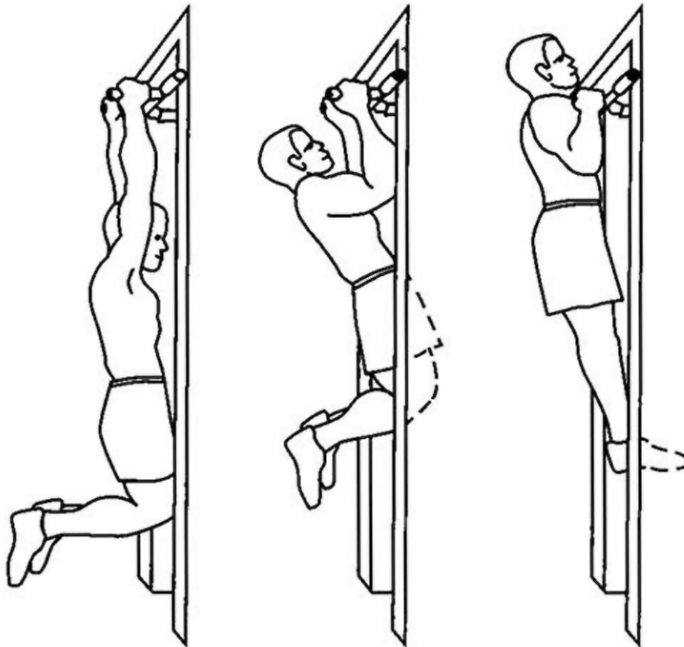


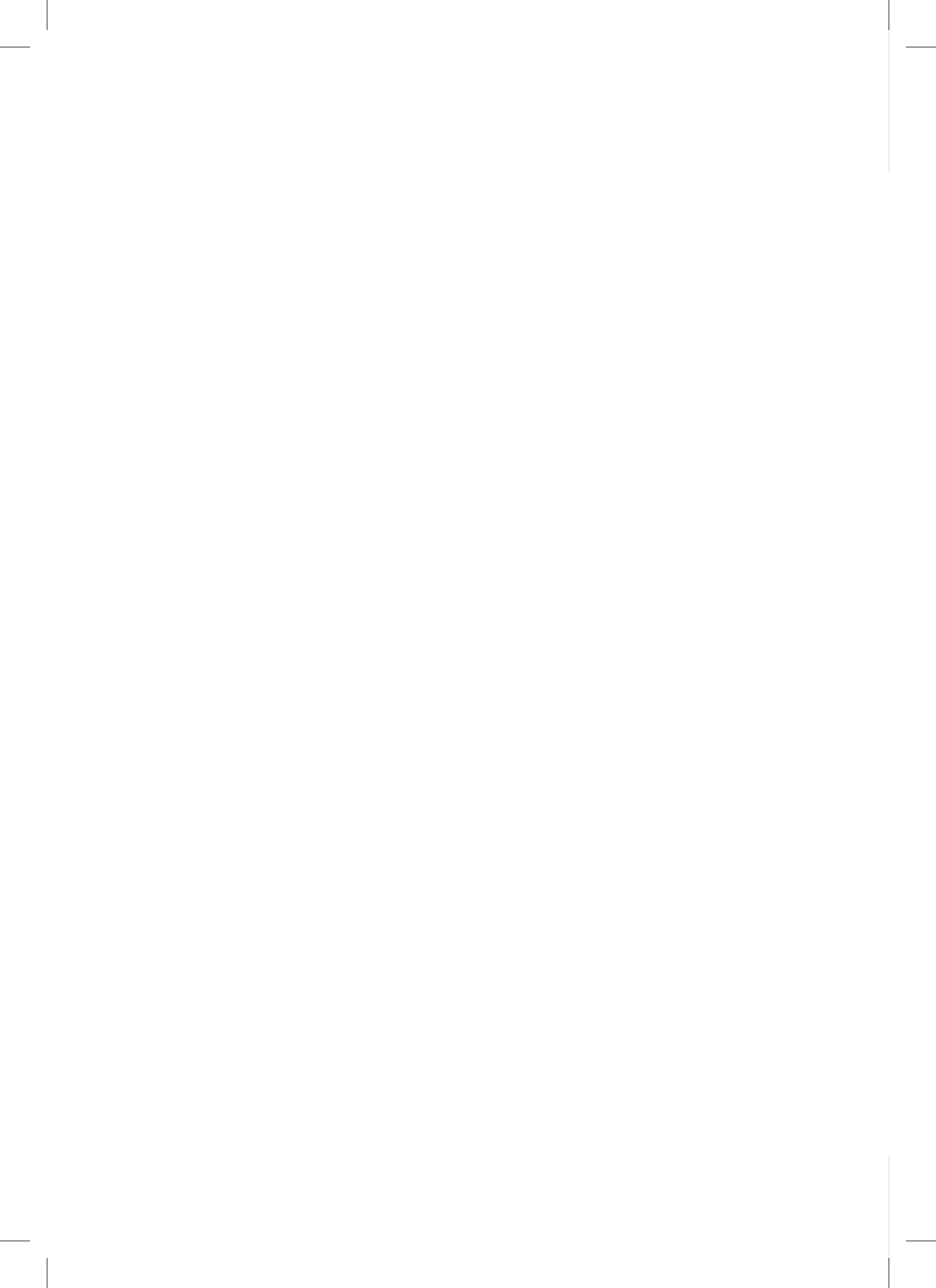
# 4in1-Fitnessgerät für den Türrahmen

Seite 3 - 14

## Appareil de fitness 4 en 1 sur cadre de porte

Page 17 - 30





INHALT

**Ihr neues 4in1-Fitnessgerät..... 6**  
 Lieferumfang..... 6

**Wichtige Hinweise..... 7**  
 Sicherheit & Gewährleistung..... 7

**Aufbau..... 8**  
 Befestigung an einer Tür..... 9  
 Mögliche Griff-Positionen ..... 10

**Training ..... 11**  
 Klimmzüge ..... 11  
 Liegestütze ..... 12  
 Sit-ups ..... 13  
 Dips ..... 14

**Trainingstipps..... 15**

**Technische Daten ..... 16**

## IHR NEUES 4IN1-FITNESSGERÄT

**Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

vielen Dank für den Kauf dieses Fitnessgeräts. Mit diesem überaus vielseitigen Fitnessgerät können Sie ein abwechslungsreiches Training in Ihren eigenen vier Wänden beginnen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die darin aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr neues Fitnessgerät stets optimal einsetzen können.

