SPORTEC
Physio & Fitness
www.sport-tec.de

TÜRRECK KLIMMZUGSTANGE

ANLEITUNG

Art.-Nr. 03841 · Kategorie: Klimmzugstangen

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEINES

Das Türreck eignet sich ideal für das Oberkörpertraining in den eigenen vier Wänden.

Mit einer Belastbarkeit bis zu 90 kg können Sie daran verschiedenste Klimmzug-Varianten und auch andere Übungen ausführen und so Ihren kompletten Oberkörper trainieren.

Die Installation des Türrecks ist einfach und schnell zu bewerkstelligen: es wird einfach zwischen den Türrahmen gespannt und befestigt, schon kann das Training losgehen. Auch nach dem Training können Sie das Türreck schnell und problemlos wieder abbauen und platzsparend verstauen.

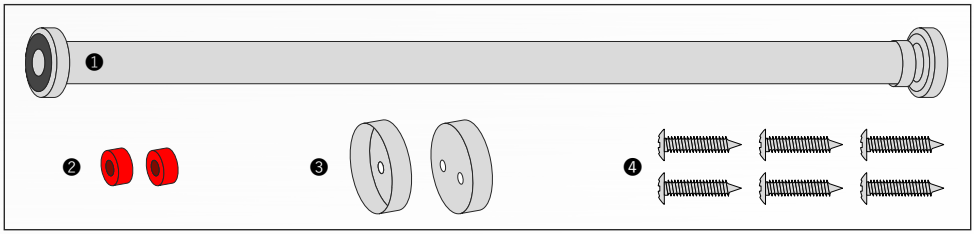
LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
❶	Türreck Klimmzugstange, ausziehbar 64-101 cm	1x

EINZELTEILE

Das Türreck besteht aus folgenden Einzelteilen:

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
❶	Türreck Klimmzugstange	1x
❷	Kunststoffverriegelungsblock	2x
❸	Metallkappe	2x
❹	Schraube	6x



SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie, dass eine nicht sachgemäße Benutzung der Klimmzugstange zu Verletzungen führen kann.

Die Klimmzugstange ist kein Spielzeug! Halten Sie Kinder stets von der Klimmzugstange und dem Zubehör fern und lassen Sie Kinder auf keinen Fall unbeaufsichtigt in einem Raum mit der Klimmzugstange und dem Zubehör.

Überprüfen Sie die Klimmzugstange vor jeder Nutzung und vergewissern Sie sich, dass keine Beschädigungen vorliegen und alle Teile richtig befestigt sind. Eine beschädigte Klimmzugstange darf nicht weiter verwendet werden, da sie Verletzungen verursachen kann.

Stellen Sie vor jeder Nutzung sicher, dass die Klimmzugstange fest im Türrahmen sitzt. Wenn die Klimmzugstange nicht regelmäßig überprüft wird, kann die Sicherheit gefährdet sein.

Halten Sie vor der erstmaligen Benutzung der Klimmzugstange Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob das Training an der Klimmzugstange für Sie geeignet ist und in welchem Umfang ein Training erfolgen darf.

Wenn Sie sich unwohl fühlen, krank oder angeschlagen sind, darf nicht trainiert werden. Treten während des Trainings Übelkeit, Schwindel oder Unwohlsein auf, unterbrechen Sie das Training sofort und kontaktieren Sie einen Arzt oder Therapeuten.

Die Klimmzugstange ist unter Berücksichtigung der körperlichen Fitness zu verwenden. Gestalten Sie Ihr Training so, dass es Ihrem Leistungsniveau entspricht. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Beginnen Sie Ihr Training nie mit maximaler Belastung, sondern steigern Sie sich langsam.

Springen Sie nicht hoch um die Klimmzugstange zu greifen. Führen Sie alle Übungen ohne Schwingen und ruckartige Bewegungen durch, da sich die Klimmzugstange andernfalls vom Türrahmen lösen kann.

Lassen Sie sich nicht kopfüber von der Klimmzugstange hängen. Die Klimmzugstange ist nicht für das Training mit Gravity Boots geeignet.

Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung und passendes Schuhwerk.

Stellen Sie sicher, dass sich in unmittelbarer Umgebung der Klimmzugstange keine Hindernisse befinden. Dritte müssen während der Benutzung des Geräts einen Abstand von min. 1 Meter zum Gerät einhalten.

Bitte beachten Sie, dass die Klimmzugstange nur für Türrahmen mit einer Öffnung von ca. 64 cm bis 101 cm und einer Tiefe von mindestens 5 cm geeignet ist.

