

Hexagon door gym

309FHHERBG



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.

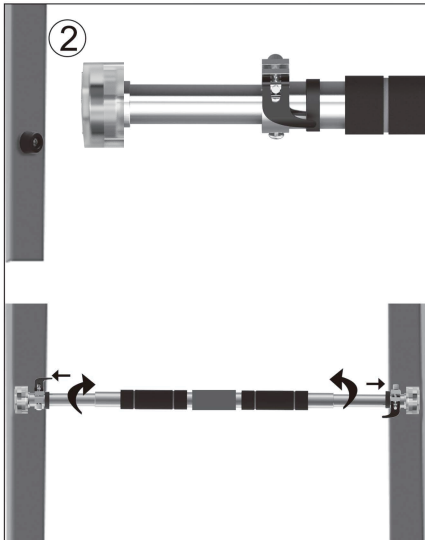
TÜRRECK

1. Für Klimmzüge, Sit-Ups und Dehnübungen
2. Für Türen von 65 bis 90 cm Breite
3. Bei Nichtgebrauch einfach zu entfernen
4. Maximales Körpergewicht 120 kg
5. Nicht für Hängeschuhe geeignet

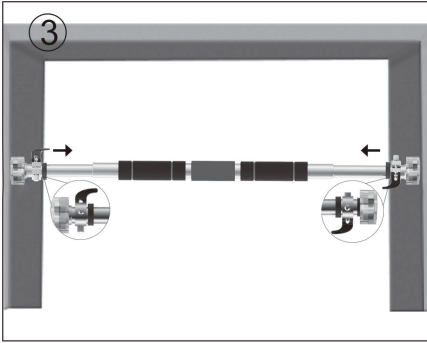
AUFBAUANWEISUNG ZUM KLEMMEN IN DEN TÜRRAHMEN



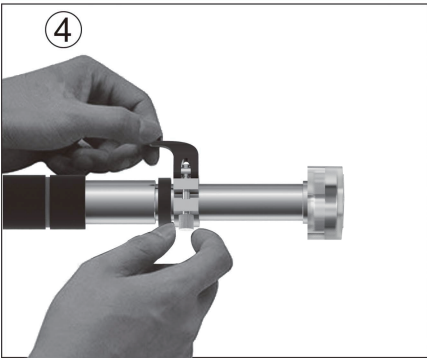
1. Befestigen Sie die Gummiknöpfe mit einer Rohrschraube sicher am Türrahmen.
Die Klimmzugstange funktioniert immer noch, wenn Sie die Gummiknöpfe nicht am Türrahmen befestigen möchten. Wir empfehlen jedoch, die Knöpfe zu befestigen, um ihre Sicherheit und Stabilität zu verbessern.



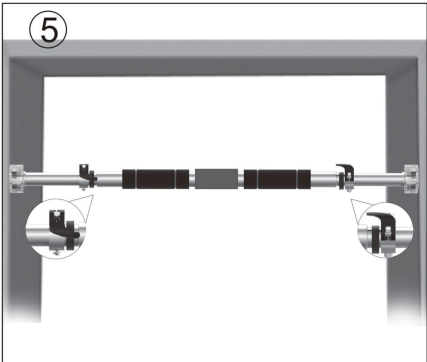
2. Stellen Sie die Gymnastikschiene so ein, dass sie in die Gummiknöpfe passt, indem Sie diese solange drehen, bis das Ende der Stange fest gegen den Türrahmen drückt.



3. Bewegen Sie die Riegelverriegelung gegen den Rand der Griffstange.



4. Drehen Sie den Bolzen, um den Hebel beim Entriegeln festzuschrauben.



5. Drehen Sie den Hebel, um das Stangenschloss zu verriegeln.

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