



## KLIMMZUGSTANGE STANDARD, ZUR WANDMONTAGE

GEBRAUCHSANWEISUNG

Art.-Nr.  30174 · Kategorie:  Klimmzugstangen

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

## ALLGEMEINES

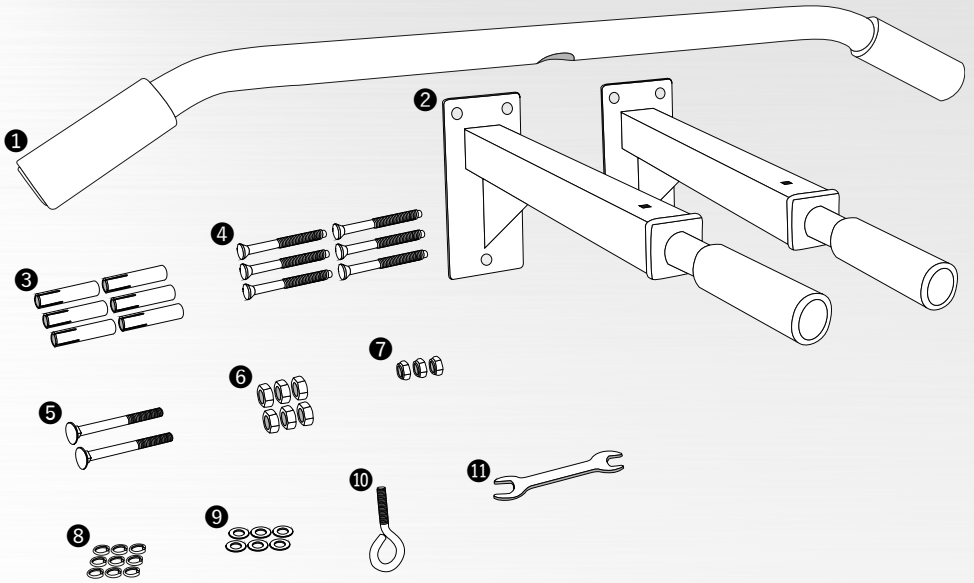
Die Klimmzugstange Standard eignet sich hervorragend zum Training des Oberkörpers. Mit verschiedenen Griff- und Trainingsvarianten können unterschiedliche Körperregionen, wie beispielsweise Rücken, Ober- und Unterarme, Schultern, Nacken, Bauch und Brust, trainiert werden.

An der Metallöse der Klimmzugstange können verschiedene Trainingsgeräte, wie zum Beispiel ein Boxsack oder ein Schlingentrainer, befestigt werden. Hierdurch kann das Trainingsrepertoire nochmals erweitert werden.

## SICHERHEITSHINWEISE

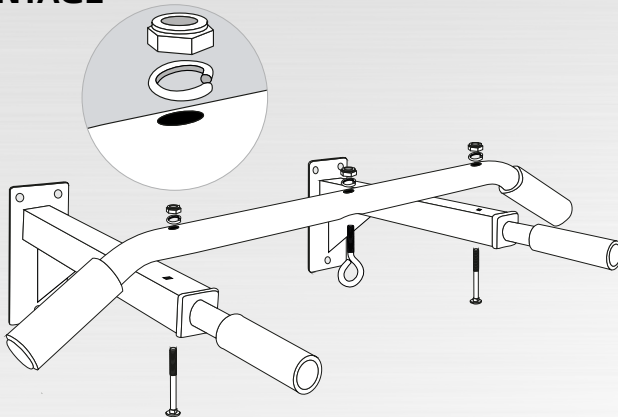
- Die Klimmzugstange ist kein Spielzeug! Halten Sie Kinder stets von der Klimmzugstange fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in einem Raum mit der Klimmzugstange.
- Verwenden Sie die Klimmzugstange ausschließlich für ihren vorgesehenen Zweck.
- Lassen Sie sich nicht kopfüber von der Klimmzugstange hängen.
- Stellen Sie vor der Montage sicher, dass die Wand für die Befestigung der Klimmzugstange geeignet ist.
- Beachten Sie, dass das mitgelieferte Montagematerial nicht für jede Wand geeignet ist und ggf. durch das passende ersetzt werden muss.
- Überprüfen Sie die Klimmzugstange vor jeder Nutzung und vergewissern Sie sich, dass keine Beschädigungen vorliegen und alle Teile richtig befestigt sind. Wenn die Klimmzugstange nicht regelmäßig kontrolliert wird, kann die Sicherheit gefährdet sein!
- Maximales Gewicht des Benutzers: 120 kg.

