



# Manual: Blackthorn Easy Trainer / Easy Trainer XL



# Руководство: Easy Trainer / Easy Trainer

## Part legend

- 1. Anchor sling carabiner**  
Securing the anchor sling.  
See section: *Usage of the anchor sling.*
- 2. Anchor sling**  
Extra-long sling for wrapping around a holding structure (pull-up bar, rack, tree, steel beam...)  
See section: *Usage of the anchor sling.*
- 3. Door anchor**  
Hanging the Easy Trainer / Easy Trainer XL from a common door.  
See section: *Usage of the door anchor.*
- 4. Main straps**
- 5. Pull-assist**  
Fixates the overlaying main strap. Helps to position the grip height.  
See section: *Adjustment of the grip height.*
- 6. Adjustment buckles**  
Adjusting the desired main strap length.  
See section: *Adjustment of the grip height.*
- 7. Grips and adjustable foot loops**  
See sections: *Adjustment of the grip height and foot suspension mode.*



## Устройство включает в себя:

- 1. Карабин**  
Крепление стропы для подвешивания.  
См. раздел: *Использование стропы для подвешивания.*
- 2. Стропа для подвешивания.**  
Длинная стропа для обертывания вокруг удерживающей конструкции (турник, стойка, дерево, перекладина...)  
См. раздел: *Использование стропы для подвешивания.*
- 3. Дверное крепление**  
Крепеж Easy Trainer к двери.  
См. раздел: *Использование дверного крепления.*
- 4. Основные ремни**
- 5. Петля захвата**  
Фиксирует основной ремень.  
Помогает установить высоту рукоятки.  
См. раздел: *Регулировка высоты.*
- 6. Регулировочные пряжки.**  
Регулировка длины основного ремня.  
См. Раздел: *Регулировка высоты.*
- 7. Рукоятки и регулируемые петли для ног**  
См. разделы: *Регулировка высоты и петли для ног.*

## Your safety – please read!

The Blackthorn Easy Trainer / Easy Trainer XL is a powerful and physically demanding device for home fitness training. To avoid injuries or accidents, please pay special attention to our instructions on safety and correct construction of the device. The device should only be used for bodyweight training and should not be used for any other purpose. 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 150 kg (330 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 that is able to support you.

### Before each training session:

- Check for correct assembly of the device. Is the carabiner correctly closed and are all connections closed?
- Check the connection to the holding structure. Is it sturdy enough and is the device attached firmly and reliably?
- Check both adjustment buckles for 100% hold and any damages.
- Adjustment buckles and main straps should not be dirty, overheated, iced, oiled, blocked or affected in any other way by external factors.
- Check the condition of the main straps and anchor strap. It should not be frayed, flat or cracked! This also holds true for all other parts on the device.
- If unsure do not train with the device and contact us for help!

### Training:

Please make sure that the adjustment buckle and its function are not compromised 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 device is working correctly and it will, at the same time, pre-tighten the straps. The buckles should never slip on the main straps! However, be aware that some lengthening of the material under high load is normal.

### 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 (660 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 meters/10 feet in every direction) and a secure surface for your workout. Special note: when using a door as an anchor point the door needs to close tightly and should never open or bend under high tensile load. Only ever perform exercises against the opening direction of the door. The door needs to be locked and a warning notice needs to be attached to the other side. Damage to door or door frame can occur when used as an anchor point. When in doubt over the use of a particular door for training, ask an expert.

## Информация для вашей безопасности. Пожалуйста, ознакомьтесь!

Петли для функционального тренинга Blackthorn Easy Trainer - тренажер для тренировки силы и мощности. Во избежание травм или несчастных случаев, обратитесь особое внимание на наши инструкции по безопасности и правильной установке тренажера. Данный тренажер следует использовать только для тренировок, а не для каких-либо других целей. Неправильное использование тренажера может привести к травмам или другим проблемам со здоровьем. Устройство стоит хранить подальше от маленьких детей. Если вы разрешаете ребенку заниматься, научите его правильному использованию тренажера. Не позволяйте играть с устройством, это опасно. Все части тренажера рассчитаны на вес, не превышающий 150 кг.

### Внимательно ознакомьтесь перед использованием:

Перед использованием тренажера обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом или тренером! Специалист сможет правильно оценить ваши способности и готовность к выполнению упражнений или предложит специальную подготовку, соответствующую вашим потребностям. Начинать с несложных упражнений с низким сопротивлением, не перегружайте себя. Кроме того, на начальном этапе мы рекомендуем выполнять упражнения вместе с партнером.

