

## TRAINCHAIN Gebrauchs- und Pflegeanleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer neuen TRAINCHAIN.

Mit der TRAINCHAIN haben Sie sich für ein TOGU<sup>®</sup> Markenprodukt „made in Germany“ entschieden!

Als Sportgerät ist es entsprechend den geltenden EU-Regelungen produziert und besteht aus 100% recyclingfähigem Kunststoff.

### CLEVER

Die TRAINCHAIN ist unschlagbar vielseitig. Durch die ausgeklügelte Kombination aus drei speziell geformten Gewichtsrings steht ein cleveres „All-in-One“ Tool zur Verfügung. Die Beschaffenheit der Ringe erlaubt einen angenehmen Griff- und Tragekomfort. Die TRAINCHAIN ist für den In- und Outdoor Einsatz konzipiert und kann als Dreier- und Zweierkette, sowie als einzelner Ring eingesetzt werden. Die Verbindungsstraps ermöglichen einen schnellen und unkomplizierten Wechsel der verschiedenen Kombinationen.



### FUNCTIONAL

Die TRAINCHAIN ist ein multifunktionelles Trainingstool, das eine Vielzahl an Übungen aus dem Krafttraining wie Langhantel, Kurzhantel, Gewichtsscheibe, Kettlebell, Medizinball und weitere ermöglicht. Und das mit nur einem Tool.

### EFFECTIVE

Mit der TRAINCHAIN, bis 9 kg schwer, wird effektiv trainiert. Das Tool deckt ein breites Spektrum an Einsatzbereichen und Zielgruppen ab. Ob für das Training zuhause, Group Fitness Kurse, 1zu1 Personaltraining oder Kleingruppen, für intensives Training, sanftere Gymnastik, jung und alt, Frau und Mann. Die TRAINCHAIN ist ein sinnvolles und effektives Trainingstool. Viele bekannte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden mit der TRAINCHAIN noch viel effektiver.

### Technische Daten:

- Robust 30 Jahre Herstellergarantie auf Ringe
- einfach zu reinigen, da abwaschbar
- Designed in Switzerland by star
- Made in Germany by TOGU<sup>®</sup>
- Gewicht:                   gesamt 9 kg, Einzelring 3 kg
- Maße gestapelt:       33cm x 33cm x 15cm
- Maße ausgelegt:       99cm x 33cm x 5cm



### Temperatur-Beständigkeit:

Die TRAINCHAIN ist UV-beständig und auch bedingt hitzebeständig. Bis 45°C kann sie problemlos eingesetzt werden. Sie sollte jedoch nicht bei direkter Sonneneinstrahlung gelagert werden (z.B. am Fenster). Das Material wird durch zunehmende Wärme weicher.

Die TRAINCHAIN ist auch kältebeständig, jedoch sollte die Lagerungstemperatur nicht unter -10°C liegen. Das Material wird durch zunehmende Kälte fester.

### Lagerung:

Bitte lagern Sie die Ringe der TRAINCHAIN immer flach liegend oder gestapelt auf einer ebenen, trockenen Unterlage. Entfernen Sie vor der Lagerung oder einem Transport die Verbindungsstraps.

### Pflege:

Zum Reinigen können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösungsmittelhaltige, säurehaltige oder ätzende Reiniger greifen das Material an.

## TRAINCHAIN Use and Care Instruction

**Congratulations on the purchase of your new TRAINCHAIN.**

**With the TRAINCHAIN you have chosen a TOGU® brand product "made in Germany". As a sports device it is manufactured according to the current EU regulations and is made of 100% recyclable material.**

### CLEVER

The **TRAINCHAIN** is unbeatably versatile. Thanks to the ingenious combination of three specially shaped weight rings, a clever "all-in-one" tool is available. The texture of the rings allows a pleasant grip and carrying comfort. The **TRAINCHAIN** is designed for indoor and outdoor use and can be used as a three- and two-chain, as well as a single ring. The connection straps allow a quick and uncomplicated change of the different combinations.



### FUNCTIONAL

The **TRAINCHAIN** is a multifunctional training tool that can be used for a wide variety of exercises from strength training such as barbell, dumbbell, weight plate, kettlebell, Medicine ball and others. And all this with just one tool.

### EFFECTIVE

The **TRAINCHAIN**, weighing up to 9 kg, is used for effective training. The tool covers a wide range of applications and target groups. Whether for training at home, group fitness classes, 1to1 personal training or small groups, for intensive training, gentler gymnastics, young and old, woman and man. The **TRAINCHAIN** is a useful and effective training tool.

Many well-known exercises with the own body weight become with the **TRAINCHAIN** even more effective.

### Technical data:

- Robust 30-year manufacturer's warranty on rings
- easy to clean
- Designed in Switzerland by star
- Made in Germany by TOGU®
- Weight: total 9 kg / 20 lbs, single ring 3 kg / 6,6 lbs
- Dimensions stacked: 33cm x 33cm x 15cm
- Dimensions laid out: 99cm x 33cm x 5cm



### Temperature resistance:

The **TRAINCHAIN** is UV resistant and also conditionally heat resistant. It can be used up to 45°C without any problems. However, it should not be stored in direct sunlight (e.g. by the window). The material becomes softer with increasing heat.

The **TRAINCHAIN** is also resistant to cold, but the storage temperature should not be below -10°C. The material becomes firmer with increasing cold.

### Storage:

Please always store the **TRAINCHAIN** rings lying flat or stacked on a flat, dry surface. Remove the connecting straps before storage or transport.

### Care:

For cleaning, you can use all mild, commercially available cleaning agents as well as disinfectants. Solvent-containing, acidic or corrosive cleaners attack the material.