# LIEFERUMFANG

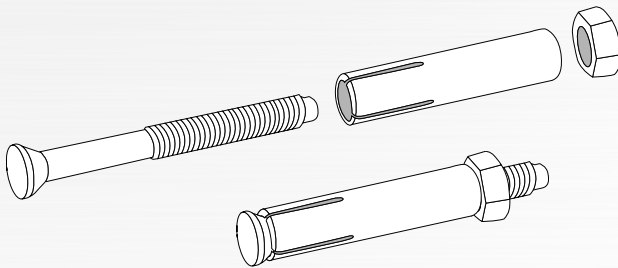


Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Griffstange	1x
2	Hauptrahmen	1x
3	Dübel	6x
4	Dübelschrauben	6x
5	Schrauben	2x
6	Muttern	6x
7	Sicherheitsmuttern	3x
8	Federringe	9x
9	Unterlegscheiben	6x
10	Öse	1x
11	Schraubenschlüssel	1x

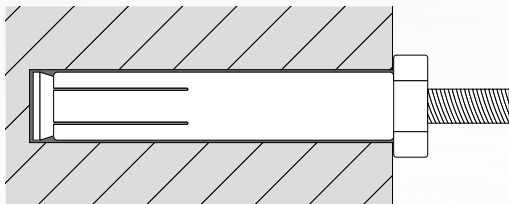
## MONTAGE



Stecken Sie die Schrauben **5** durch die Öffnungen der Hauptrahmen **2**. Setzen Sie die Griffstange **1** darauf und schrauben diese mit den Federringen **8** und Sicherheitsmutter **7** fest. Wiederholen Sie den Vorgang mit der Öse **10**.

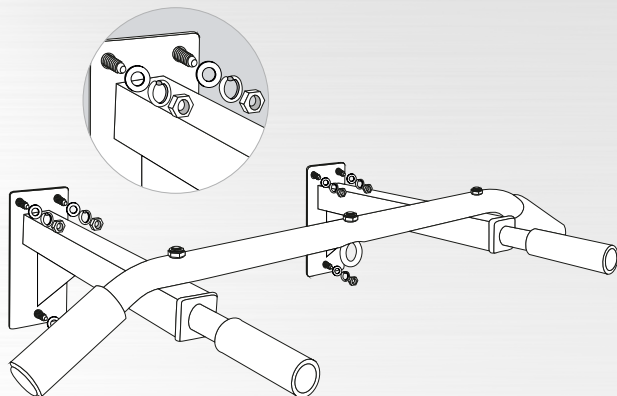


Platzieren Sie die Klimmzugstange an der gewünschten Stelle und richten Sie das Trainingsgerät mithilfe einer Wasserwaage aus. Markieren Sie die Positionen der Löcher. Stecken Sie die Schrauben **5**, Dübel **3** und Muttern **6** wie abgebildet zusammen.

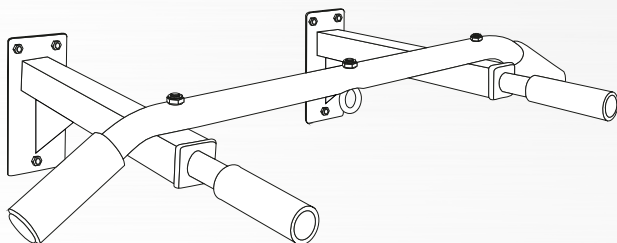


Bohren Sie an den markierten Stellen (12 mm).

**ACHTUNG!** Bohrtiefe entspricht der Länge von Dübel und Schraubenkopf. Stecken Sie diese Verbindung, mit dem Schraubenkopf voraus, in die Löcher. Nutzen Sie, um die Dübel in die Löcher zu versenken, ggf. einen Gummihammer. Achten Sie darauf, dass die Dübel fest in der Wand sitzen.



Entfernen Sie die Muttern **6** und setzen Sie die Klimmzugstange auf die Schrauben. Befestigen Sie diese mit Unterlegscheiben **9**, Federringen **8** und Muttern **6**.



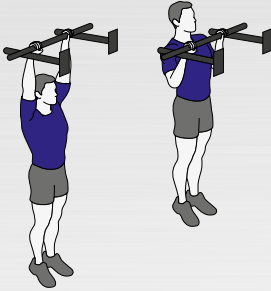
Ihre Klimmzugstange ist nun einsatzbereit. Vergessen Sie nicht die Klimmzugstange vor jeder Nutzung zu prüfen.

## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Klimmzugstange Standard, zur Wandmontage</b>
Art.-Nr.	30174
Farbe	schwarz
Material	Stahl
Maße (LxBxH)	51,5x92x18 cm
Gewicht	2,8 kg
Belastbarkeit	120 kg
Ursprungsland	Made in China

# ÜBUNGEN

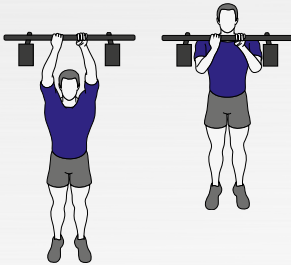
6 8 12



## Klimmzug\*

Greifen Sie die Klimmzugstange 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 nun wieder langsam nach unten in die Ausgangsposition.

3 5 8 pro Seite

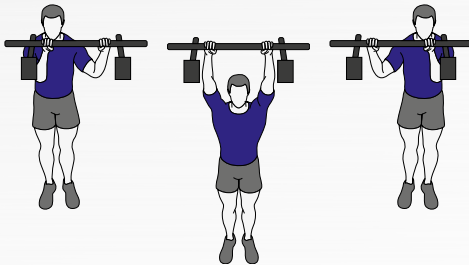


## Alternate Grip

Greifen Sie die Klimmzugstange eng im alternierenden Griff (eine Hand zeigt zu Ihnen, die andere von Ihnen weg). Ziehen Sie sich nun nach oben, bis das Kinn über der Klimmzugstange ist. Versuchen Sie die Ellenbogen nahe am Körper zu lassen. Nun lassen Sie sich wieder langsam runter in die Ausgangsposition.

Tauschen Sie nach jedem Durchgang die Griffposition beider Hände.

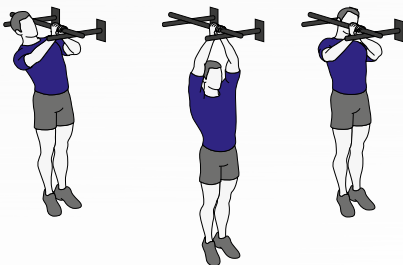
3 5 6 pro Seite



## Archer Pull-Up\*

Greifen Sie die Klimmzugstange etwas breiter als schulterbreit und lassen Sie sich hängen. Nun ziehen Sie sich schräg nach oben, so dass sich Ihr Kopf in Richtung einer Hand bewegt. Wenn Ihr Kinn die Knöchel der Hand berührt lassen Sie sich wieder langsam runter in die Ausgangsposition. Dann führen Sie die gleiche Bewegung zur anderen Hand aus.

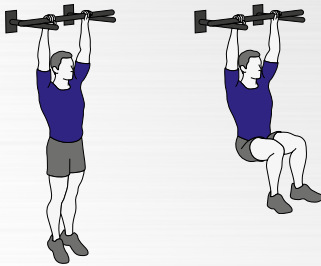
5 6 8 pro Seite



## Tandem Grip

Stellen Sie sich parallel zur Klimmzugstange. Greifen Sie die Stange mit beiden Händen direkt hintereinander, so dass die Daumen zu Ihnen zeigen. Führen Sie Ihren Kopf beim Hochziehen an der Stange vorbei und lassen Sie sich wieder langsam in die Ausgangsstellung herunter sinken. Wiederholen Sie diese Bewegung und wechseln Sie jedes mal die Seite, an der Sie Ihren Kopf an der Stange vorbeiführen.

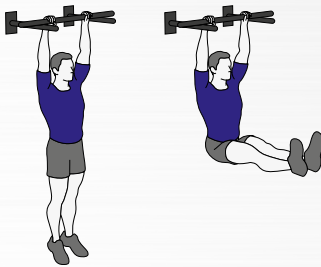
12 15 20



### Knee Ups

Greifen Sie die Klimmzugstange 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 zurück bis in die Ausgangsstellung sinken.

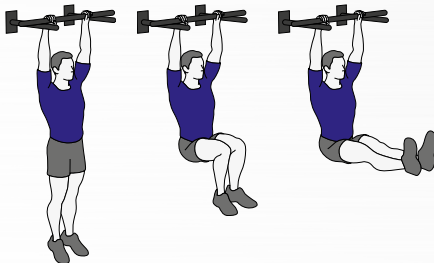
10 12 15



### Leg Raises

Greifen Sie die Klimmzugstange schulterbreit und lassen Sie sich hängen. Nun heben Sie die gestreckten Beine an, bis sie parallel zum Boden sind. Lassen Sie sie danach langsam wieder runter in die Ausgangsstellung sinken.

