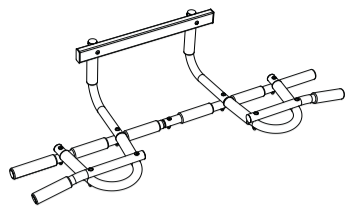


Klimmzugstange



Montageanleitung

DE

Vertrieben durch:

WOOLF SPORTS PROMOTION
GMBH & CO KG
STRANIAKSTRASSE 4
5020 SALZBURG
AUSTRIA



SERVICECENTER 1014114
+49 6831 4880 9860
service-woolf-DE@sertronics.de
www.woolfsports.com
MODELL: 4061458284936 10/2022

Allgemeines Montageanleitung lesen und aufbewahren



Diese Montageanleitung gehört zu dieser Klimmzugstange. Sie enthält wichtige Informationen zur Montage und Handhabung.

Lesen Sie die Montageanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Montageanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Artikel führen. Die Montageanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Montageanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Artikel an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Montageanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Montageanleitung, auf dem Artikel oder auf der Verpackung verwendet.



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

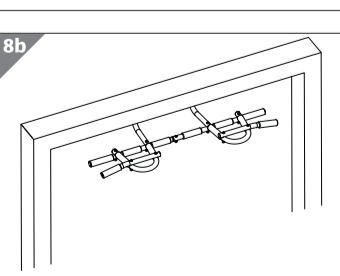
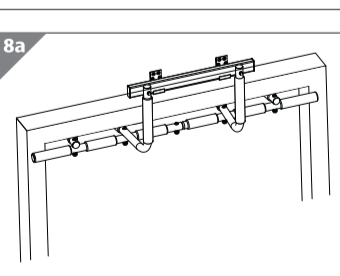
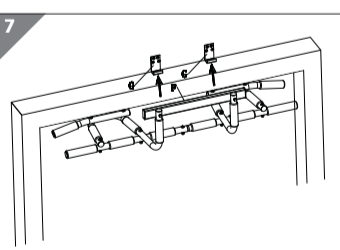
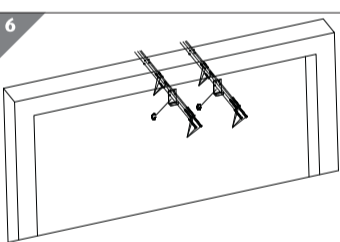
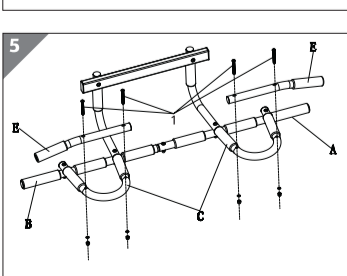
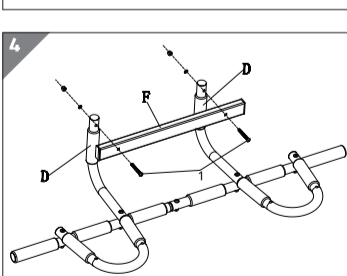
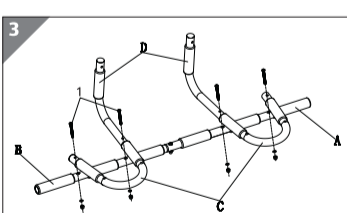
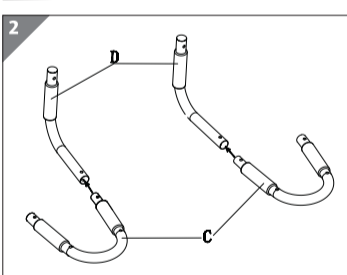
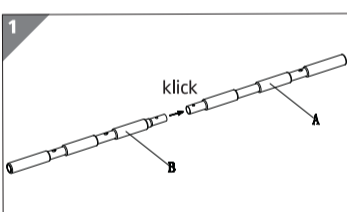
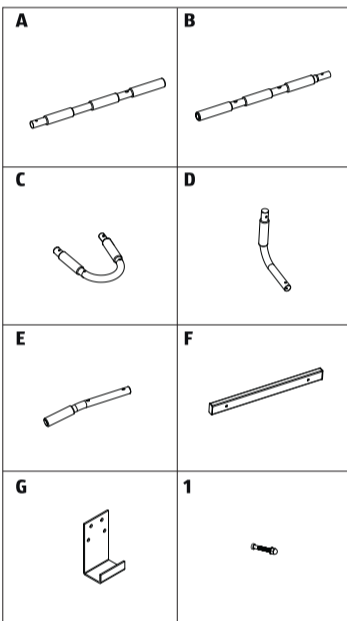
Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zur Montage oder zur Handhabung.

Teilleiste:

Teil Nr.	Bezeichnung	Anzahl
A	Strebe rechts	1
B	Strebe Links	1
C	Stange gerundet	2
D	Stange gebogen	2
E	Querstange	2
F	Halterung	1
G	Wandhalterung	2
1	Schraubenset	10
6	Schraubenschlüssel	1



Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieser Artikel ist ausschließlich zum Training im Heimbereich konzipiert (Verwendungsklasse H). Es darf nur innen genutzt werden. Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg. Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet.

Verwenden Sie den Artikel nur wie in dieser Montageanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise



Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Die Klimmzugstange kann von Kindern ab 14 Jahren benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Der Artikel darf nicht von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden.

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt benutzen.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie oder den Kleinteilen spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen, Kleinteile verschlucken und ersticken.



Verletzungsgefahr!

- Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Verletzungen führen
- Nutzen Sie den Artikel nur, wenn Sie sicher sind, dass der Türrahmen geeignet ist und Ihr Gewicht tragen kann.
- Befestigen Sie den Artikel nur an Türrahmen mit einer Türstocktiefe von 12–20 cm und einer Türrahmenbreite von 78–92 cm.
- Kontrollieren Sie den Artikel regelmäßig auf Schäden und Verschleiß, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden. Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, durch einen Fachmann austauschen. Der Artikel darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung den korrekten Sitz der Klimmzugstange am Türrahmen.

- Positionieren Sie den Artikel für Bodenübungen nur auf einem standstilligen und waagerechten Untergrund.
- Prüfen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig auf Beschädigungen und Verformungen.
- Überschreiten Sie niemals das maximale Benutzergewicht von 100 kg.
- Trainieren Sie nur alleine. Der Artikel ist nur für die Benutzung von einer Person vorgesehen.
- Schwingen oder federn Sie nicht an der Klimmzugstange.
- Hängen Sie sich nicht mit den Beinen oder Füßen an die Klimmzugstange.
- Führen Sie am Oberkörpertrainer nur kontrollierte Bewegungen durch.
- Belasten Sie den Artikel nicht einseitig und verwenden Sie es nicht einhändig.
- Informieren Sie sich über ein sinnvolles, effektives und sicheres Training bei einer Fachkraft (z. B. Physiotherapeut). Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Gesundheitsschäden verursachen.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegungsfreiheit während der Übungen an der Klimmzugstange.
- Der Freibereich, aus dem der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer sein als der Übungsbereich. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten mehrere Trainingsgeräte in direkter Nachbarschaft zueinander aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

Klimmzugstange und Lieferumfang prüfen

1. Nehmen Sie den Artikel aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Teilleiste**).
3. Kontrollieren Sie, ob das Powerreck oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Artikel nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Montage

1. Stecken Sie die rechte und linke Strebe (A + B) zusammen und achten Sie darauf, dass der Klickverschluss eingerastet ist.
2. Stecken Sie die gerundeten Stangen (C) mit den gebogenen Stangen (D) zusammen.
3. Fixieren Sie die gerundeten und gebogenen Stangen (C + D) an den beiden Streben (A + B) mit Hilfe von je zwei Schraubensets (1).
4. Befestigen Sie die Halterung (F) mit 2 Schraubensets (1) an den beiden gebogenen Stangen (D).
5. Fixieren Sie die beiden Querstangen (E) mit je zwei Schraubensets (1) an den gerundeten Stangen (C).
6. Für eine erhöhte Sicherheit wird noch eine Wandhalterung mitgeliefert. Hierfür fixieren Sie die beiden Wandhalterungen (G) über dem Türrahmen. Es wird empfohlen hierfür eigene Dübel und Schrauben zu verwenden, welche zu Ihrem Mauerwerk passen. Befestigung der Wandhalterung "G" für Türstöcke mit einer Auflagefläche von bis zu 2,5cm geeignet.

7. Nun können Sie die Halterung (F) in die beiden Wandhalterungen (G) einhängen. Achten Sie darauf, dass die Halterung fest sitzt und nicht wackelt.

Übungen

Dieser Artikel kann für Übungen auf dem Boden und im Türrahmen genutzt werden. Die folgenden Beispiele beschreiben vier grundlegende Übungen:

Dip

1. Platzieren Sie den Artikel so, dass die Halterung und die Enden der beiden Gestänge den Boden berühren.
2. Setzen Sie sich vor die Halterung und fassen Sie mit beiden Händen hinter sich an die Biegungen der Gestänge.
3. Drücken Sie sich mit den Armen hoch, sodass Ihre Hüfte den Boden nicht mehr berührt und senken Sie anschließend wieder ab.

Rumpfbeuge/Sit-up

1. Positionieren Sie den Oberkörpertrainer im Türrahmen, indem Sie die auf dem Boden platzen und die Stangen hinter den Türrahmen klemmen
2. Stecken Sie beide Füße durch den Oberkörpertrainer, sodass Ihre Fußrücken an der Halterung fixiert sind und Sie mit der Hüfte vor der Halterung sitzen.
3. Verschränken Sie Ihre Arme vor dem Oberkörper und beugen Sie Ihren Rumpf auf und nieder.

Liegestütz

1. Platzieren Sie den Oberkörpertrainer so, dass die Halterung und die Enden der Stangen den Boden berühren.

2. Positionieren Sie sich mit dem Oberkörper über dem Oberkörpertrainer und fassen Sie mit beiden Händen an die Stangen.

3. Halten Sie Ihren Rücken gerade, beugen Sie Ihre Arme und strecken Sie sie anschließend wieder.

Klimmzug

1. Sichern Sie den Artikel im Türrahmen (siehe vorheriges Kapitel).
2. Fassen Sie mit beiden Händen an die Stangen.
3. Ziehen Sie sich an den Stangen hoch und winkeln Sie dabei beide Beine an.

Reinigung



Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Beschädigungen des Oberkörpertrainers führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten, sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- 1. Wischen Sie den Artikel mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- 2. Wischen Sie anschließend alle Teile mit einem Tuch trocken.

Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie den Artikel stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie den Artikel vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Lagern Sie den Artikel für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen und bei einer Lagertemperatur zwischen 5°C und 20°C (Zimmertemperatur).

Technische Daten

Modell:	schwarz
Maximales Benutzergewicht:	100 kg
Zulässige Türrahmenbreite:	bis zu 95 cm
Zulässige Türstocktiefe:	ca. 12–24 cm
Abmessungen (Länge x Breite):	ca. 104 x 43 x 24 cm
Artikelnummer:	1014114
Typnr.:	6502517

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Klimmzugstange entsorgen

Entsorgen Sie den Artikel entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.