

Vielen lieben Dank für Ihren Einkauf!
Sie sind nun stolzer Besitzer einer „Get Strong“ Klimmzugstange



Unser PDF eBook „Klimmzugtraining“ mit wertvollen Trainingstipps erhalten Sie exklusiv und kostenlos auf unserer Webseite: sportastisch.com/service/klimmzugtraining-ebook/



Bitte bewahren Sie die Informationen an einem sicheren Ort auf und lesen Sie diese, bevor Sie das Gerät verwenden. Die aktuellen Produktunterlagen finden Sie auch auf: www.sportastisch.com/downloads



Um Ihre kostenlose 3 Jahres Premium Garantie zu erhalten, registrieren Sie sich bitte innerhalb von 3 Wochen nach dem Kauf. Die Bedingungen zur Garantie finden Sie auf www.sportastisch.com/service/garantie

SICHERHEITSHINWEISE

- ! Nicht geeignet für Kinder unter 6 Jahren
- ! Überschreiten Sie nicht die maximale Belastbarkeit

LIEFERUMFANG

Multigriff Klimmzugstange (2x Rohr in J-Form, 2x Metallgriff, 2x gerade Stange, 1x Hilfsstange, 1x Inbusschlüssel)
mit Montageset (8pcs Wanddübel, 8pcs Wandschrauben, 10pcs Muttern, 6pcs Schrauben lang, 4pcs Schrauben kurz, 2pcs J-Halteklammern)

MONTAGEANLEITUNG

Die Klimmzugstange ist geeignet für Türrahmen mit einer Breite von 48 - 100 cm, einer Tiefe von 14 - 18 cm und hält einer Traglast von 150 kg stand, wenn sie stabil montiert ist (250 kg mit Montageset). Vergewissern Sie sich im Voraus, dass die Maße Ihres Montageorts stimmig sind.

Achten Sie darauf, dass das Material Ihres gewünschten Montageorts stabil genug ist und das Gewicht tragen kann z.B. Betonwände, Massivholz-, Beton- und Metalltürrahmen. Vermeiden Sie Fliesen, Glas, Edelstahl oder Montagepunkte ohne feste Struktur. Wenn der Untergrund der Türöffnung nicht stabil und eben ist, sollte das Türreck ebenfalls nicht verwendet werden.

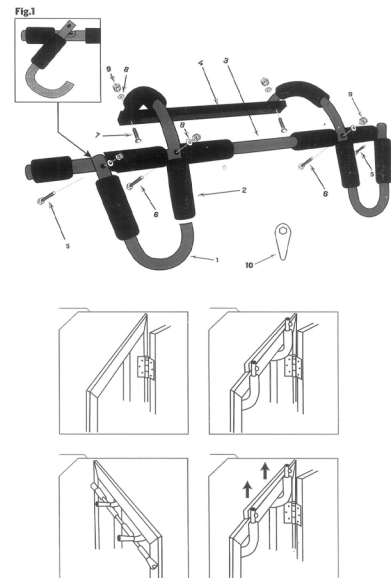
Setzen Sie das Rohr in J-Form mit einem Metallgriff zusammen. Befestigen Sie dies an der geraden Hauptstange. Ziehen Sie die Schrauben fest, um die Konstruktion zu sichern. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite und befestigen Sie dann die Hilfsstange an dem Metallgriff.

Stecken Sie die Hilfsstange durch die Tür und heben sie so hoch, dass sie an der anderen Seite an der Wand über der Tür anliegt. Versichern Sie sich, dass die Stangen gegen den Türrahmen drücken bzw. darüber hinausstehen. Überprüfen Sie die Position der Klimmzugstange.

Die Klimmzugstange kann ohne Bohren montiert werden. Die Befestigung mit Montageset wird vom Hersteller allerdings empfohlen. Halten Sie die Auflageflächen sauber und eben.

Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben etc. festgezogen sind und ziehen Sie kräftig an der Stange, um sicherzustellen, dass sie horizontal und fest im Türrahmen sitzt. Sollte sie wackeln oder sich bewegen, wiederholen Sie die Montage von Anfang an.