8 10 12



### Knee Up to Kickout

Greifen Sie die Klimmzugstange schulterbreit und lassen Sie sich hängen. Ziehen Sie die Knie hoch, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Strecken Sie nun die Unterschenkel nach vorne bis die Beine ganz gestreckt sind. Im Anschluss beugen Sie die Knie wieder und lassen die Beine langsam zurück in die Ausgangsstellung sinken.

8

Die Zahlen in den Kreisen sind die jeweiligen Wiederholungen pro Satz (3 Sätze).

\* Übung in Ober-, Unter- und Parallelgriff möglich. Beim Obergriff wird die Rückenmuskulatur, beim Untergriff die Bizepsmuskeln stärker beansprucht. Beim Parallelgriff teilt sich die Beanspruchung auf beide Muskelgruppen auf.

Um die Beanspruchung für den Rücken zu verstärken kann man alternativ im breiten Griff trainieren.







## PULL-UP BAR STANDARD, FOR WALL MOUNTING

### MANUAL

Item-No. [↗](#) 30174 · Category: [↗](#) Klimmzugstangen

Read these instructions carefully before use. Follow the instructions and keep the instructions for use in a safe place.

## GENERAL

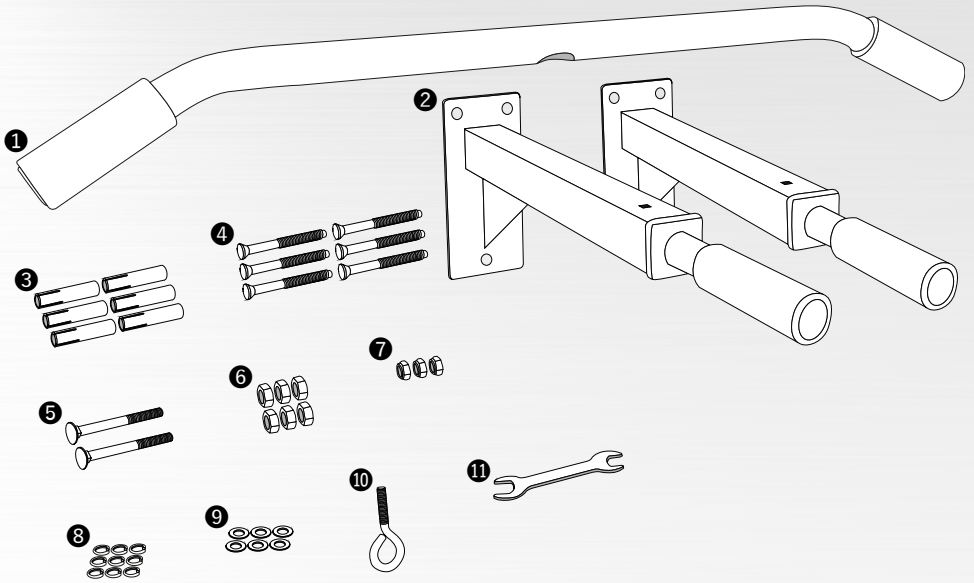
The standard pull-up bar is ideal for training the upper body. Different areas of the body, such as the back, upper arms and forearms, shoulders, neck, abs and chest, can be trained with different grip and training variations.

Various training equipment, such as a punching bag or a sling trainer, can be attached to the metal eyelet on the pull-up bar. This allows the training repertoire to be expanded again.

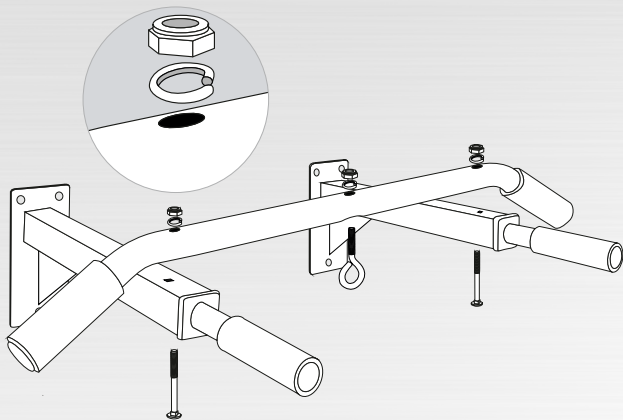
## SAFETY NOTES

- The pull-up bar is not a toy! Always keep children away from the pull-up bar. Do not leave children unattended in a room with the pull-up bar.
- Use the pull-up bar only for its intended purpose.
- Do not hang upside down from the pull-up bar.
- Before assembling, make sure that the wall is suitable for attaching the pull-up bar.
- Note that the supplied mounting material is not suitable for every wall and may have to be replaced with the right one.
- Check the pull-up bar before each use to make sure that there is no damage and that all parts are properly attached. If the pull-up bar is not checked regularly, safety can be at risk!
- Maximum user weight: 120 kg.