**Lieferumfang**

- Kunststoff-Querstange
- 2 gebogene Griffstücke
- Untere Querstange (in zwei Teilen)
- 2 lange Schrauben
- 2 kurze Schrauben
- 4 Unterlegscheiben
- 4 Muttern
- Sicherheitswinkel
- Schraubenschlüssel
- Bedienungsanleitung

## WICHTIGE HINWEISE

### Sicherheit & Gewährleistung

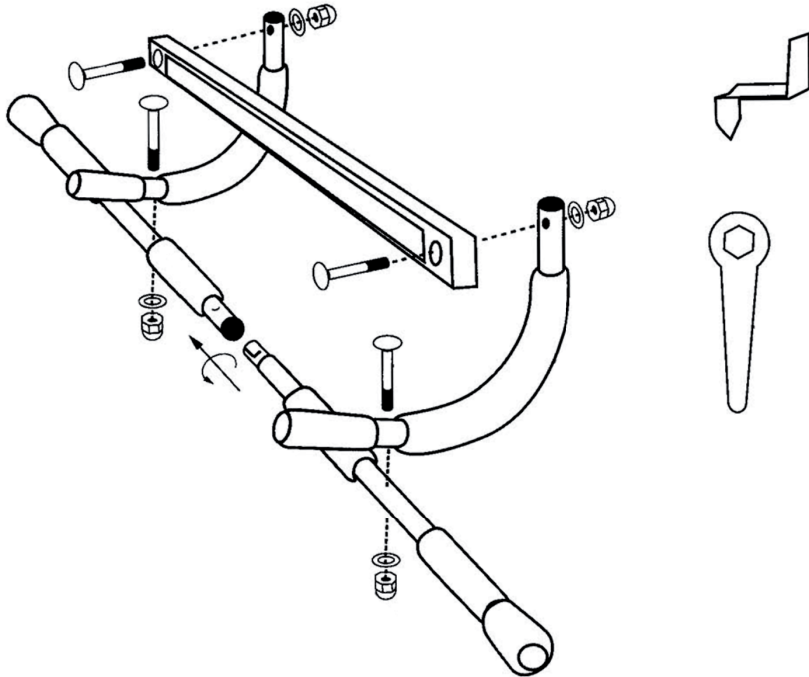
- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen!
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.



#### **ACHTUNG**

*Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen.  
Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!*

## AUFBAU



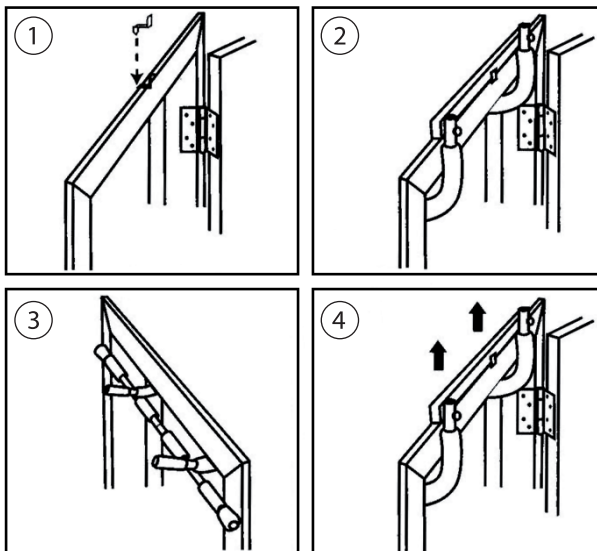
1. Stecken Sie die untere Querstange zusammen. Drehen Sie einen Teil, bis die Verbindung fest sitzt.
2. Schrauben Sie die Kunststoff-Querstange dann mithilfe der beiden kurzen Schrauben an die gebogenen Griffstücke (siehe Abbildung). Verwenden Sie eine Unterlegscheibe.
3. Schrauben Sie die untere Querstange mithilfe der kurzen Schrauben an die gebogenen Griffstücke. Verwenden Sie auch hier eine Unterlegscheibe.