Die maximale Belastbarkeit von 90 kg darf nicht überschritten werden.

Nur für den Heimgebrauch geeignet.

MONTAGE

Wichtige Hinweise:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie sich zunächst alle Arbeitsschritte sorgfältig durch.

Stellen Sie bitte vor der Montage sicher, dass der Türrahmen für die Befestigung des Türrecks geeignet ist und ausreichend Tragfähigkeit besitzt.

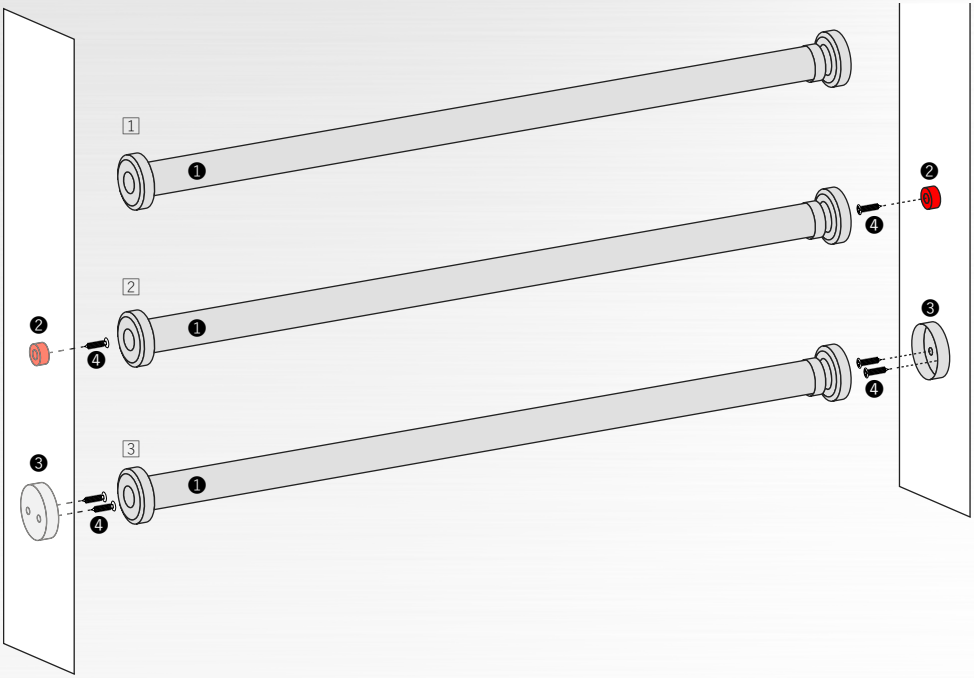
Beachten Sie, dass das mitgelieferte Montagematerial nicht für jeden Türrahmen geeignet ist und ggf. durch das passende Montagematerial ersetzt werden muss.

Die maximale Belastbarkeit von 90 kg darf nicht überschritten werden.

VORBEREITUNGEN

Packen Sie alle Teile aus und legen Sie diese übersichtlich auf dem Boden aus.

Überprüfen Sie zunächst den Zustand und die Vollständigkeit aller Teile. Verwenden Sie keinesfalls bereits beschädigte Teile. Setzen Sie sich im Falle einer Beschädigung mit uns in Verbindung.



Sie können das Türreck auf folgende drei Weisen in Ihren Türrahmen montieren:

1 Ohne Montagematerial

Halten Sie das Türreck an der gewünschten Position in den Türrahmen und drehen Sie das Türreck solange auf bis es fest im Rahmen klemmt.

Vorteil dieser Variante ist es, dass sie Ihren Türrahmen nicht beschädigen und die Position des Türrecks jederzeit problemlos verändern können.

Der Nachteil ist, dass Sie nicht die maximale Stabilität erreichen.

2 Mit Verriegelungsblock

Wählen Sie die gewünschte Position, an der Sie das Türreck befestigen wollen und schrauben Sie an beiden Seiten des Türrahmens je einen Kunststoffverriegelungsblock fest. Die flache Seite des Blocks zeigt dabei zum Türrahmen, die Seite mit der kleinen Einkerbung in der Mitte nach außen. Kontrollieren Sie mit Hilfe einer Wasserwaage, dass die Verriegelungsblöcke exakt auf der gleichen Höhe und genau parallel zu einander liegen, da das Türreck sonst nicht richtig montiert werden kann.