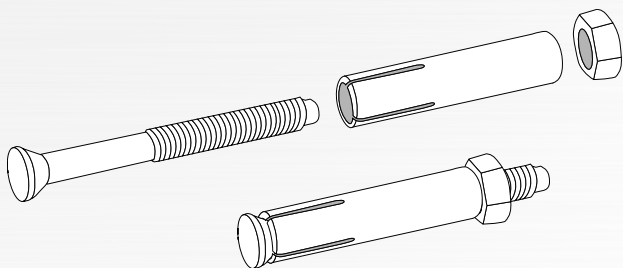
# SCOPE OF DELIVERY



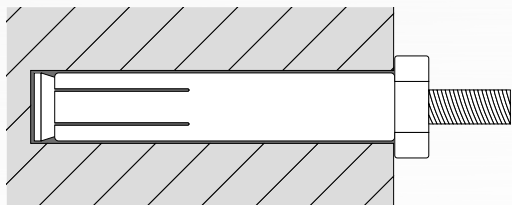
No.	Part	Quantity
1	Handle Bar	1x
2	Main frames	1x
3	Dowels	6x
4	Screws for dowels	6x
5	Screws	2x
6	Nuts	6x
7	Safety nuts	3x
8	Spring washers	9x
9	Washers	6x
10	Eyelet	1x
11	Wrench	1x



Insert the screws **5** through the openings in the main frame **2**. Place the handle bar **1** on it and screw it tight with the spring washers **8** and safety nuts **7**. Repeat the process with the eyelet **10**.

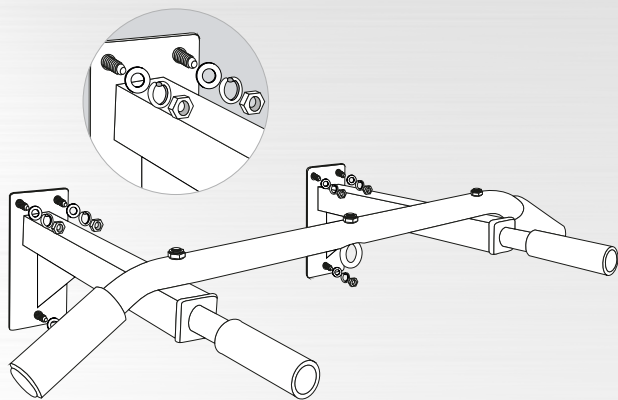


Place the pull-up bar where you want it and align the training device with a spirit level. Mark the positions of the holes.  
Put the screws **5**, dowels **3** and nuts **6** together as shown.

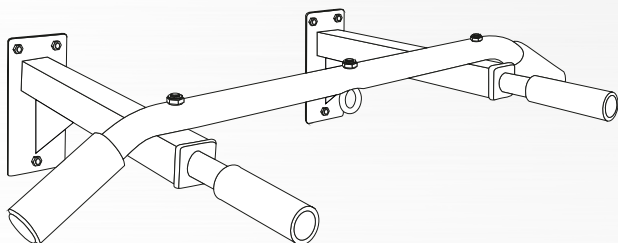


Drill at the marked positions (12 mm).

**DANGER!** The drilling depth corresponds to the length of the dowel and screw head. Insert this connection into the holes with the screw head first. If necessary, use a rubber mallet to countersink the dowels into the holes and make sure that they are firmly in place.



Remove the nuts **6** and place the pull-up bar on the screws. Fasten these with washers **9**, spring washers **8** and nuts **6**.



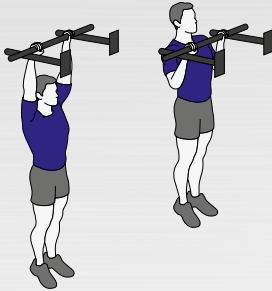
Your pull-up bar is now ready for use. Don't forget to check the pull-up bar before each use.

