



# Bedienungsanleitung



**Türreck Klimmzugstange mit  
Handpolster, 63-100 cm**

**Art.-Nr. 03876**

**▶▶▶ [zum Produkt ...](#)**

**Klimmzugstangen**

**▶▶▶ [zur Kategorie...](#)**

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 hervorragend für Ihr Training zuhause. Sie trainieren effektiv Bizeps, Rücken und Bauchmuskeln an nur einem Gerät.

Die verstellbare Klimmzugstange lässt sich durch den Teleskopauszug schnell und einfach an allen Türrahmen mit einer Breite von 63 bis 100 cm befestigen. Zur Befestigung sind keine Schrauben oder Bohrungen erforderlich, so dass Ihr Türrahmen nicht beschädigt wird.

Die komfortablen Griffpolster sorgen für blasenfreie Hände und einen angenehmen, sicheren Halt während des Trainings.

Das Türreck ist dank des geringen Eigengewichts leicht zu verstauen und kann überall hin mitgenommen werden.

**Überprüfen Sie vor jedem Training, ob das Türreck sicher befestigt ist.**

## LIEFERUMFANG



Türreck in schwarz oder silber



Montagematerial

# MONTAGE

## OHNE VERSCHRAUBEN

Das Türreck ist an beiden Enden mit Antirutsch-Gummis ausgestattet. Diese sorgen für den notwendigen Halt im Türrahmen und ermöglichen eine Montage ohne Verschrauben.

### **Überprüfen Sie vor der Montage, ob der Türrahmen die notwendige Stabilität aufweist.**

Passen Sie die Größe des Türrecks an den Türrahmen an. Drehen Sie dazu die beiden Enden des Türrecks gleichmäßig heraus - eine Seite im Uhrzeigersinn, die andere Seite entgegen des Uhrzeigersinns.

Klemmen Sie das Türreck waagrecht zwischen den Türrahmen. Zur Befestigung drehen Sie den Mittelteil des Türrecks, sodass sich beide Enden gegen den Rahmen drücken. Das Türreck ist richtig befestigt, wenn sich der Mittelteil nicht weiter drehen lässt.

Prüfen Sie durch festes Ziehen und Rütteln, ob das Türreck sicher befestigt ist.

## MIT VERSCHRAUBEN

Für eine permanente Befestigung verwenden Sie die mitgelieferten Sicherheitskappen als Aufnahmepunkte für das Türreck.

Befestigen Sie die Sicherheitskappen mit den mitgelieferten Schrauben beidseitig am Türrahmen. Achten Sie darauf, dass Sie die Sicherheitskappen auf gleicher Höhe anbringen.

Platzieren Sie das Türreck nun waagrecht zwischen den Sicherheitskappen. Zur Befestigung drehen Sie den Mittelteil des Türrecks, sodass sich beide Enden in die Aufnahmepunkte drücken. Das Türreck ist dann richtig befestigt, wenn sich der Mittelteil nicht weiter drehen lässt.

Prüfen Sie durch festes Ziehen und Rütteln, ob das Türreck sicher befestigt ist.

# PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Türreck Klimmzugstange mit Handpolster</b>
Art.-Nr.	03876
Farbvarianten	05-schwarz, 29-chrom
Material	Stahl
Maße	Länge: 62,5 cm (ausziehbar: 63 - 100 cm), Durchmesser: 30 mm (innere Stange) bzw. 46 mm (äußeren Ringe)
Gewicht	1390 g
Ursprungsland	Made in China



==== [www.sport-tec.de](http://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](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)