**ACHTUNG:**

*Versichern Sie sich vor dem Training unbedingt, dass alle Schrauben so fest wie möglich angezogen sind.*

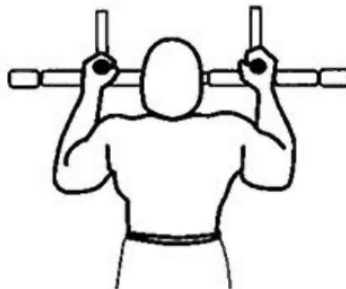
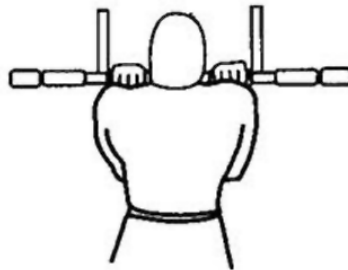
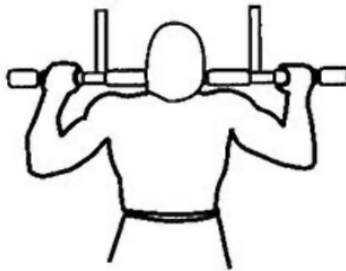
**Befestigung an einer Tür**

1. Befestigen Sie den Sicherheitswinkel in der Mitte der Tür über dem Rahmen (siehe Abbildung). Der Sicherheitswinkel dient dazu, ein Herunterfallen des Fitnessgeräts zu vermeiden.
2. Legen Sie die Kunststoff-Querstange auf den Türrahmen, so dass sie zusätzlich vom Sicherheitswinkel gehalten wird.
3. Die untere Querstange muss an der anderen Seite der Tür anliegen.
4. Um das Fitnessgerät wieder zu entfernen, heben Sie es an und klappen die Kunststoff-Querstange dann nach unten ab. Der Sicherheitswinkel kann befestigt bleiben.



## Mögliche Griff-Positionen

Sie können die Querstange außen anfassen (breiter Griff), weiter innen (schmaler Griff) oder an den beiden gebogenen Griffstücken (gedrehter Griff).

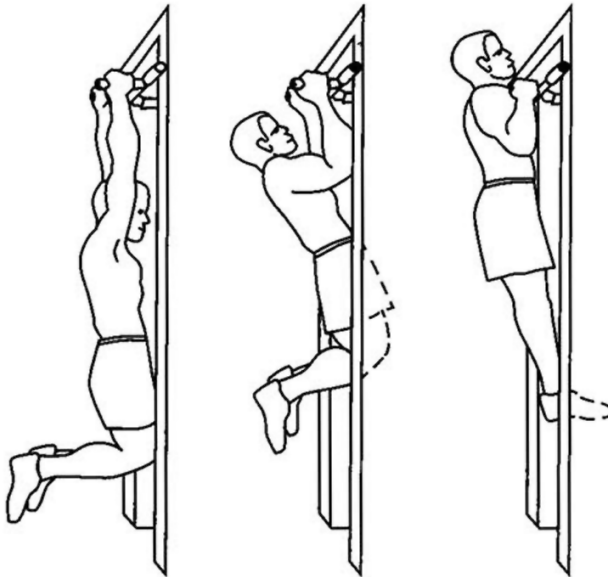




## TRAINING

**Klimmzüge**

Befestigen Sie das Fitnessgerät an einer Tür. Halten Sie sich fest und lassen Sie sich einen Moment komplett hängen. Ziehen Sie sich dann in einer langsamen, kontrollierten und flüssigen Bewegung nach oben. Halten Sie sich einige Sekunden oben. Lassen Sie sich in einer langsamen, kontrollierten und flüssigen Bewegung wieder ab.

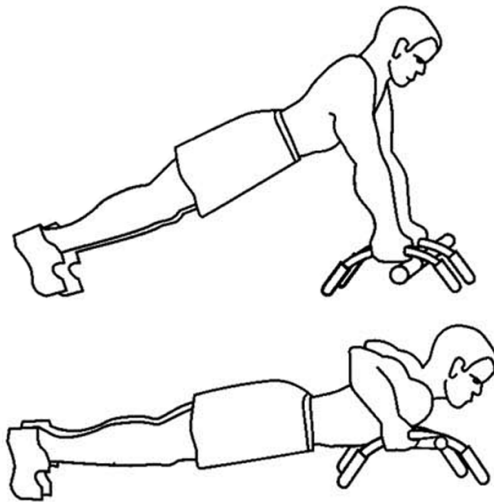
**HINWEIS:**

Wenn Sie zu Beginn keine Klimmzüge schaffen, versuchen Sie es mit sogenannten negativen Klimmzügen. Halten Sie sich dazu fest, springen Sie in die obere Position und lassen Sie sich mit einer kontrollierten, langsamen und flüssigen Bewegung wieder herunter.

