



==== www.sport-tec.de ====



Bedienungsanleitung



Sport-Tec Multifunktions-Türreck

Art.-Nr. 03849

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

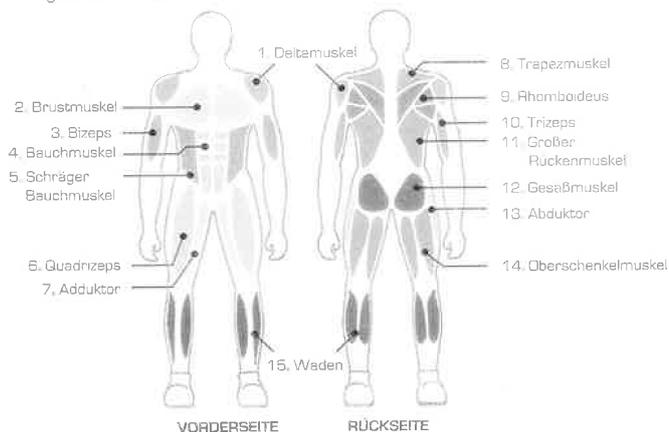
Klimmzugstange

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

MULTIFUNKTIONALES TÜRRECK MIT ARMSCHLAUFEN

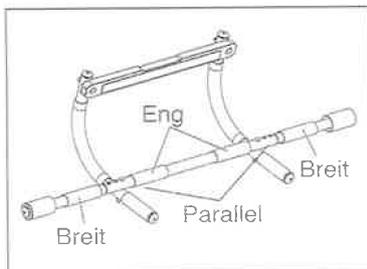


WARNUNG: Das Türreck ist ausgelegt auf Türrahmen mit einer Breite von 70-80 cm und einer Tiefe von 11-16cm. Bringen Sie das Türreck nicht an einen Türrahmen mit anderen Maßen an. Die Querstange muss auf der oberen Kante des Türrahmens aufliegen, wenn das Türreck in der oberen Position angebracht ist.

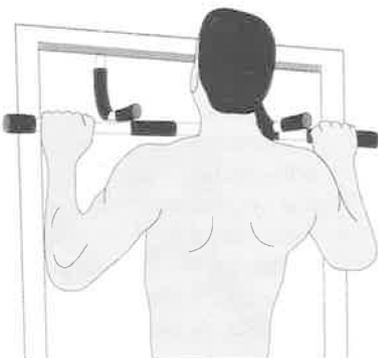


IN HOHER POSITION

Bei Anbringung in hoher Position können Sie das Türreck für Ihre Klimmzüge in drei Positionen greifen – breit, eng und parallel.



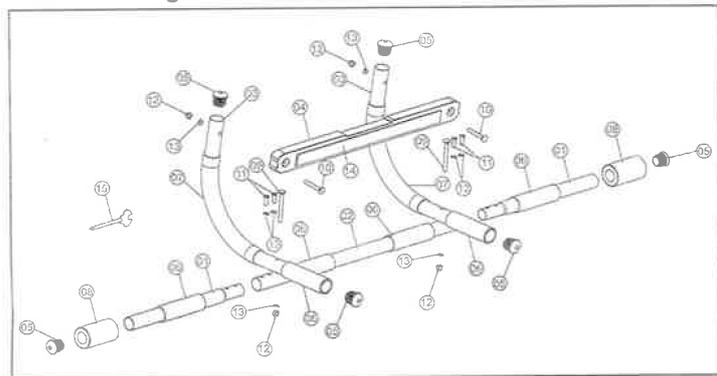
Sie können hierzu die Stange entweder mit aufliegender Hand, also mit vom Körper abgewandten Handflächen in breiter oder enger Position greifen. Oder Sie können die Stange mit den Händen von unten, also mit zum Körper gerichteten Handflächen in breiter oder enger Position greifen (Kinn geht über die Stange). Sie können die Stange auch so greifen, dass die Handinnenflächen einander gegenüber liegen (parallele Position).



MONTAGEANLEITUNG FÜR DAS TÜRRECK

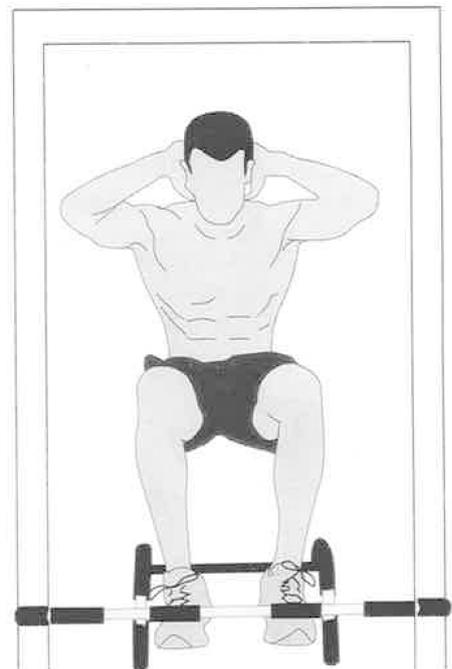
1. Stecken Sie die innere Stange (1) in die äußere Stange (2). Schrauben Sie die innere Stange mit den beiden Schrauben M6 x 19 mm (11) an der äußeren Stange fest.
2. Richten Sie eine der gebogenen Stangen (3) so aus, dass sich die Schaumstoffpolsterung (6) in der angezeigten Position befindet. Bringen Sie eine gebogene Stange mit einer Schraube M6 x 58 mm (9), einer Unterlegscheibe M6 (13) und einer Mutter M6 (12) an der inneren Stange (1) an.
Bringen Sie die andere gebogene Stange (3) in gleicher Weise an der äußeren Stange (2) an.
3. Befestigen Sie die Querstange (14) mit zwei Schrauben M6 x 47 mm (10), zwei Unterlegscheiben M6 (13) und zwei Muttern M6 (12) an den gebogenen Stangen (3).