Platzieren Sie das Türreck nun über den Verriegelungsblöcken, und drehen Sie das Türreck solange auf bis es fest im Rahmen klemmt.

Die Verriegelungsblöcke müssen sich dabei in die Enden des Türrecks einfügen. Die Verriegelungsblöcke dürfen bei einer korrekten Montage nicht mehr zu sehen sein. Verwenden Sie das Türreck auf keinen Fall, wenn es nicht sachgemäß montiert wurde.

Vorteil dieser Variante ist es, dass dem Türreck zusätzlicher Halt geboten wird.

Die Verriegelungsblöcke sind sehr klein und stören daher nur minimal am Türrahmen.

Nachteilig ist es, dass sie die Verriegelungsblöcke erst neu montieren müssen, wenn Sie das Türreck mit diesen an einer anderen Position befestigen möchten. Zudem verbleiben die von den Schrauben verursachten Löcher im Türrahmen.

Beachten Sie, dass die Verriegelungsblöcke auf beiden Seiten 7 mm in den Türrahmen ragen. Ihr Türrahmen muss bei dieser Variante also mindesten 65,4 cm breit sein.

3 **Mit Metallkappe**

Wählen Sie die gewünschte Position, an der Sie das Türreck befestigen wollen und schrauben Sie an beiden Seiten des Türrahmens je eine Metallkappe fest. Kontrollieren Sie mit Hilfe einer Wasserwaage, dass die Verriegelungsblöcke exakt auf der gleichen Höhe und genau parallel zu einander liegen, da das Türreck sonst nicht richtig montiert werden kann.

Positionieren Sie nun das Türreck zwischen den Metallkappen und drehen Sie es solange auf, bis die Enden des Türrecks in den Metallkappen verschwinden und das Türreck fest im Rahmen klemmt.

Vorteil dieser Variante ist es, dass dem Türreck zusätzlicher Halt geboten wird.

Nachteilig ist es, dass sie die Metallkappen erst neu montieren müssen, wenn Sie das Türreck mit diesen an einer anderen Position befestigen möchten. Zudem verbleiben die von den Schrauben verursachten Löcher im Türrahmen.

Beachten Sie, dass die Metallkappen auf beiden Seiten 1,5 cm in den Türrahmen ragen. Ihr Türrahmen muss bei dieser Variante also mindesten 67 cm breit sein.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG

AUFWÄRMPHASE: Dehnen Sie sich und machen Sie 5 bis 10 Minuten lang leichte Aufwärmübungen. Dabei wird der Körper auf anstrengendere Übungen vorbereitet.

WORKOUT: Vermeiden Sie Übungen, die Muskelkater über einen längere Zeiträume begünstigen.

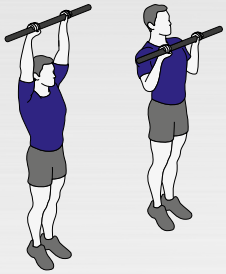
ABKÜHLPHASE: Zum Abschluss jedes Workouts führen Sie 5 bis 10 Minuten lang langsame Dehnungsübungen aus. In dieser Phase können Ihre Muskeln nach dem Training zur Ruhe kommen.

WASSER TRINKEN: Beim Training sollten Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme steigern, damit Ihre Muskeln sich richtig erholen können.

RUHETAG: Auch wenn Ihnen nicht danach ist - es ist wichtig, mindestens einmal pro Woche einen Ruhetag einzulegen, damit Ihr Körper sich selbst heilen kann. Eine andauernde Beanspruchung Ihrer Muskeln führt zu einem Übertrainieren, welches auf lange Sicht nicht von Vorteil ist.

ÜBUNGEN

* Übung ist im Ober- oder Untergriff möglich. Beim Obergriff wird die Rückenmuskulatur, beim Untergriff werden die Bizepsmuskeln stärker beansprucht. Um die Beanspruchung für den Rücken zu verstärken können Sie alternativ im breiten Griff trainieren.

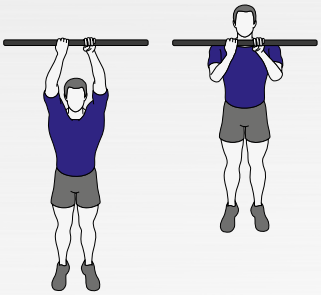


Klimmzug*

Greifen Sie das Türreck schulterbreit und lassen Sie sich hängen.

