

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Multifunktions-Fitnessgeräts für Türrahmen und Boden. Das Multifunktions-Fitnessgerät überzeugt durch Vielseitigkeit und bietet mehr als Klimmzugtraining. Das Fitnessgerät wird ganz einfach in die Tür eingehängt, ohne dass Sie es festschrauben müssen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie das Multifunktions-Fitnessgerät optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Kunststoff-Querstange
- 2 gebogene Griffstücke
- Untere Querstange (in 3 Teilen)
- 2 U-förmige Griffstücke
- 2 kurze abgewinkelte Griffstücke
- 10 Schrauben
- 10 Unterlegscheiben
- 10 Muttern
- 4 Kunststoff-Verbindungsstücke
- Schraubenschlüssel
- Bedienungsanleitung

Sicherheitshinweise

- 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.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig.
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.
- Beenden Sie das Training sofort, sobald Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren!
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Trainingshinweise

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.

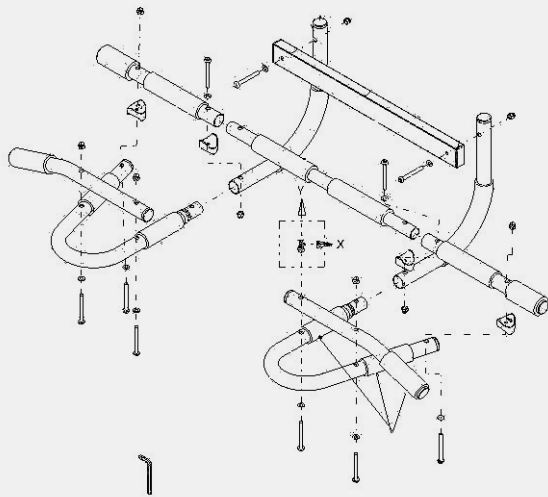
Vergessen Sie das Atmen nicht. Halten Sie die Luft niemals an. Wenn es anstrengend wird, atmen Sie langsam und kontrolliert aus.

Stellen Sie sich einen Trainingsplan auf und befolgen Sie diesen stets.

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf, um Verletzungen zu vermeiden. Dehnen Sie Ihre Muskeln vor und nach dem Training.

Setzen Sie sich realistische Ziele und verfolgen Sie diese kontinuierlich. Sie werden sich schnell besser fühlen.

Aufbau



Verbinden Sie die untere Querstange, bestehend aus 3 Teilen, mithilfe der mitgelieferten Schrauben.

Verbinden Sie nun die obere Querstange mit den 2 gebogenen Griffstücken.

Legen Sie an den beiden unteren Enden der gebogenen Griffstücke 2 Kunststoff-Verbindungsstücke auf.

Verbinden Sie nun die untere Querstange mit den gebogenen Griffstücken. Die Kunststoffverbindungen garantieren eine sichere Verbindung.

Bringen Sie parallel dazu die U-förmigen Griffstücke an der unteren Querstange an. Verschrauben Sie die Stangen erst, wenn die untere Querstange, die U-förmigen Griffe und die gebogenen Griffstücke korrekt miteinander verbunden sind.

Befestigen Sie nun die beiden abgewinkelten Griffstücke mit den U-förmigen Griffen.



HINWEIS:

Achten Sie auf eine sorgfältige Montage und ziehen Sie die Schrauben entsprechend fest. Benutzen Sie die Unterlegscheiben und überzeugen Sie sich vor der ersten Nutzung vom korrekten Zusammenbau.

Befestigung an einer Tür

Das Fitnessgerät kann ohne Schrauben am Türrahmen befestigt werden.

Legen Sie die obere Querstange auf den Türrahmen und überprüfen Sie den festen Sitz.

Die untere Querstange muss an der anderen Seite an der Tür anliegen.

Um das Gerät wieder zu entfernen, heben Sie es vorsichtig an und klappen Sie die obere Querstange nach unten ab.

Mögliche Griffpositionen

Sie können die Querstangen außen greifen (breiter Griff), weiter innen (schmaler Griff) oder an den gebogenen Griffstücken (gedrehter Griff)

Technische Daten

Breite × Länge × Höhe: 47 × 105 × 19 cm

Zulässiges Maximalgewicht: 120 kg

Für Türrahmen bis maximal 17 cm Breite

Gewicht: ca. 5 kg