2-Wege Klimmzugstange

309FH2WDGB

Bedienungsanleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.
Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

Änderungen vorbehalten.

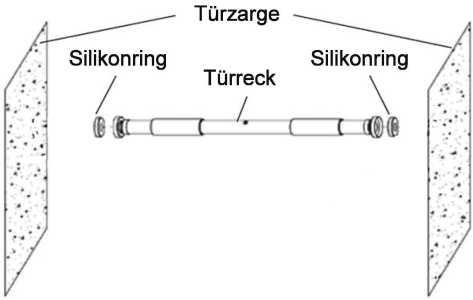
Warnung:

Lesen Sie alle Informationen in dieser Bedienungsa nleitung und stellen Sie sicher folgen.
Genau wie jede andere Freizeitbeschäftigung, besteht die Gefahr von Verletzungen. Um Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass Sie die entsprechenden Sicherheitsvorschriften beachten Vorschriften und Tipps.
Missbrauch ist gefährlich und kann zu schweren Verletzungen führen!

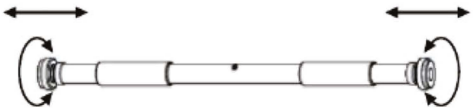
TÜRRECK

1. Für Klimmzüge, Sit-Ups und Dehnübungen
2. Für Türen von 63 bis 93 cm Breite
3. Bei Nichtgebrauch einfach zu entfernen
4. Maximales Körpergewicht 100 kg
5. Nicht für Hängeschuhe geeignet

AUFBAUANWEISUNG ZUM KLEMMEN IN DEN TÜRRAHMEN

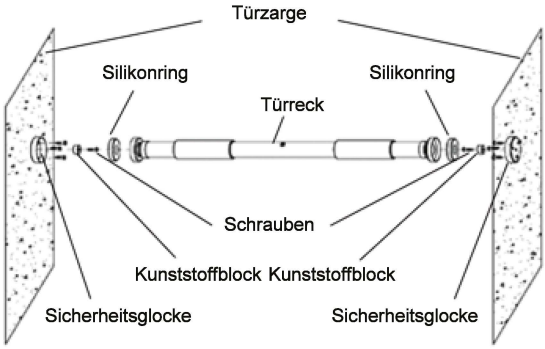


1. Bitte beachten Sie, dass der Türrahmen zwischen 63 und 93 cm breit sein muss, sonst lässt sich das Türreck nicht befestigen.
2. Stecken Sie jeweils einen Silikonring auf jedes Ende der Reckstange.
3. Halten Sie nun das Türreck waagerecht und mittig in die Türzarge und drehen die zwei Enden der Reckstange in entgegengesetzter Richtung, um die Stange -je nach Drehrichtung - zu verlängern oder verkürzen. Spannen Sie so das Türreck fest in die Zarge.

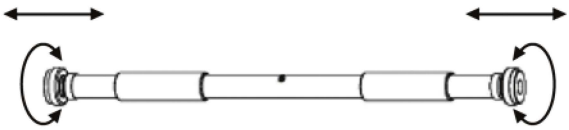


4. Achten Sie unbedingt darauf, dass das Türreck waagerecht in der Türzarge klemmt.

AUFBAUANWEISUNG ZUM KLEMMEN IN DEN TÜRRAHMEN



1. Befestigen Sie zunächst die Sicherheitsglocken in der gewünschten Reckhöhe waagerecht und mittig an der Türzarge. Jede Glocke wird mit 3 Schrauben befestigt.
2. Schrauben Sie jeweils einen Kunststoffblock in jede Sicherheitsglocke.
3. Stecken Sie dann jeweils einen Silikonring auf jedes Ende der Reckstange.
4. Halten Sie nun das Türreck zwischen die zwei Sicherheitsglocken und drehen die zwei Enden der Reckstange in entgegengesetzter Richtung, um die Stange- je nach Drehrichtung - zu verlängern oder verkürzen.

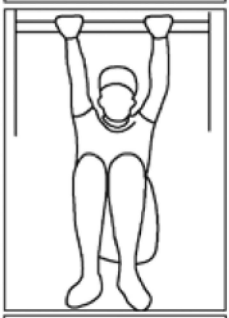


5. Achten Sie darauf, dass die Enden der Reckstange fest in den Sicherheitsglocken sitzen. Die Plastikblöcke müssen dabei in den Silikonringen liegen.

GEBRAUCHSANWEISUNG

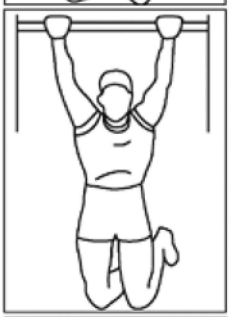
(1) SIT-UP: BAUCHMUSKELN

Legen Sie sich auf den Rücken, Knie gebeugt, und haken Sie Ihre Füße unter die Stange. Legen Sie Ihre Hände seitlich an Ihren Kopf oder, falls dies zu schwierig ist, entlang den Hüften. Richten Sie sich langsam bis zu 45 Grad auf, und legen Sie den Oberkörper langsam wieder auf den Boden. Kurz ausruhen, wiederholen . Bis zu 10-20 Mal wiederholen.



(2) HÄNGENDES BEINHEBEN: BAUCHMUSKELN (Mit dem Handrücken nach oben greifen, Fingergelenke zeigen zum Körper)

Mit den Händen auf einer Linie mit den Schultern von der Stange hängen, Knie beugen, und diese so weit wie möglich anheben. Dann in die Ausgangsposition zurück (darauf achten, dass Sie nicht schaukeln}. Kurz ausruhen und bis zu 5 Mal oder häufiger wiederholen.



(3) GESPREIZTE KLIMMZÜGE: BIZEPS, OBERER RÜCKEN, SCHULTERMUSKELN. (Mit dem Handrücken nach oben greifen, Fingergelenke zeigen zum Körper)

Von der Stange hängen, Knie gebeugt, Körper nach oben ziehen und dabei versuchen , mit der Brust die Stange zu berühren. Kurz halten, und in die Ausgangsposition zurück. Die Bewegungen sollten kontrolliert, nicht ruckartig oder zu schnell durchgeführt werden. Nicht schummeln - achten Sie darauf, die ganze Bewegung durchzuführen. Langsam mehrmals wiederholen.

(4) KLIMMZÜGE: BIZEPS, BRUST, SCHULTERMUSKELN. (Mit dem Handrücken nach vorn greifen, Fingergelenke weg vom Körper)

Von der Stange hängen, Knie gebeugt, Körper nach oben ziehen und dabei den Kopf leicht zurückbeugen, dabei versuchen, die Hände zu berühren. In die Ausgangsposition zurück. Die Bewegungen sollten kontrolliert, nicht ruckartig oder zu schnell durchgeführt werden. Nicht schummeln
- achten Sie darauf, die ganze Bewegung durchzuführen.
- Langsam mehrfach wiederholen.

Importeur:
Monolith GmbH Maxstraße 16 D-45127 Essen Germany