## PRODUCT FEATURES

	<b>Pull-up bar standard, for wall mounting</b>
Item-No.	30174
Colour	black
Material	steel
Dimensions (LxBxH)	51,5x92x18 cm
Weight	2,8 kg
Resilience	120 kg
Country of origin	Made in China

## EXERCISES

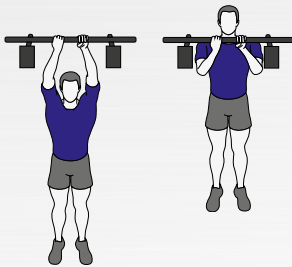
6 8 12



### Pullup\*

Grab the pull-up bar shoulder-width apart and let yourself hang. Pull yourself up until the bar is at least on your eye level. Try to keep your elbows as close to your upper body as possible. Slowly return to the starting position.

3 5 8 per side

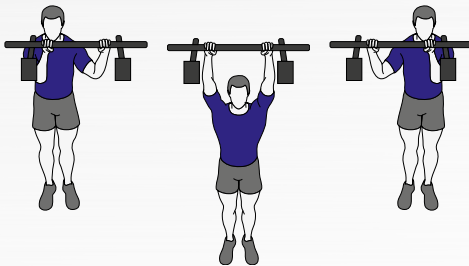


### Alternate Grip

Grab the pull-up bar tightly in an alternating grip (one hand points towards you, the other away from you). Now pull yourself up until your chin is above the pull-up bar. Try to keep your elbows close to your body. Slowly return to the starting position.

Switch the grip position of your hands after each round.

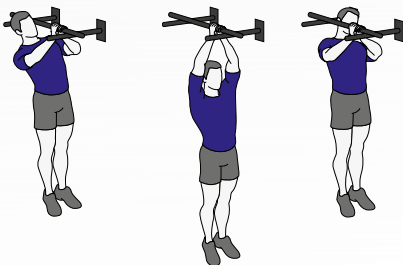
3 5 6 per side



### Archer Pull-Up\*

Grab the pull-up bar a little wider than shoulder-width and let yourself hang. Now pull yourself up diagonally towards one hand. When your chin touches the knuckles of your hand, slowly return to the starting position and pull up the other side.

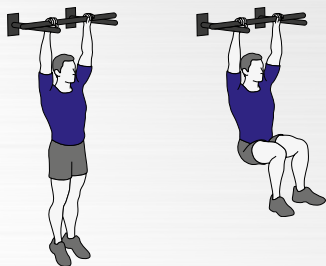
5 6 8 per side



### Tandem Grip

Position yourself parallel to the pull-up bar. Grab the bar with both hands, one behind the other, with your thumbs facing to you. Your head passes the bar left/right while pulling up. Slowly return to the starting position and pull up again with your head passing the other side.

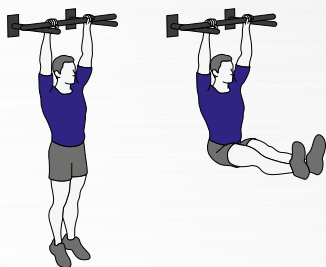
12 15 20



### Knee Ups

Grab the pull-up bar shoulder-width apart and let yourself hang. Now pull up your knees as high as possible. When you have reached the highest point, slowly return to the starting position.

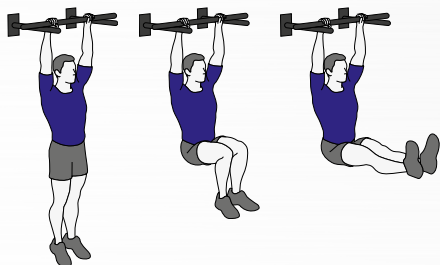
10 12 15



### Leg Raises

Grab the pull-up bar shoulder-width and let yourself hang. Now lift your legs up to 90 degrees so they are parallel to the ground.

8 10 12



### Knee Up to Kickout

Grab the pull-up bar shoulder-width and let yourself hang. Pull up your knees up to 90 degrees so your thighs are parallel to the ground. Now stretch your lower legs forward until they are fully extended. Then bend your knees again and slowly return to the starting position.

8

The numbers in the circles are the repetitions per set (3 sets).

\* Exercise in pull-up, chin-up and parallel grip possible. The back muscles are used with the pull-up and the biceps muscles with the chin-up grip more stressed. With the parallel grip, the strain is divided between both muscle groups.

To increase the strain on the back, you can alternatively train with a wide grip.



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