Ziehen Sie sich nach oben bis die Stange mindestens auf Augenhöhe ist. Versuchen Sie dabei die Ellenbogen so nah wie möglich an den Oberkörper zu bringen.

Lassen Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition sinken.



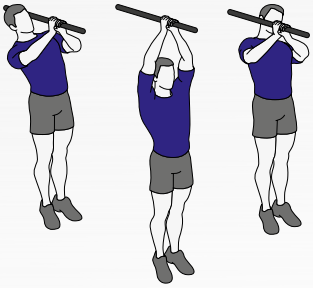
Alternate Grip

Greifen Sie das Türreck eng im alternierenden Griff (eine Hand zeigt zu Ihnen, die andere von Ihnen weg).

Ziehen Sie sich nach oben, bis das Kinn über dem Türreck ist. Versuchen Sie die Ellenbogen nahe am Körper zu lassen.

Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Tauschen Sie nach jedem Durchgang die Griffposition der Hände.

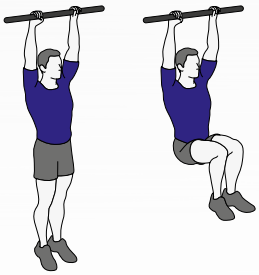


Tandem Grip

Stellen Sie sich parallel zum Türreck. Greifen Sie die Stange mit beiden Händen direkt hintereinander, sodass die Daumen zu Ihnen zeigen.

Führen Sie Ihren Kopf beim Hochziehen an der Stange vorbei und lassen Sie sich anschließend wieder langsam in die Ausgangsstellung zurück sinken.

Wiederholen Sie diese Bewegung und führen Sie Ihren Kopf abwechselnd links und rechts an der Stange vorbei.

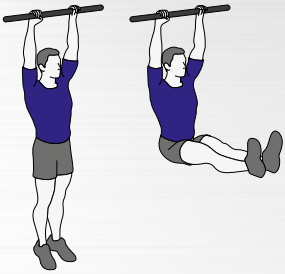


Knee Ups

Greifen Sie das Türreck schulterbreit und lassen Sie sich hängen.

Nun ziehen Sie die Knie so hoch wie möglich nach oben.

Wenn Sie den höchsten Punkt erreicht haben, lassen Sie die Beine wieder langsam in die Ausgangsstellung sinken.

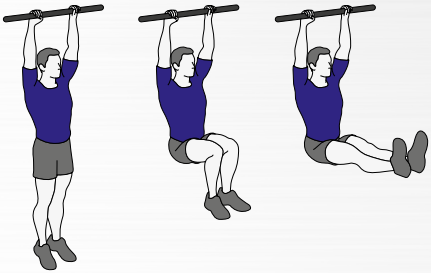


Leg Raises

Greifen Sie das Türreck schulterbreit und lassen Sie sich hängen.

Nun heben Sie die gestreckten Beine an, bis sie parallel zum Boden sind.

Lassen Sie Ihr Beine danach wieder langsam in die Ausgangsstellung sinken.

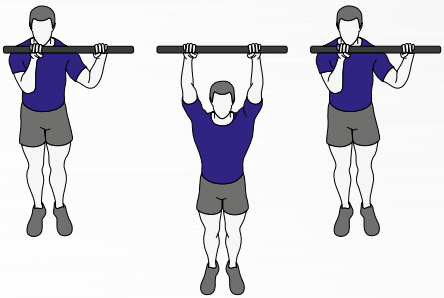


Knee Up to Kickout

Greifen Sie das Türreck schulterbreit und lassen Sie sich hängen.

Ziehen Sie die Knie hoch, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, strecken Sie dann Ihre Beine nach vorne aus.

Beugen Sie die Knie wieder und lassen die Beine langsam zurück in die Ausgangsstellung sinken.



Archer Pull-Up*

Greifen Sie das Türreck etwas breiter als schulterbreit und lassen Sie sich hängen.

Ziehen Sie sich schräg nach oben, sodass sich Ihr Kopf in Richtung einer Hand bewegt.

Wenn Ihr Kinn die Knöchel der Hand berührt, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Türreck Klimmzugstange, ausziehbar 64-101 cm
Art.-Nr.	03841
Farbe	silber
Max. Belastbarkeit	90 kg
Durchmesser innere Stange	30 mm
Durchmesser äußere Ringe	46 mm
Länge der Stange	64 cm
Ursprungsland	Made in Taiwan

© Sport-Tec GmbH, 2023-01

SPORTEC
Physio & Fitness

www.sport-tec.de

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de