### Liegestütze

Stellen Sie das Fitnessgerät auf den Boden. Halten Sie die Griffe fest. Stützen Sie die Zehen auf und spannen Sie Ihren ganzen Körper an, sodass Sie weder nach unten durchhängen noch das Gesäß nach oben strecken.

Drücken Sie sich dann in einer kontrollierten, langsamen und flüssigen Bewegung nach oben. Verweilen Sie einige Sekunden oben. Lassen Sie sich dann in einer kontrollierten, flüssigen und langsamen Bewegung wieder absinken.

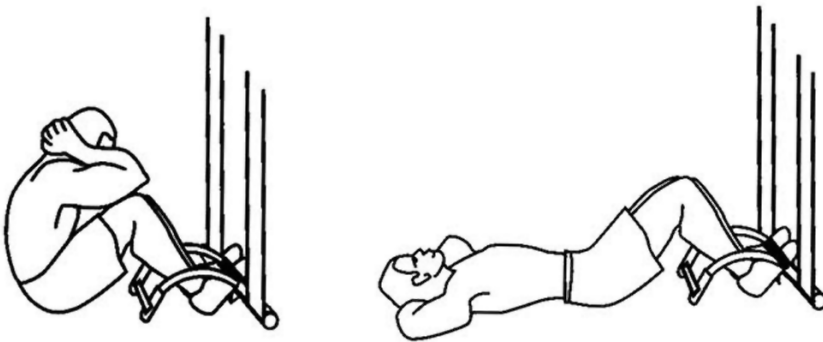


#### HINWEIS:

Wenn Sie zu Beginn keine Liegestütze schaffen, versuchen Sie es mit der sogenannten Damenvariante. Knien Sie sich dazu hin, anstatt sich auf die Zehen zu stützen.

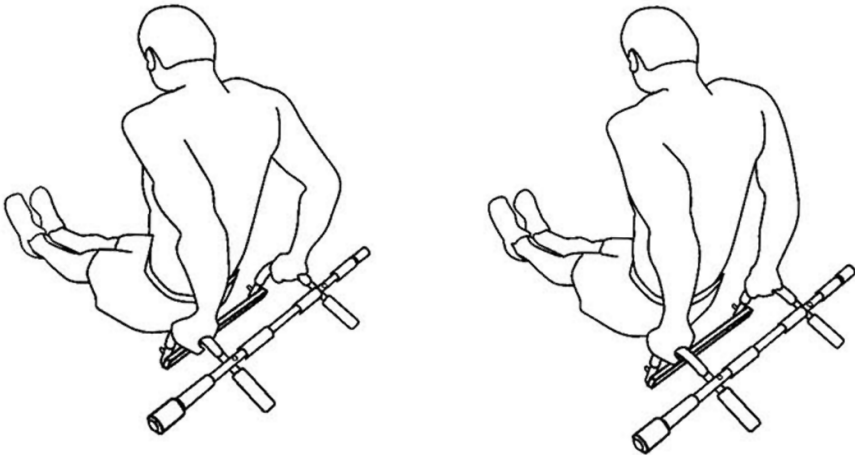
**Sit-ups**

Klemmen Sie das Fitnessgerät in eine Tür. Haken Sie die Füße dort ein. Legen Sie sich mit angewinkelten Knien ab. Ziehen Sie den Kopf auf die Brust und verschränken Sie die Hände im Nacken. Ziehen Sie sich mit einer langsamen, kontrollierten und flüssigen Bewegung nach vorn. Die Kraft dazu sollte aus dem Bauch kommen. Spannen Sie die Kinnmuskulatur nicht an.



**Dips**

Legen Sie das Fitnessgerät auf den Boden. Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen mit dem Rücken dazu hin und stützen Sie sich an den beiden gebogenen Griffstücken ab. Drücken Sie sich langsam, kontrolliert und in einer flüssigen Bewegung vom Boden ab, bis Ihre Arme durchgestreckt sind. Warten Sie einige Sekunden. Lassen Sie sich in einer langsamen, flüssigen und kontrollierten Bewegung wieder herunter.



## TRAININGSTIPPS

1. Überanstrengen Sie sich nicht. Wenige, sauber durchgeführte Übungen sind effektiver als viele, unsauber ausgeführte Übungen. Regelmäßiges Training ist erfolgreicher als ab und zu harte Sitzungen.
2. Vergessen Sie das Atmen nicht. Halten Sie niemals die Luft an. Wenn es anstrengend wird, atmen Sie langsam und kontrolliert aus.
3. Stellen Sie sich einen Trainingsplan auf. Bleiben Sie bei diesem Trainingsplan.
4. Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf. Trainieren Sie niemals ohne vorher Dehn- und Stretchübungen zu absolvieren. Lockern Sie Ihre Muskeln nach jedem Training.
5. Setzen Sie sich realistische Ziele. Innerhalb einer Woche werden Sie nicht zum neuen Bodybuilder-Weltmeister werden. Aber Sie können sich fitter fühlen und etwas für sich tun.

## TECHNISCHE DATEN

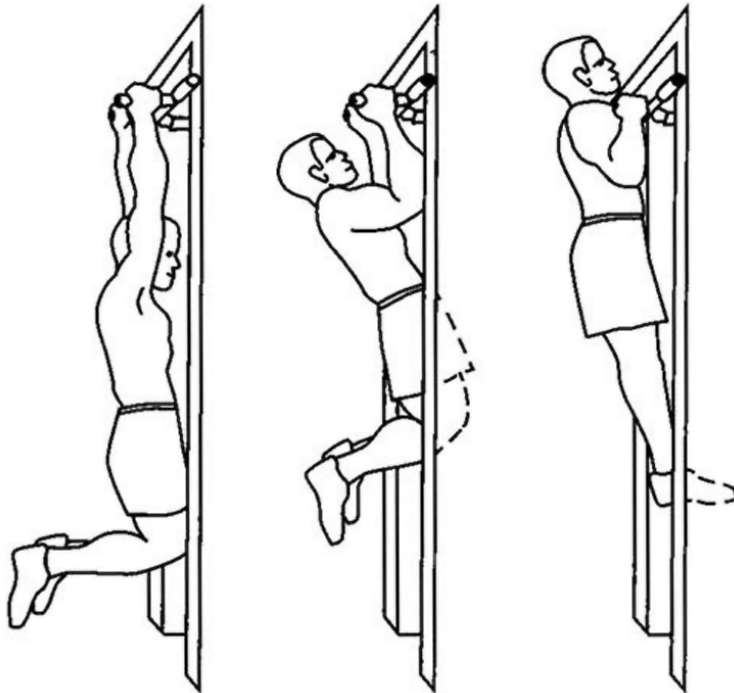
- Maximalgewicht: 100 kg
- Passende Türöffnungen: 60 - 80 cm
- Tür-Rahmenbreite: max. 13 cm
- Maße: ca. 21 x 38 x 93,5 cm
- Gewicht: ca. 2,5kg

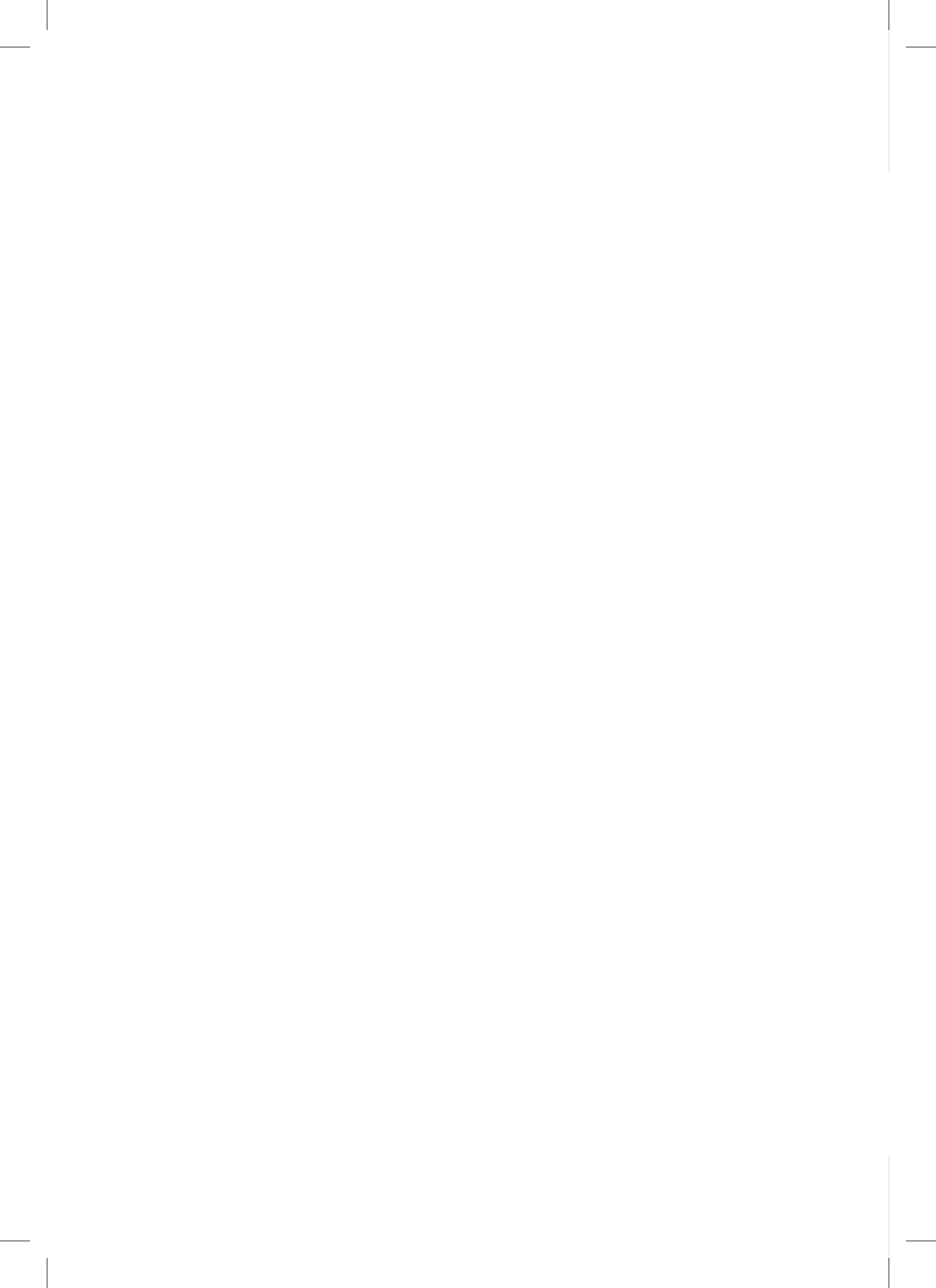






# Appareil de fitness 4 en 1 sur cadre de porte





## SOMMAIRE

<b>Votre nouvel appareil de fitness</b> .....	<b>22</b>
Contenu .....	22
<b>Consignes importantes</b> .....	<b>23</b>
Consignes de sécurité.....	23
<b>Montage</b> .....	<b>24</b>
Fixation à une porte .....	25
Positions de prises possibles .....	26
<b>Entraînement</b> .....	<b>27</b>
Tractions.....	27
Pompes.....	28
Abdominaux.....	29
Dips .....	30
<b>Conseils d'entraînement</b> .....	<b>31</b>
<b>Caractéristiques techniques</b> .....	<b>32</b>

## VOTRE NOUVEL APPAREIL DE FITNESS

**Chère cliente, Cher client,**

Nous vous remercions pour l'achat de cet article. Avec cet appareil de fitness polyvalent, effectuez des exercices physiques efficaces et variés pour entretenir votre ligne sans sortir de chez vous.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

**Contenu**

- Barre transversale en plastique
- 2 poignées incurvées
- Barre transversale inférieure (en deux parties)
- 2 vis longues
- 2 vis courtes
- 4 rondelles
- 4 écrous
- Cornière de sécurité
- Clé
- Mode d'emploi

## CONSIGNES IMPORTANTES

**Consignes de sécurité**

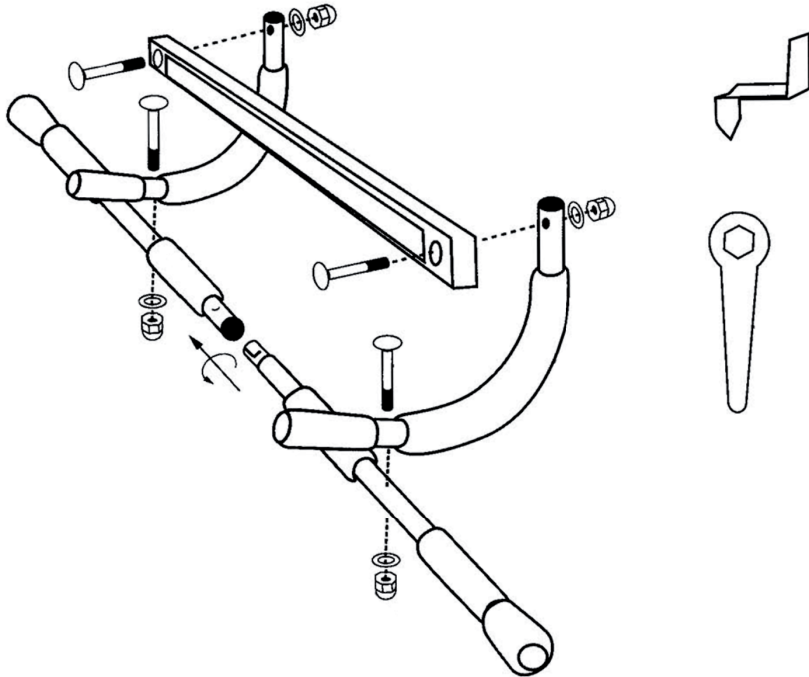
- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Concernant les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention risque de blessure !
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peuvent l'endommager.
- Maintenez le produit à l'écart de la chaleur extrême.