Das Türreck ist nicht für eine permanente Montage geeignet und sollte daher nach dem Training wieder abgenommen werden. Um die Klimmzugstange zu entfernen, müssen Sie diese anheben und neigen, sodass sie etwas von der Wand weg steht.



GEBRAUCHSANWEISUNG

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, springen oder schaukeln an der Stange. Hängen Sie nicht kopfüber bzw. mit Beinen daran. Verwenden Sie die Stange niemals als Klettergerät, zur Befestigung von Gegenständen oder als Spielzeug.

Bitte benutzen Sie bei der Klimmzugstange nur die dafür vorgesehenen Handgriffe und legen Sie ggfs. eine Polsterung unter.

Gehen Sie die Übung vor dem Gebrauch der Klimmzugstange zur Sicherheit einmal durch. Führen Sie die Klimmzüge nur in gerader Haltung und mit kontrollierter Bewegung des Körpers aus. Machen Sie 1 - 2 Sets mit 10 - 15 Klimmzügen und machen Sie zwischen den Sets ca. 60 Sekunden Pause. Wenn dies am Anfang zu anstrengend ist, dann starten Sie mit weniger.

Obwohl das Trainingsgerät sorgfältig getestet wurde, kann ein gewisses Risiko nicht ausgeschlossen werden. Aus diesem Grund übernimmt der Benutzer die Verantwortung für alle Risiken, die durch die Verwendung des Geräts entstehen könnten.



Ihr persönliches Feedback ist wichtig für uns! Wenn Sie mit unserem Produkt zufrieden sind, wären wir sehr dankbar, wenn Sie uns kurz Ihre Meinungen auf Amazon hinterlassen könnten.

Ihre Zufriedenheit hat für uns die höchste Priorität! Verliebt bei Ihrem Einkauf etwas nicht nach Ihren Vorstellungen oder haben Sie offene Fragen? Dann kontaktieren Sie uns jederzeit gerne unter

☎ 08677 40997901

🌐 www.sportastisch.com

✉ hallo@sportastisch.com

📷 [dubistsportastisch](https://www.instagram.com/dubistsportastisch)



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Jedes Produkt wird aus sorgfältig hergestellten Materialien gefertigt und vor Auslieferung durch eine Vor-Ort-Untersuchungen direkt nach der Produktion inklusive Funktionstests eines externen Dienstleisters auf einwandfreie Funktion geprüft.

Das Fitnessgerät ist nur für den Privat- bzw. Heimgebrauch geeignet und wurde nicht für den gewerblichen Einsatz konzipiert. Benutzen Sie das Produkt nur gemäß der Anleitung und für die vorgesehene Aktivität: Fitness und körperliche Ertüchtigung

Versichern Sie sich, dass Sie sich in einem guten körperlichen Zustand befinden. Schwangeren Frauen, kranken und älteren Menschen wird der Gebrauch nicht empfohlen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Problemen Ihren Arzt.

Wenden Sie sich zum richtigen Umgang an zertifizierte Trainer oder Vereine. Die Anleitung dient lediglich als ergänzende Information

NUTZUNGSHINWEISE

Überprüfen Sie das Produkt vor dem ersten und nach jedem weiteren Gebrauch auf Schäden und Verschleiß, der auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch im Lauf der Zeit auftreten kann. Nutzen Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist, und nehmen Sie keine Änderungen am Originalprodukt vor.

Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät sicher montiert ist und überschreiten Sie nicht die maximale Belastung des Produkts.

Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Halten Sie den Trainingsbereich frei von Hindernissen.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung (kein Schmuck) und binden Sie lange Haare zusammen.

Wärmen Sie sich vor jedem Training ausgiebig auf. Führen Sie die Übungen völlig konzentriert, langsam und gleichmäßig aus, ohne bis zur vollständigen Erschöpfung zu trainieren. Nehmen Sie vor, während und nach dem Training genügend Flüssigkeit zu sich.

Wir empfehlen, die Trainingsdauer und den Schwierigkeitsgrad anfangs zu beschränken und schrittweise zu erweitern. Führen Sie keine Übungen übermäßig, falsch oder über Ihr Fitnesslevel hinaus aus, da dies unter Umständen zu Verletzungen führen kann. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für Verletzungen, die aus falscher Benutzung oder Missachtung dieser Richtlinien resultieren.

Kontaktieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit fortgeschrittenen Übungen starten, und führen Sie diese nur unter Aufsicht und mit Begleitung eines professionellen Trainers aus. Falls während des Trainings Beschwerden auftreten, beenden Sie umgehend das Training und lassen Sie sich von einem Arzt untersuchen. Trainieren Sie bei Krankheit nicht.

Das Fitnessgerät ist kein Kinderspielzeug und sollte von Kindern unter 6 Jahren ferngehalten werden. Das Fitnessgerät ist von Kindern nur zu verwenden, wenn diese durch Erwachsene in der sachgemäßen Verwendung unterwiesen wurden und unter unmittelbarer Aufsicht eines Erwachsenen sind.

PFLEGEHINWEISE

Bitte lagern Sie das Gerät im Innenbereich geschützt vor direktem Sonnenlicht, Hitzequellen, Feuer, Feuchtigkeit und Schmutz.

Verwenden Sie keine scharfen, sondern nur milde, handelsübliche Reinigungsmittel. Lassen Sie das Gerät vollständig trocknen.

Führen Sie die Verpackung und das Produkt am Ende seiner Lebensdauer einem Rückgabe- und Sammelsystem zu. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem örtlichen Entsorger

UK Thanks a lot for your purchase and your confidence.
You are now a proud owner of a Sportastisch product!

We would be more than thankful if you could write your review on Amazon when you are satisfied. If you considered any issues, we would like to ask you to contact us at hallo@sportastisch.com. We will do our outmost for you to have a sportastisch experience!

If any thematically relevant ebook is available, you can download the PDF as well as up-to-date product documentation including instructions for use and safety instructions, for free on our website:

In order to get your free 3-year premium guarantee, please register within the next 3 weeks. You will find the terms of guarantee and further information on:

► INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM

FR Merci beaucoup pour votre achat et votre confiance.
Vous êtes l'heureux propriétaire d'un produit Sportastisch!

Nous vous serions très reconnaissants de bien vouloir rédiger un commentaire sur Amazon si vous êtes satisfait. Si vous avez des questions, nous vous prions de nous contacter à l'adresse hallo@sportastisch.com. Nous ferons tout notre possible pour que vous ayez une expérience sportastisch !

Si un livre électronique thématique est disponible, vous pouvez télécharger gratuitement le PDF ainsi que la documentation actualisée du produit, y compris les instructions d'utilisation et les consignes de sécurité, sur notre site web :

Pour bénéficier de la garantie premium gratuite de 3 ans, veuillez vous inscrire dans les 3 prochaines semaines. Vous trouverez les conditions de garantie et d'autres informations sur :

► INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM

ES Muchas gracias por su compra y su confianza.
Ahora es el orgulloso propietario de un producto Sportastisch!

Sería perfecto si pudieras escribir tu reseña en Amazon si estás satisfecho. Si considera cualquier problema, puede ponerse en contacto con nosotros en hallo@sportastisch.com

Si hay algún libro electrónico temáticamente relevante disponible, puede descargar gratuitamente el PDF, así como la documentación actualizada del producto, incluidas las instrucciones de uso y de seguridad, en nuestro sitio web:

Para obtener su garantía premium gratuita de 3 años, regístrese en las próximas 3 semanas. Encontrará las condiciones de garantía y más información en:

► INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM

IT Grazie mille per l'acquisto e la fiducia.
Sei un orgoglioso proprietario di un prodotto Sportastisch!

Le saremo più che grati se potesse scrivere una recensione su Amazon quando sarà soddisfatto. Se hai riscontrato qualche problema durante l'acquisto, ti chiediamo di contattarci all'indirizzo hallo@sportastisch.com. Faremo del nostro meglio per farvi vivere un'esperienza sportastisch!

