aeroSling®
aeroSling® Plus
aeroSling® Tactical

Manual
Anleitung



PART LEGEND

1. *Anchor sling*
   (See section: Suspension with anchor sling)
2. *Door anchor*
   (See section: Suspension with door anchor)
3. *Anchor carabiner*
4. *Pulley*
   aeroSling: sliding bearing pulley
   aeroSling Plus: ball bearing pulley
   aeroSling Tactical: ball bearing pulley with extra suspension options
5. *Main rope*
6. *Grip knots*
   (See section: Adjustment of grip height)
7. *Grip carabiner*
8. *Grip with grip sling*
   aeroSling and aeroSling Tactical: GRP Handle
   aeroSling Plus: Alu Handle
9. *Integrated foot loop*

TEILE-LEGENDE

1. Ankerschlinge (Siehe Abschnitt: Aufhängung mittels Ankerschlinge)
2. Türanker (Siehe Abschnitt: Aufhängung mittels Türanker)
3. Ankerkarabiner
4. Umlenkrolle
   aeroSling: Gleitlagerrolle
   aeroSling Plus: Kugellagerrolle
   aeroSling Tactical: Kugellagerrolle mit zusätzlichen Aufhängungsoptionen
5. Hauptseil
6. Griffknoten
   (Siehe Abschnitt: Die Griffhöhe einstellen)
7. Griffkarabiner
8. Griff mit Griffschlinge
   aeroSling und aeroSling Tactical: GRP Handle
   aeroSling Plus: Alu Handle
9. Integrierte Fußschlaufe

THE BASICS

aeroSling suspension training is all about using your own bodyweight as resistance, which is known to be one of the most effective and natural form of physical activity. With its high variability the aeroSling can be adjusted exactly to the user's needs.

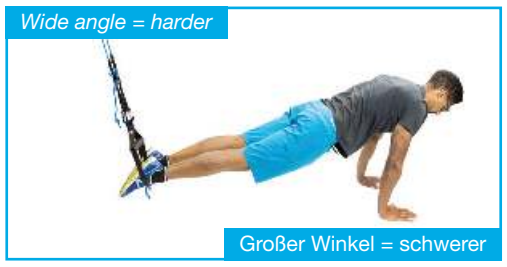
The important adjustment factors are:

- *the adjustable angle towards the anchor point*
- *the adjustable instability for exercises that don't require free movement of the main rope*
- *the adjustable pendulum force that gets disproportionately stronger the further the holding point moves away from the anchor point*
- *the adjustable handles for hand, foot, and arm suspension*

From beginners to professional athletes – with the aeroSling suspension trainers almost everyone can train for increased strength, muscular coordination, and strength endurance.

Every basic exercise can be varied depending on the user's individual fitness level. This means that there is often a standard, a regression, and a progression for the same exercise.









DAS PRINZIP

aeroSling Sling Training setzt auf das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Es gilt als eine der effektivsten und natürlichsten Formen des Körpertrainings. Durch die hohe Variabilität des aeroSling lässt sich das Training sehr gut auf den einzelnen Anwender abstimmen.

Faktoren, die das Training steuern, sind:

- Der der einstellbare Winkel zum Aufhängungspunkt
- die einstellbare Instabilität am Hauptseil (bei Übungen, die keinen Freilauf des Seils erfordern)
- die Pendelkraft, die überproportional stärker wird, je weiter der Aufhängungspunkt vom Ankerpunkt entfernt ist
- die einstellbaren Griffe für Hand-, Fuß- und Armmodus

Sowohl Anfänger als auch Profis können mit aeroSling Schlingentrainern Kraft, Kraftausdauer und Muskelkoordination trainieren.

Jede Basisübung kann, je nach Leistungsstand, in verschiedenen Variationen ausgeführt werden. Oft gibt es Möglichkeiten eine Übung leichter oder auch schwerer zu gestalten.

YOUR SAFETY - PLEASE READ!

aeroSling pulley suspension trainers are powerful and physically demanding devices for home fitness training. In order to avoid injuries or accidents, please pay special attention to our instructions on safety and correct construction of the device. This device should only be used for bodyweight training and should not be used for any other purposes. Please note that using the device for other purposes or with too great an intensity can lead to injury and/or health problems. Parents and supervisors must pay special attention to the fact that a child's natural instinct for play and experimentation can lead to incorrect and dangerous use of the device. If you allow children to use the device please have their physical maturity and temperament in mind. You must supervise and specifically instruct them on how to use the device correctly. The device is not meant to be a toy. Unsupervised children are to be kept away from the device. All parts are made for a maximum bodyweight of 200 kg (440 lbs).

Before using the device: *Please consult your doctor, therapist, or trainer before using the device for the first time! Your specialist can correctly assess your abilities and readiness for exercise and can also suggest specialized training that fits your individual needs. Start slowly when first using the device and don't overburden yourself. When starting out we recommend a selection of uncomplicated exercises that have low resistance. In addition, we recommend the presence of a partner who is able to support you.*

Before each training session:

- *Check for correct assembly of the device. Are all carabiners closed correctly and all connections closed?*
- *Check the connection to the holding structure. Is it sturdy enough and is the device attached firmly and reliably?*
- *Check the grip knots for 100% hold and for any damages. It is essential that the knots are tied correctly and wrapped tightly on the main rope. Should you have opened or damaged the knot please contact us for instructions and service. The grip knot should always look like in the picture on the back page of this manual.*
- *Grip knot and main rope should not be dirty, overheated, iced, oiled, blocked, or in any other way aff ected by external factors.*
- *Check the condition of the main rope. It should not be frayed, flat or cracked! This also holds true for all other parts on the device. Damaged parts should be replaced immediately to guarantee your safety and to ensure correct functioning of the device.*
- *Check the main rope knots on both ends of the main rope. These knots help to prevent the grip knots from slipping off the main rope and should always be intact.*
- ***Let worn off or damaged parts be serviced immediately by aerobis with aeroSling genuine parts!***

Training: *Please note that aeroSling training is based on the concept of instability. The main rope and the grip handles do not off er any support on their own. The device can only be used by balancing the pressure on both grip handles. As a result, if you are unable to maintain a stable position during a workout the device will not off er any support. Keep this in mind and always be prepared and aware of this when exercising. Please make sure that the grip knot and its function is not compro-mised by parts of your clothing or other objects. Perform a pulling test using the full exercise weight before each exercise. This will make sure that the grip knot is working correctly and it will, at the same time pre-tighten the grip knot. The grip knots should never slip off on the main rope! However, be aware that some lengthening of the material under high load is normal. Please note that the main rope and rope knots swing freely during a workout.*

Device setup: *Only use the device on stable and sturdy structures that are able to take a tensile load of a minimum of 300 kg (661 lbs) at the anchor point of the device. Please note that the structure does not only have to support you but – depending on the exercise - more than your own bodyweight. Ensure that you always have enough room (3 m/10' in every direction) and a secure surface for your workout.* ***If you want to use a door as anchor point, please read the section „Suspension with the door anchor" on page 2 carefully.***

DEINE SICHERHEIT - UNBEDINGT LESEN!

aeroSling Schlingentrainer sind anspruchsvolle und leistungsfähige Geräte für körperliches Fitnesstraining im Heimbereich. Bitte beachte unsere Hinweise zu Sicherheit und Aufbau des Geräts, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden. Dieses Gerät ist nur für das Fitnesstraining mit dem eigenen Körpergewicht ausgelegt und darf nicht für andere Einsatzzwecke genutzt werden. Beachte, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training zu Gesundheitsschäden führen kann. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Gerät nicht gebaut ist. Wenn du Kinder an die Geräte lässt, solltest du deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Du solltest die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist das Gerät auf keinen Fall geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sind vom Gerät fernzuhalten. Alle Teile sind für eine Belastung bis 200 kg Körpergewicht ausgelegt.

Vor dem ersten Training: Bitte sprich mit deinem Arzt, Therapeuten oder Trainer, bevor du zum ersten Mal mit dem Gerät trainierst! Er kann dich entsprechend beraten und dir ein individuelles Training erstellen. Gewöhne dich langsam an das Training mit dem Gerät und überfordere dich nicht. Dazu solltest du am Anfang vor allem unkomplizierte Übungen mit wenig Widerstand bevorzugen und ggf. mit einem Partner trainieren, der dich unterstützt.

Vor jedem Training:

- Überprüfe unbedingt den ordnungsgemäßen Aufbau des Gerätes. Sind alle Karabiner geschlossen und ist jede Verbindung korrekt geschlossen?
- Überprüfe die Verbindung zum haltenden Objekt. Ist das Objekt ausreichend stabil und das Gerät daran fest und zuverlässig fixiert?
- Prüfe die Griffknoten auf 100%igen Halt und eventuelle Beschädigungen. Es ist essentiell wichtig, dass die Knoten korrekt anliegen und geknüpft sind. Solltest du einen Griffknoten geöff net oder beschädigt haben, kontaktiere uns, um Unterstützung und Service zu erhalten. Der Griffknoten sollte immer so aussehen, wie auf dem Bild auf der Rückseite dieser Anleitung gezeigt.
- Weder Griffknoten noch Hauptseil dürfen verschmutzt, vereist, verölt, durchnässt, blockiert oder durch andere äußere Einwirkungen in Ihrer Funktion beinträchtigt sein.
- Überprüfe den Zustand des Hauptseils. Es darf nicht ausgefranst, platt oder gerissen sein! Dies gilt für alle weiteren Bauteile ebenfalls. Beschädigte Bauteile müssen ausgetauscht werden, da ansonsten Ihre Sicherheit nicht gewährleistet werden kann und eine korrekte Funktion nicht gegeben ist.
- Überprüfe die Halteknoten am Ende des Hauptseils. Diese Knoten verhindern ein Abrutschen des Griffknotens vom Seil und müssen immer vorhanden sein.
- **Lasse verschlissene oder beschädigte Teile frühzeitig von aerobis gegen aeroSling Originalteile austauschen!**

Training: Bitte beachte, dass das aeroSling Seilzugtrainer auf das Konzept der Instabilität setzt. Das bedeutet, dass das Hauptseil und damit auch die Griffe, frei gelagert sind und keinen stabilen Halt gewährleisten. Nur durch den Ausgleich der auf die Griffe wirkenden Kräfte bleibt das Gerät bedienbar. Solltest du beim Training also abrutschen oder eine Position nicht mehr halten können, bieten die Griffe keinen sicheren Halt. Denke beim Training immer daran und bereite dich entsprechend darauf vor. Achte darauf, dass der Griffknoten bzw. seine Funktion nicht durch Teile deiner Kleidung oder andere Gegenstände beeinträchtigt wird. Mache vor jeder Übung einen Zugtest. So überprüfst du, ob der Griffknoten ordnungsgemäß arbeitet und gibst gleichzeitig eine Vorspannung. Die Griffknoten dürfen dabei nie am Hauptseil durchrutschen! Eine gewisse Dehnung des Materials unter hoher Last ist jedoch normal. Beachte, dass Hauptseil und Griffknoten während des Trainings frei schwingen.

Aufbau des Gerätes: Verwende das Gerät nur an stabilen und ausreichend starren Objekten, die für eine Zugbelastung von mindestens 300 kg am Befestigungspunkt des aeroSling ausgelegt sind. Bedenke dabei: Das Objekt muss nicht nur dich, sondern, je nach Übung, auch mehr als dein Körpergewicht halten können. Sorge dafür, dass du ausreichend Platz (mind. 3 m um den Trainierenden) und einen sicheren Untergrund für dein Training hast. **Wenn du eine Tür als Ankerpunkt nutzen möchtest, lies bitte zunächst den Abschnitt „Aufhängung mittels Türanker" aufmerksam durch.**

Producer/Hersteller:
aerobis fitness GmbH // Dieselstr. 6 // 50859 Cologne // Germany
Phone: +49 (0)2234 9895 290 // office@aerobis.com

Alle Rechte an aeroSling Bildern und Inhalten bei aerobis.
All rights on aeroSling pictures and content reserved by aerobis.

Getting started
Vorbereitung und Einstellungen


Anchor sling wrapped around a holding structure

Ankerschlinge an haltendem Objekt

SUSPENSION WITH ANCHOR SLING

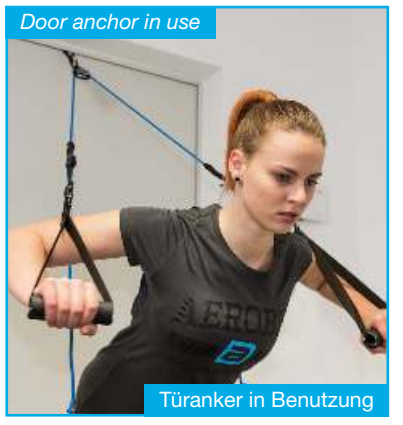
Wrap the anchor sling around the holding structure at least twice! The long end loop is always the main holding point for the anchor carabiner. Connect the anchor sling carabiner with another loop of the anchor sling like shown here. This way the anchor sling fixates itself while under load.