**ATTENTION**

*Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts dus à une mauvaise utilisation.*

*Sous réserve de modification et d'erreur*

## MONTAGE



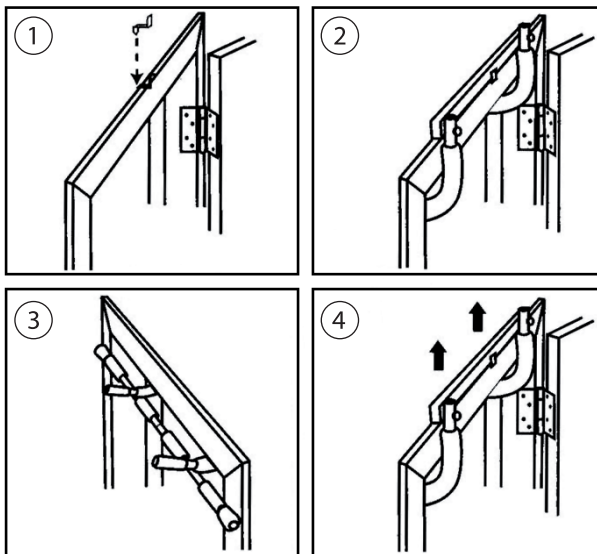
1. Assemblez la barre transversale inférieure. Tournez une des deux pièces jusqu'à ce qu'elles soient fermement accrochées l'une à l'autre.
2. Vissez ensuite la barre transversale en plastique aux poignées incurvées, à l'aide des deux vis courtes (cf. illustration). Utilisez une rondelle.
3. Vissez la barre transversale inférieure aux poignées incurvées, à l'aide des vis courtes. Utilisez là aussi une rondelle.

**ATTENTION :**

*Avant de faire vos exercices physiques, assurez-vous que toutes les vis sont fermement serrées.*

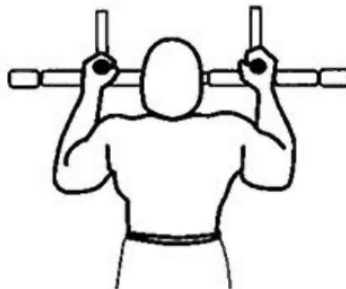
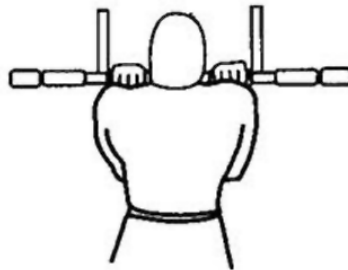
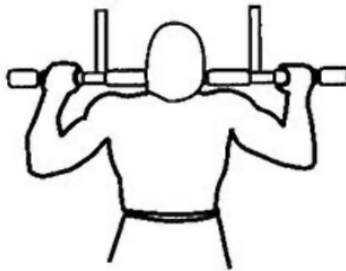
**Fixation à une porte**

1. Fixez la cornière de sécurité au milieu de la porte, au-dessus du cadre (cf. illustration). La cornière de sécurité sert à empêcher l'appareil de fitness de tomber.
2. Placez la barre transversale en plastique sur le cadre de la porte, de telle sorte qu'elle est maintenue également par la cornière de sécurité.
3. La barre transversale inférieure doit être fixée de l'autre côté de la porte.
4. Pour enlever l'appareil de fitness, soulevez-le et rabattez la barre transversale en plastique vers le bas. La cornière de sécurité peut rester fixée.



## Positions de prises possibles

Vous pouvez saisir la barre transversale sur les côtés (prise large), au centre (prise étroite) ou aux deux poignées incurvées.

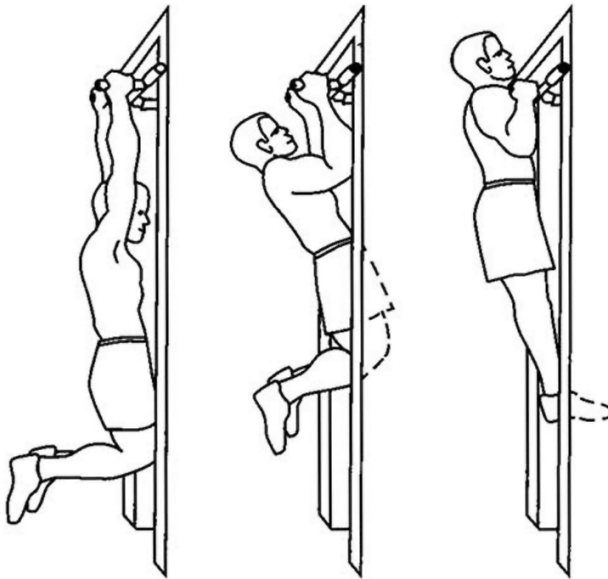




## ENTRAÎNEMENT

**Tractions**

Fixez l'appareil de fitness à une porte. Accrochez-vous bien et restez suspendu pendant un moment. Commencez à vous soulever lentement, en un mouvement fluide et contrôlé. Restez quelques secondes en haut. Laissez-vous redescendre lentement, en un mouvement fluide et contrôlé.