### Перед каждой тренировкой:

- Проверьте, правильно ли собрано устройство, правильно ли закрыт карабин и все ли соединения закрыты?
- Проверьте надежность крепления к удерживающей структуре. Достаточно ли она прочная? И надежно ли крепление?
- Для 100% удержания необходимо проверить обе тренировочные петли.
- Регулировочные пряжки и основные ремни не должны быть грязными, перегретыми, замороженными, жирными или подвержены воздействию каким-либо другим внешним факторам.
- Проверьте состояние основных ремней и стропы для подвешивания. Она не должна быть изношенной, плоской или треснутой! Это касается и всех остальных частей тренажера.
- Если вы не уверены в надежности состояния устройства, не занимайтесь с ним. Вы всегда можете обратиться к нам за помощью!

### Тренировка:

Убедитесь, что ваша одежда или другие предметы не мешают функционированию регулировочной пряжки. Выполните тестовое упражнение - подтягивание, используя при этом вес полностью. Это поможет убедиться в правильности работы тренажера. Затем затяните ремни, обратите внимание, что пряжки не должны скользить по основным ремням. Однако имейте в виду, что некоторое удлинение ткани при высокой нагрузке считается нормальным.

### Настройка устройства:

Устанавливайте устройство только на стабильные и прочные конструкции, которые способны выдерживать не менее 300 кг в точке крепления. У вас должно быть достаточно свободного места - 3 метра в каждом направлении. Если вы используете для крепления дверь, убедитесь, что она плотно закрыта и не имеет никаких искривлений. Выполнять упражнения нужно в сторону «закрывания» двери, при этом лучше, если она будет закрыта на замок. Если такой возможности нет, повесьте табличку или другое предупреждение. Если вы боитесь повредить дверь или не уверены в ее надежности, проконсультируйтесь со специалистом.

## The Basics

Slingtraining is all about using your own bodyweight as resistance, which is known to be the most effective and natural form of physical activity. With its high variability the Blackthorn Easy Trainer / Easy Trainer XL can be adjusted exactly to the user's needs. The important adjustment factors are:

- the adjustable angle towards the anchor point
- the adjustable pendulum force that gets disproportionately stronger the further the suspension point moves away from the anchor point
- the adjustable grip handles for hand, foot and arm suspension

Important: Make sure that all carabiners are always closed with the carabiner screw fully locked on the opposite mounting thread. The carabiners should never be touching a hard surface.

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.



## Основные принципы работы

Тренировка с подвесными петлями - это использование вашего собственного веса в качестве сопротивления, которое, как известно, является наиболее эффективной и естественной формой физической активности. Благодаря своей высокой вариативности Blackthorn-EasyTrainer может быть настроен точно в соответствии с потребностями пользователя. Важные факторы регулирования тренажера:

- регулируемая сторона должна быть направлена к опорной точке
- чем дальше точка подвеса от точки опоры, тем сильнее сила маятника (чем больше угол, тем сложнее)
- регулируемые рукоятки предназначены для подвешивания рук и ног.

Важно: Убедитесь, что карабин закрыт, а винт карабина полностью вкручен по резьбе. Карабины не должны касаться твердой поверхности.

Каждое основное упражнение может варьироваться в зависимости от индивидуального уровня физической подготовки человека, это означает, что существует стандартная, облегченная и усложненная версии для одного и того же упражнения.



# Manual: Blackthorn Easy Trainer / Easy Trainer XL



# Руководство: Easy Trainer / Easy Trainer

## Usage of the anchor sling

Wrap the anchor sling around the holding structure at least four times!

Connect the anchor sling carabiner with another loop of the anchor sling like shown here.

This way the anchor sling fixates itself while under tension.

## Usage of the door anchor

The Blackthorn Easy Trainer / Easy Trainer XL comes with a pre-assembled door anchor. In case you don't need it, it can easily be removed. Simply open the velcro and pull it out of the anchor sling.

If there is no other way for suspension, the door anchor is the fast and easy solution.

Open the door, position the anchor sling above the upper door end, that is situated close to the door stop, and in opening direction.