Hinweis: Einige Teile können bereits vormontiert sein.



IN NIEDRIGER POSITION

Wenn das Türreck in bodennahe Position angebracht ist, können Sie Ihre Füße unter die Stange schieben, um so bei Übungen wie Situps Halt zu haben.



EINRICHTUNG VOR DEM TRAINING

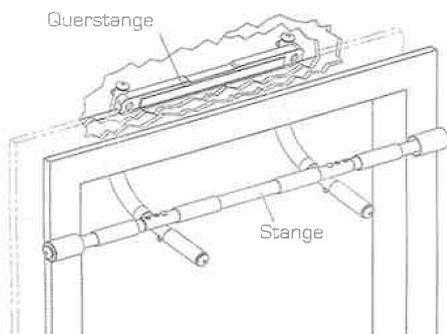
Das Türreck kann für Klimmzüge und Grundübungen in einer hohen Position angebracht werden. Für Situps kann es aber auch in einer niedrigen Position angebracht werden.

Türreck in hoher Position anbringen

Führen Sie das Türreck durch die Türöffnung. Setzen Sie die Querstange auf der oberen Kante des hinteren Türrahmens auf und drücken Sie die Querstange so nah wie möglich gegen die Wand. Stützen Sie dann die Enden der Stange vorne am Türrahmen ab.

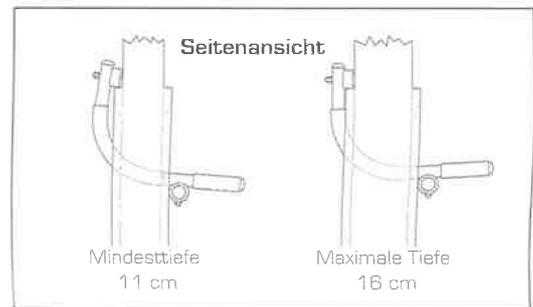
WICHTIGER HINWEIS:

Wenn eine Tür in den Türrahmen eingebaut ist, müssen Querstange und Türscharniere auf der gleichen Seite des Türrahmens sein.



TÜRRECK IN NIEDRIGER POSITION ANBRINGEN

Richten Sie das Türreck so aus, dass die Enden der gebogenen Stangen nach oben zeigen. Führen Sie das Türreck jetzt auf Bodenhöhe durch die Türöffnung. Stellen Sie die Querstange auf den Boden und stützen Sie die Enden der Stange auf der entgegengesetzten Seite des Türrahmens ab. Wenn eine Tür in den Türrahmen eingebaut ist, müssen Querstange und Türscharniere auf der gleichen Seite des Türrahmens sein.

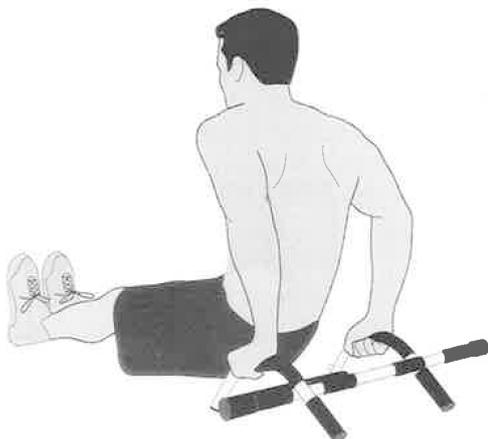


AUF DEM BODEN

Sie können das Türreck für Dips nutzen, wenn Sie es an einer Stelle mit ausreichend Platz auf eine ebene Fläche stellen.

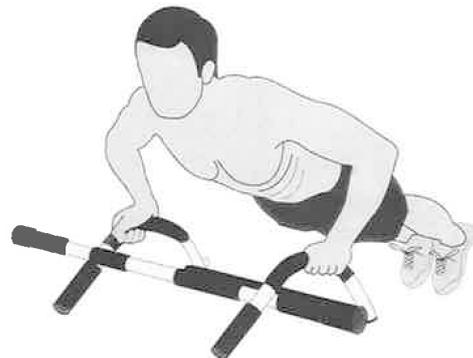
Stellen Sie das Türreck wie dargestellt so auf, dass sich die gebogenen Stangen nach oben wölben und deren Enden zum Boden hin zeigen.

Mit dem Rücken zum Türreck greifen Sie die gebogenen gepolsterten Stangen und beginnen mit den Dips.



Sie können das Türreck auch für Liegestützen nutzen. Halten Sie die gebogenen Stangen mit dem Gesicht zur langen Stange gerichtet und stützen Sie sich bei den Liegestützen auf diesen ab.

Sie können das Türreck auch für Liegestützen nutzen. Halten Sie die gebogenen Stangen mit dem Gesicht zur langen Stange gerichtet und stützen Sie sich bei den Liegestützen auf diesen ab.





==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 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