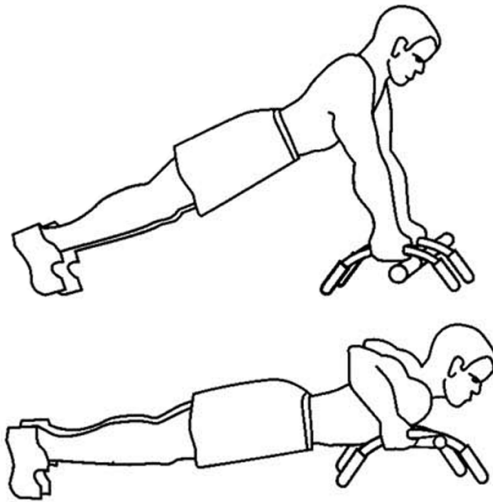
**NOTE :**

*Si au début vous ne réussissez pas à faire des tractions, essayez de faire des tractions dites négatives. Pour cela, accrochez-vous à la barre, sautez pour vous mettre en position haute, et laissez-vous redescendre lentement, en un mouvement fluide et contrôlé.*

**Pompes**

Placez l'appareil de fitness sur le sol. Tenez les poignées fermement. Mettez vous sur la pointe des pieds et tendez votre corps tout entier, sans vous affaisser vers le bas ni lever les fesses vers le haut.

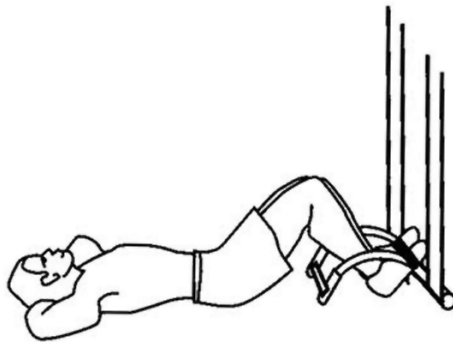
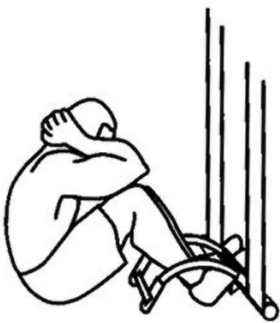
Poussez alors lentement avec vos mains vers le haut, en un mouvement fluide et contrôlé. Restez quelques secondes en position haute. Puis redescendez lentement, en un mouvement tout aussi fluide et contrôlé.

**NOTE :**

*Si au début vous ne réussissez pas à faire des pompes, essayez avec la version dite «variante des dames». Mettez-vous à genoux plutôt que sur la pointe des pieds.*

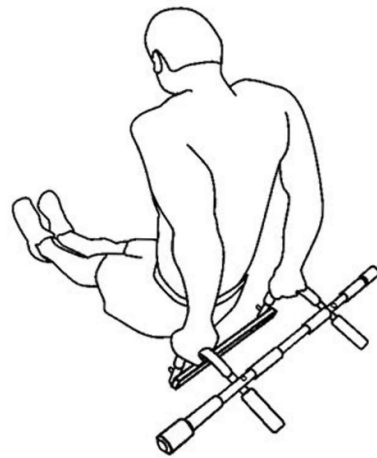
**Abdominaux**

Coincez l'appareil de fitness contre une porte. Accrochez vos pieds à l'appareil. Allongez-vous en gardant les genoux fléchis. Tirez la tête sur votre poitrine et joignez les mains derrière le cou. Redressez-vous lentement, en un mouvement fluide et contrôlé. La force doit provenir de votre ventre. Ne contractez pas les muscles du menton.



**Dips**

Placez l'appareil de fitness sur le sol. Tournez le dos à l'appareil, tendez vos jambes, et appuyez-vous aux deux poignées incurvées. Poussez lentement vers le haut, en un mouvement fluide, régulier et contrôlé, jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Attendez quelques secondes. Redescendez lentement, en un mouvement toujours fluide et contrôlé.



## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Ne vous surmenez pas. Quelques exercices peu nombreux mais bien effectués seront beaucoup plus efficaces que de nombreux exercices mal faits. Un entraînement régulier donnera plus de résultat que des sessions intenses et ponctuelles.
2. N'oubliez pas de respirer correctement. Ne retenez jamais votre souffle. Lorsque cela devient fatigant et difficile, respirez lentement, de façon contrôlée et régulière.
3. Établissez un planning d'entraînement. Tenez-vous en à votre planning.
4. Chauffez-vous avant chaque entraînement. Ne vous entraînez jamais sans avoir auparavant effectué des étirements. Détendez vos muscles après chaque séance d'entraînement.
5. Fixez-vous des objectifs réalistes. Vous n'obtiendrez jamais un corps bodybuildé en une semaine. Sachez qu'il faudra beaucoup de temps avant de vous sculpter un corps d'athlète. Mais vous vous sentirez toutefois très vite plus en forme et vous apprécierez de prendre soin de vous-même.

FRA

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Capacité de charge maximum : 100 kg
- Largeur de porte appropriée : 60 - 80 cm
- Épaisseur du tour de porte : max. 13 cm
- Dimensions : env. 21 x 38 x 93,5 cm
- Poids : env. 2,5 kg