Important: Make sure that the door is stable enough. Start with a load test before you begin with the workout. Always work out against the opening direction of the door. As a precaution, lock the door against an accidental opening from the other side.

Anchor sling wrapped around a holding structure



Стропа, обернутая вокруг перекладины

Door anchor in use



Дверное крепление

## Использование стропы для подвешивания

Оберните стропу вокруг удерживающей конструкции не менее четырех раз. Закрепите карабин за другую петлю стропы для подвешивания, как показано на картинке. Таким образом петля фиксируется во время вытяжения.

## Использование дверного крепления

Blackthorn Easy Trainer поставляется с предварительно вставленным дверным креплением. Если вы хотите вытащить его, расстегните липучку и вытащите его из стропы для подвешивания.

Если нет другого способа крепления, дверное крепление является простым и быстрым решением. Откройте дверь, расположите стропу в верхнем дверном проеме и закройте дверь.

Важно: Убедитесь, что дверь достаточно надежная. Всегда работайте против открывания двери. В качестве меры предосторожности закройте дверь.

## Adjustments of the grip height

The grip handle height can be adjusted with the adjustment buckles.

To raise the grip handle position, pull the end of the main strap upwards and fixate the grip loop, so that the main strap can slide through the buckle.

To lower the grip handle position, hold the upper end of the main strap with one hand. Use the thumb of the other hand to push down the buckle and pull the grip loop with the same hand downwards, so that the main strap can slide through the adjustment buckle.

Make sure to adjust both sides identically so that there is no difference in height of the grip handles.

Important: The main strap must be smoothly wrapped inside the adjustment buckle and the buckle must be flat on the strap.

## Foot suspension mode

You have two different opportunities how to use the foot loops – with the viewing direction towards the device and with the viewing direction away from the device.

For training in foot suspension mode facing towards the device, lengthen or shorten the foot loop according to the size of your feet and suspend your heels. To release your feet from the grip slings you first need to lower the pressure of your heels on the grip slings. This can be done by either sitting or laying down and gently lifting your heels from the foot loop.

For training in foot suspension mode facing away from the device, sit down facing towards the device and lengthen or shorten the foot loops according to the size of your foot. Next, suspend your feet (toes first) midfoot in both foot loops. With your feet suspended, turn around sideways (so that the front of your body faces the floor). Now you should be facing away from the device with both feet suspended and the grip handles supporting your feet. To release your feet from the grip slings you first need to lower the pressure of your heels on the grip slings. This can be done by either sitting or laying down and gently lifting your heels from the grip sling.

Shortening of the main strap



Укорачивание ремня

Lengthening of the main strap



Удлинение ремня

Foot mode - facing towards the device



Лицом к устройству

Foot mode - facing away from the device



Лицом от устройства

## Регулировка высоты

Высота рукоятки регулируется пряжками.

Чтобы поднять положение рукоятки, потяните конец основного ремня вверх и зафиксируйте петлю захвата так, чтобы основной ремень мог скользить через пряжку.

Чтобы опустить положение рукоятки удерживайте верхний конец основного ремня одной рукой, а другой надавите на пряжку и потяните петлю захвата вниз.

Рукоятки должны быть настроены одинаково по высоте. Важно: Основной ремешок должен быть плавно обернут внутри регулирующей пряжки, а пряжка должна быть ровно закреплена на ремне.

## Петли для ног

У вас есть два варианта использования петель для ног: лицом к петлям и лицом от петлей.

Для тренировки лицом к устройству, удлините или укоротите петли в соответствии с вашим размером ноги, а затем вставьте в петли пятки.

Чтобы освободить ноги, нужно сначала уменьшить давление стопами на стропы. Для этого нужно сесть или осторожно вынуть ноги из петлей.

Для тренировки лицом от устройства, удлините или укоротите петли в соответствии с вашим размером ноги, а затем вставьте ноги (сначала пальцы ног) в петли. Вы должны оказаться в положении лицом к полу, ноги подвешены в петлях.

Чтобы освободить ноги, нужно сначала уменьшить давление стопами на стропы. Это можно сделать сидя, лежа или осторожно вынимая ноги из петлей.

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

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

**M FITNESS**  
MAKING CLUBS EFFICIENT

МФитнес - эксклюзивный дистрибьютор  
117335, Москва,  
Нахимовский пр-т, д. 56,  
+7 (495) 974 1234,  
info@mfitness.ru  
www.mfitness.ru