If the holding structure doesn't allow at least two wraps (e.g. a tree), fixate the anchor sling as shown on the picture in the middle/ right. Pull the long end loop through the short end loop. This suspension will fixate itself by the load on the anchor sling.

AUFHÄNGUNG MITTELS ANKERSCHLINGE

Wickele die Ankerschlinge mindestens zwei volle Wicklungen um das haltende Objekt! Die lange Endschlaufe der Ankerschlinge ist dabei immer der Haupthaltepunkt für den Ankerkarabiner. Verbinde die Ankerschlinge dann mit einer weiteren Schlaufe am Ankerkarabiner wie gezeigt. So erreichst du einen Ankerpunkt, der sich selbst fixiert solange er unter Last ist.

Sollte das haltende Objekt nicht mind. zwei volle Wicklungen erlauben (z.B. ein Baum), so fixiere die Ankerschlinge wie auf der Abbildung links gezeigt. Führe dazu die lange Endschlaufe durch die kurze Endschlaufe. Durch den Zug fixiert sich diese Aufhängung von selbst.


Door anchor in use

Türanker in Benutzung


Outside view of the door anchor

Außenansicht des Türankers

SUSPENSION WITH DOOR ANCHOR

aeroSling suspension trainers come with a pre-assembled door anchor. If not needed, it can easily be removed. Open the door and position the anchor sling in opening direction on the upper end of a stable door.

Important notes:

- *Always work out against the opening direction of the door*
- *Position the door anchor close to the door stop*
- *Use the warning door-hanger*
- *Lock the door against an accidental opening from the other side*
- *Start with a load test*

AUFHÄNGUNG MITTELS TÜRANKER

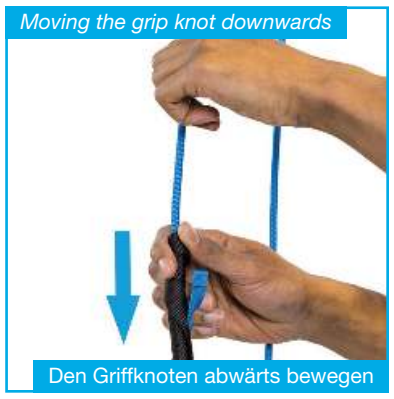
aeroSling Schlingentrainer werden mit vormontiertem Türanker geliefert. Wenn nicht benötigt, läss er sich einfach entfernen. Öffne die Tür und lege die Ankerschlinge in Öffnungsrichtung über eine ausreichend stabile Tür.

Wichtige Hinweise:

- Trainiere immer nur gegen die Öffnungsrichtung der Tür
- Positioniere den Türanker nahe zum Türanschlag
- Nutze den Warnhinweis-Türhänger
- Sperre die Tür gegen ein unbeabsichtigtes Öffnen von der Gegenseite ab
- Mache zunächst einen Zugtest


Loosening the grip knot

Lösen des Griffknotens


Moving the grip knot downwards

Den Griffknoten abwärts bewegen


Moving the grip knot upwards

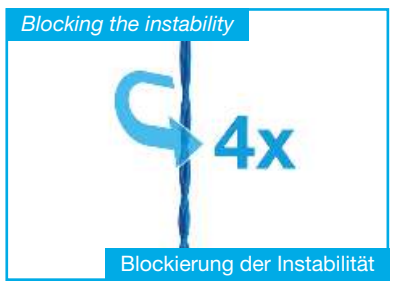
Den Griffknoten aufwärts bewegen

ADJUSTMENT OF THE GRIP HEIGHT

The position of the grip handles on the main rope can be adjusted with the grip knots. In order to move the grip knot along the main rope you need to first loosen the knot by a short pull of the little blue flag. To move the knot up push it from the bottom while holding the main rope with your other hand somewhere below the knot. To move the knot down push it from the top while holding the main rope with your other hand somewhere above the knot.

DIE GRIFFHÖHE EINSTELLEN

Die Griffhöhe wird über den Griffknoten justiert. Um den Knoten entlang des Hauptseils zu verschieben, musst du den Knoten mittels Anlupfen des blauen Fähnchens lockern. Um den Knoten nach oben zu verschieben, drücke von unten gegen den Knoten, während du mit der anderen Hand unterhalb des Knotens das Hauptseil festhältst. Um den Knoten nach unten zu verschieben, drücke von oben gegen den Knoten, während du mit der anderen Hand oberhalb des Knotens das Hauptseil festhältst.



Blocking the instability

Blockierung der Instabilität


Blocking with optional carabiner

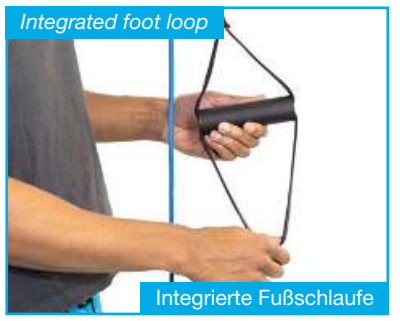
Blockierung mit optionalem Karabiner

BLOCKING THE INSTABILITY OF THE PULLEY

The instability of aeroSling will make almost every exercise more intense. If you want to reduce this instability, twist the two main ropes at least 4 times. That way the friction will avoid the rope alternation. Alternatively you can block the main ropes by using an additional carabiner (available as accessory).

BLOCKIERUNG DER INSTABILITÄT VON UMLENKROLLE / ULTRAPULLEY

Die Instabilität bei aeroSling Schlingentrainern macht nahezu jede Übung intensiver als bei statischen Schlingentrainern. Wenn du diese Instabilität ausschalten möchtest, verdrille die beiden Hauptseile mindestens 4x miteinander. So verhindert die Reibung eine Umlenkung. Alternativ kannst du durch einen zusätzlichen Karabiner die Hauptseile verknoten (Zubehör).


Integrated foot loop

Integrierte Fußschlaufe

INTEGRATED FOOT LOOP

The integrated foot loop allows for a comfortable training in foot suspension mode. Additionally, you can use the loop as support for your regular grip by putting them on top of the back of your hand.

INTEGRIERTE FUSSSCHLAUFE

Die integrierte Fußschlaufe ermöglicht dir ein komfortables Training im Fußmodus. Zugleich kannst du die Schlaufe als Unterstützung deines normalen Griffs verwenden, indem du sie über deinen Handrücken legst.


Foot mode - facing away from the device

Fußmodus - Blick weg vom Gerät


Foot mode - facing towards the device

Fußmodus - Blick zum Gerät

FOOT SUSPENSION MODE

There are two options for training in foot mode - facing the device and away from the device.

To train facing the device, *place your heels in the integrated foot loops. To release your feet from the foot loops, first reduce the pressure of your heels on the loops. Sit or lie down and gently lift your heels out of the loops.*

For a workout facing away from the machine, *place your feet (toes first) in the center of both foot loops. With your feet supported, rotate around your long axis in a controlled manner so that the front of your body is facing the floor.*

FUSSMODUS

Für das Training im Fußmodus gibt es zwei Möglichkeiten – mit Blickrichtung zum Gerät und weg vom Gerät.

Für ein Training mit Blickrichtung zum Gerät legst du die Fersen in die integrierten Fußschlaufen. Um deine Füße aus den Fußschlaufen zu lösen, verringere zunächst den Druck deiner Fersen auf die Griffschlaufen. Setze oder lege dich dazu hin und hebe deine Fersen sanft aus den Schlaufen.

Für ein Training mit Blickrichtung weg vom Gerät lege deine Füße (Zehen zuerst) mittig in beide Fußschlaufen. Drehe dich mit gestützten Füßen kontrolliert um deine Längsachse, so dass die Vorderseite deines Körpers dem Boden zugewandt ist.


Single handle mode

Einzelgriff-Modus

SINGLE HANDLE MODE

For one-handed exercises simply connect the two grip carabiners. Before connecting the carabiners make sure to apply pressure on both grip handles so that both grip knots are tight and fully functional.

EINZELGRIFFMODUS

Für das Training mit nur einer Hand verbinde die beiden Griffkarabiner zum Einzelgriff-Modus. Gib zuvor Vorspannung auf beide Griffknoten, indem du fest an den beiden Griffen ziehst.


Additional support for hands

Zusätzlicher Halt für die Hände

Producer/Hersteller:
aerobis fitness GmbH // Dieselstr. 6 // 50859 Cologne // Germany
Phone: +49 (0)2234 9895 290 // office@aerobis.com

Alle Rechte an aeroSling Bildern und Inhalten bei aerobis.
All rights on aeroSling pictures and content reserved by aerobis.