

## **Bevor Sie Ihre Klimmzugstange „Get Strong“ benutzen, lesen Sie bitte folgende Informationen aufmerksam durch:**

Wir raten Ihnen zu einer ärztlichen Untersuchung, bevor Sie ein Übungsprogramm mit der Klimmzugstange „Get Strong“ beginnen, da die Übungen Ihren körperlichen Einsatz erfordern. Sollten Sie während der Übungen mit der „Get Strong“ Unbehagen empfinden, setzen Sie die Übungen nicht fort, sondern befragen Sie Ihren Arzt.

Die Klimmzugstange „Get Strong“ ist ein ernsthaftes Trainingsgerät, das NUR benutzt werden sollte, um Klimmzug Übungen (chin-ups) auszuführen. Dieses Gerät wurde für eine Türweite von 60 bis 80 cm ausgelegt, die Belastbarkeit beträgt 150 kg. Obwohl das Trainingsgerät sorgfältig hergestellt und getestet wurde, um das Verletzungsrisiko zu senken, kann ein gewisses Risiko sich selbst zu verletzen nicht ausgeschlossen werden. Aus diesem Grund übernimmt der Benutzer die volle Verantwortung für alle Risiken, die durch die Verwendung des Trainingsgeräts entstehen könnten.

**WICHTIG:** Bevor Sie dieses Trainingsgerät verwenden sollten Sie sich davon überzeugen, dass es sicher und korrekt in der Türöffnung mit passender Türweite montiert wurde. Wenn der Untergrund der Türöffnung nicht stark und absolut fest ist, darf die Klimmzugstange an diesem Platz nicht verwendet werden. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, zu entscheiden, ob die Türöffnung den ordnungsgemäßen Einsatz der Klimmzugstange „Get Strong“ sicher aushält.

Die Klimmzugstange „Get Strong“ ermöglicht insgesamt 12 verschiedenen Griffhaltungen und damit die Möglichkeit eine Variation von verschiedenen Klimmzügen (Pull-ups) mit unterschiedlichen Handstellungen auszuführen mit dem Ziel, verschiedene Muskeln und Körperpartien zu trainieren. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, die Klimmzügen nur in gerader Haltung und kontrollierter Bewegung Ihres Körper auszuführen.

### **Wichtige Sicherheits-Vorschriften**

- Schwingen oder hüpfen Sie nicht, wenn Sie die Klimmzugstange verwenden
- Versuchen Sie nicht, sich mit den Füßen oder Beinen an die Klimmzugstange zu hängen
- Verwenden Sie die Klimmzugstange nicht, wenn Sie mehr als 150 kg wiegen
- Verwenden Sie die Klimmzugstange nicht, wenn Sie unsicher sind, ob die Türleibung oder die Türpfosten stabil genug sind
- Erlauben Sie Kindern unter 18 Jahren nicht die Klimmzugstange ohne Aufsicht eines Erwachsenen oder professioneller Überwachung zu benutzen
- Testen sie gründlich, ob Ihre Klimmzugstange völlig sicher in der Türöffnung angebracht ist, bevor Sie sie verwenden
- Bewahren Sie eine kontrollierte Körperhaltung, wenn Sie Klimmzüge ausführen

Workouts zeigen spezielle Übungen, die Sie mit der Klimmzugstange „Get Strong“ ausführen können:

- Weiter Brust Klimmzug
- Rückhandgriff Klimmzug
- Geschlossener Überhandgriff Klimmzug
- Wechselgriff Klimmzug (Hände über Kreuz)
- Corn-Cob Klimmzug