Se è disponibile un ebook tematico, è possibile scaricare gratuitamente il PDF e la documentazione aggiornata del prodotto, comprese le istruzioni per l'uso e le norme di sicurezza, sul nostro sito web: Per ottenere la garanzia premium gratuita di 3 anni, registratevi entro le prossime 3 settimane. Troverete le condizioni di garanzia e ulteriori informazioni su:

► INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM

Zusammenbau der Klimmzugstange "Get Strong"

Befestigungsmaterial:

A: 8 Stck.
Wanddübel

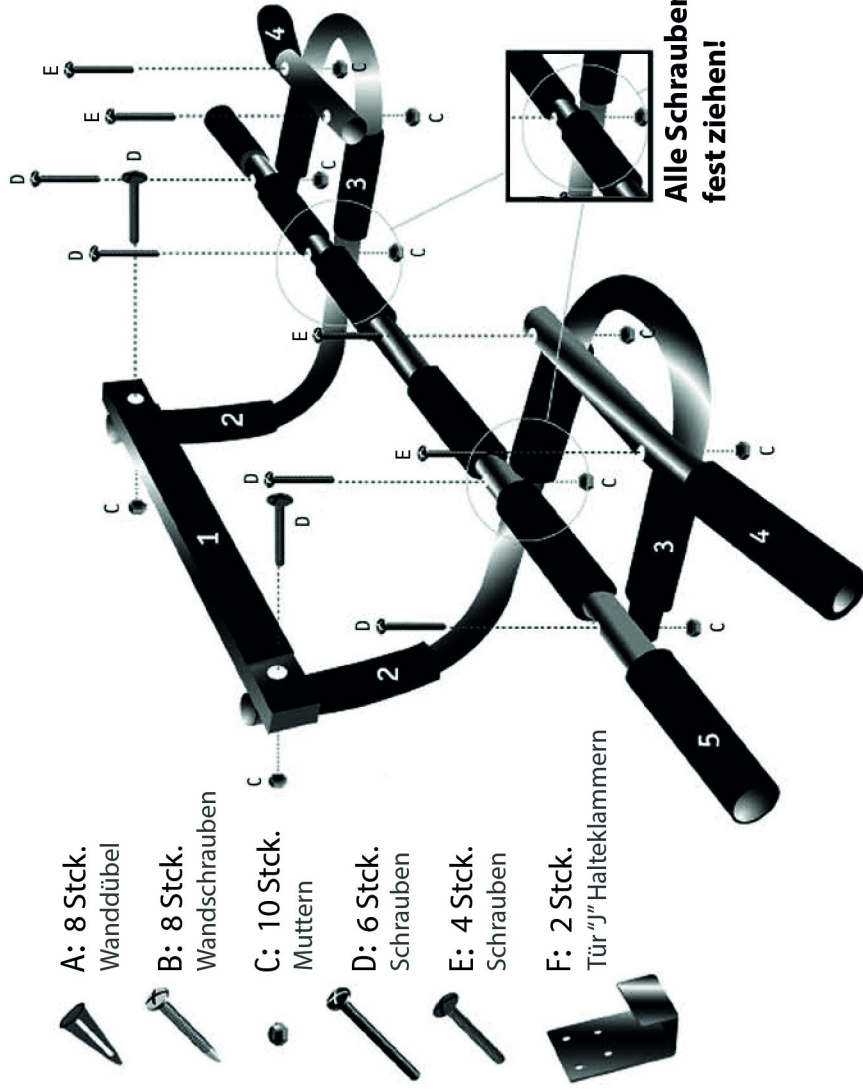
B: 8 Stck.
Wandschrauben

C: 10 Stck.
Muttern

D: 6 Stck.
Schrauben

E: 4 Stck.
Schrauben

F: 2 Stck.
Tür-"J"-Halteklammern



Für Türrahmen mit einer Tiefe von ca. 12 cm: Montage der durchgehenden Mittelstange **über** den seitlichen Griffelementen optimal (wie dargestellt).

Für Türrahmen mit einer Tiefe von ca. 18 cm: Montage der durchgehenden Mittelstange **unter** den seitlichen Griffelementen optimal.

Optionale Montage der „J“ Halteklammern in der Türöffnung. Nicht zwingend erforderlich, nur für zusätzliche Stabilität:

