



DE 

EN 

FR 

IT 

ES 

NL 

KLIMMZUGSTANGE EXKLUSIV, ZUR WANDMONTAGE

PULL-UP BAR EXCLUSIV, FOR WALL INSTALLATION

Art.-Nr.  30176 · Kategorie:  Klimmzugstangen

HERZLICH WILLKOMMEN BEI SPORT-TEC

Vielen Dank für Ihren Einkauf. Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Sport-Tec Produkt entschieden haben und wünschen Ihnen viel Freude damit. In dieser Anleitung finden Sie alle wichtigen Informationen zur Verwendung. Bei weiteren Fragen, sprechen Sie uns bitte an - wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr Sport-Tec Team

WELCOME TO SPORT-TEC

Thank you for your purchase. We are pleased that you have opted for a Sport-Tec product and hope that you really enjoy using it. In this manual, you will find all the important information for use. If you have any further questions, please contact us – we will be happy to help you.

Your Sport-Tec team

BIENVENUE CHEZ SPORT-TEC

Nous vous remercions pour votre achat. Nous sommes ravis que vous ayez choisi pour un produit Sport-Tec et espérons que vous en profiterez bien. Ce manuel contient toutes les informations importantes pour utiliser le produit. Pour toute question, veuillez nous contacter ; nous serons ravis de vous aider.

L'équipe Sport-Tec

TI DIAMO IL BENVENUTO IN SPORT-TEC

Grazie per l'acquisto. Siamo lieti che tu abbia scelto un prodotto Sport-Tec e ci auguriamo tu te lo goda appieno. In questo manuale troverai tutte le informazioni importanti sul suo utilizzo. Se hai ulteriori domande, non esitare a contattarci: saremo lieti di aiutarti.

Il tuo team Sport-Tec

LE DAMOS LA BIENVENIDA A SPORT-TEC

Gracias por su compra. Nos complace que se haya decidido por un producto Sport-Tec y deseamos que lo disfrute. En estas instrucciones encontrará toda la información necesaria para su uso. En caso de tener alguna duda, póngase en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle.

Su equipo de Sport-Tec

HARTELIJK WELKOM BIJ SPORT-TEC

Hartelijk dank voor uw aankoop. We zijn blij dat u voor een Sport-Tec-product heeft gekozen en wensen u daar veel plezier mee. In deze handleiding vindt u alle belangrijke informatie over het gebruik. Als u nog vragen heeft, neem dan contact met ons op. Wij helpen u graag verder.

Uw Sport-Tec-team



DE - ANLEITUNG

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

S. 4-9



EN - MANUAL

Read this manual carefully before use. Follow the instructions, and keep this user manual in a safe place.

S. 10-16



FR - INSTRUCTIONS

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser le produit. Suivez les instructions d'utilisation et conservez-le manuel d'utilisation soigneusement.

S. 16-21



IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Leggere attentamente il presente manuale prima dell'uso. Seguire le istruzioni e conservare con cura le istruzioni per l'uso.

S. 22-27



ES - INSTRUCCIONES

Lea atentamente estas instrucciones antes de usar el producto por primera vez. Siga las instrucciones y guarde las instrucciones de uso cuidadosamente.

S. 28-33



NL - HANDLEIDING

Lees deze handleiding voor gebruik aandachtig door. Volg de instructies op en bewaar de gebruiksaanwijzing zorgvuldig.

S. 34-39

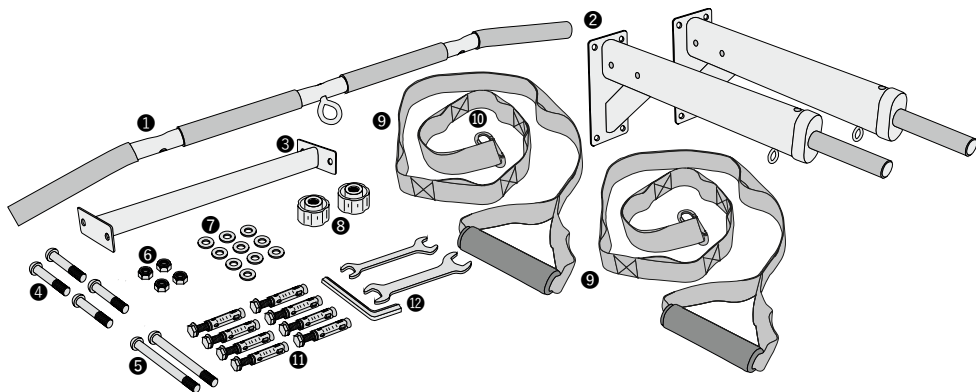
ALLGEMEINES

Mit der Klimmzugstange von Sport-Tec steht Ihnen ein vielseitiger Trainingspartner zur Seite. Mit verschiedenen Griff- und Trainingsvarianten können unterschiedliche Körperregionen, wie beispielsweise Rücken, Ober- und Unterarme, Schultern, Nacken, Bauch und Brust, trainiert werden.

Erweitern Sie die Übungsvielfalt zusätzlich und nutzen Sie Ihre Klimmzugstange zusammen mit den mitgelieferten Power Ropes oder einem Schlingentrainer. Das Zubehör können Sie an den Metallösen mit den beiden mitgelieferten Karabinerhaken ganz einfach befestigen. Zudem kann auch ein Boxsack an der Klimmzugstange angebracht werden. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Griffstange	1x
2	Hauptrahmen	2x
3	Querbalken	1x
4	Schrauben kurz	4x
5	Schrauben lang	2x
6	Muttern	4x
7	Unterlegscheiben	10x
8	Drehgriffmutter	2x
9	Power Rope	2x
10	Karabinerhaken	2x
11	Montagematerial (Schraube, Dübel)	8x
12	Montagewerkzeug	3x



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 alle Schrauben und Muttern festgezogen sind. Wenn die Klimmzugstange nicht regelmäßig überprüft wird, kann die Sicherheit gefährdet sein.

Stellen Sie bitte vor der Montage sicher, dass die Wand für die Befestigung der Klimmzugstange geeignet ist und ausreichend Tragfähigkeit besitzt.

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

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.

Nutzen Sie zur Ausführung von Klimmzügen ausschließlich die Stange mit den gepolsterten Griffen.

Springen Sie nicht hoch um die Klimmzugstange zu greifen.

Lassen Sie sich nicht kopfüber von der Klimmzugstange hängen.

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.

Die maximale Belastbarkeit von 300 kg darf nicht überschritten werden.

Nur für den Heimgebrauch geeignet.

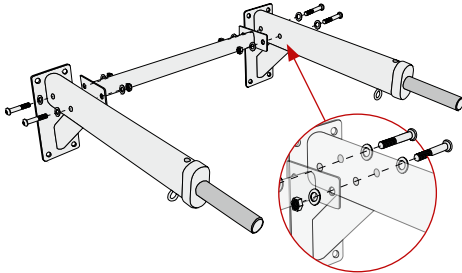
MONTAGE

Wichtige Hinweise:

Stellen Sie bitte vor der Montage sicher, dass die Wand für die Befestigung der Klimmzugstange geeignet ist und ausreichend Tragfähigkeit besitzt.

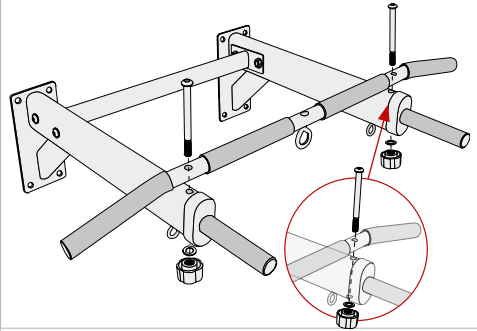
Beachten Sie, dass das mitgelieferte Montagematerial nicht für jede Wand geeignet ist und ggf. durch das passende Montagematerial ersetzt werden muss.

Die maximale Belastbarkeit von 300 kg darf nicht überschritten werden.



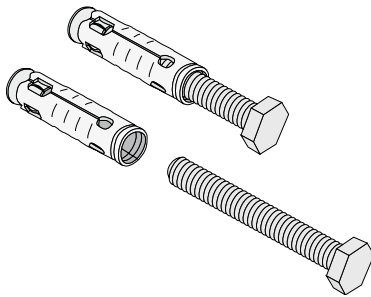
Querstrebe anschrauben

Positionieren Sie den Querbalken **3** zwischen den beiden Hauptrahmen **2**. Stecken Sie die kurzen Schrauben **4** mit Unterlegscheiben **7** durch die seitlichen Öffnungen der Hauptrahmen **2** und des Querbalkens **3**. Fixieren Sie die Schrauben **4** mit Unterlegscheiben **7** und Muttern **6**.



Griffstange anschrauben

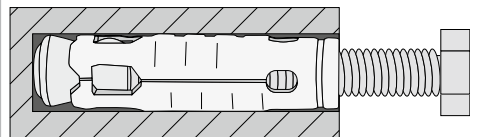
Stecken Sie die langen Schrauben **5** von oben durch die Öffnungen der Griffstange **1** und die oberen Öffnungen der Hauptrahmen **2**. Befestigen Sie die Schrauben mit Unterlegscheiben **7** und Drehgriffmutter **8**.



Montage vorbereiten

Platzieren Sie die Klimmzugstange an der gewünschten Stelle und richten Sie das Trainingsgerät mithilfe einer Wasserwaage aus. Markieren Sie die Positionen der Löcher.

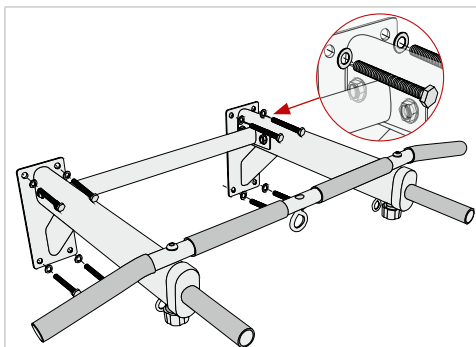
Drehen Sie die Schrauben **11** wie abgebildet in die Dübel, sofern sie noch nicht eingeschraubt sind.



Löcher bohren

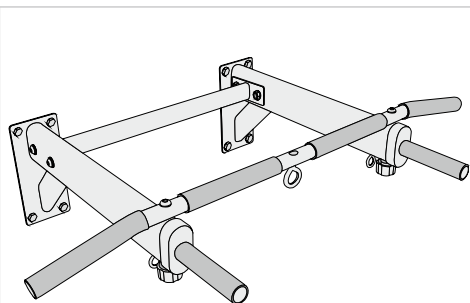
Bohren Sie an den markierten Stellen (\varnothing 12 mm). **ACHTUNG!** Bohrtiefe entspricht der Länge des Dübels.

Stecken Sie die Schrauben **11** mit Dübeln in die Löcher. Nutzen Sie, um die Dübel in die Löcher zu versenken, ggf. einen Gummihammer. Achten Sie dabei darauf, dass sich der Bolzen nicht vom Dübel löst. Stellen Sie sicher, dass die Dübel fest in der Wand sitzen.



Klimmzugstange an Wand montieren

Entfernen Sie die Schrauben ❶ aus den Dübeln und befestigen Sie die Klimmzugstange mit Unterlegscheiben ❷ und Schrauben ❶ an der Wand.



Regelmäßige Kontrolle

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

HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Stellen Sie bitte vor der Montage sicher, dass die Wand für die Befestigung der Klimmzugstange geeignet ist und ausreichend Tragfähigkeit besitzt.

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

Die maximale Belastbarkeit von 300 kg darf nicht überschritten werden.

PFLEGE UND REINIGUNG

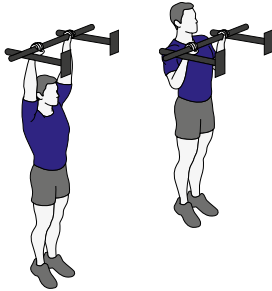
Verwenden Sie zur Reinigung der Klimmzugstange ein feuchtes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Klimmzugstange Exklusiv, zur Wandmontage
Art.-Nr.	30176
Farbe	schwarz
Max. Belastbarkeit	ca. 300 kg
Maße (LxBxH)	63,8x97,5x22,5 cm
Ursprungsland	Made in China

ÜBUNGEN

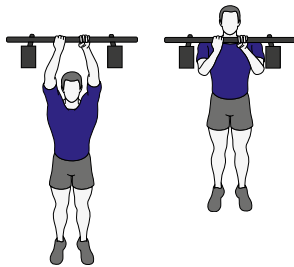
6 8 12



Pull-Up*

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

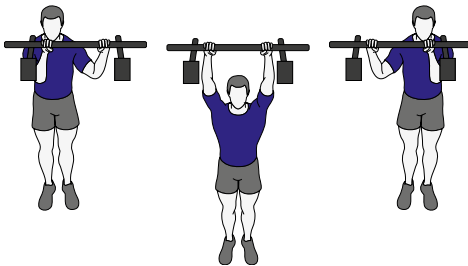


Alternate Grip

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.

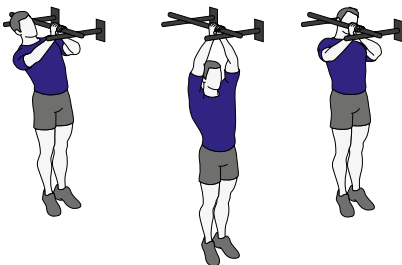
3 5 6 pro Seite



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.

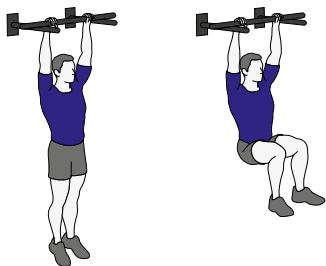
5 6 8 pro Seite



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.

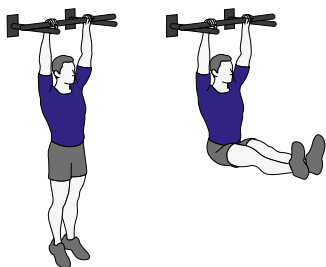
12 15 20



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.

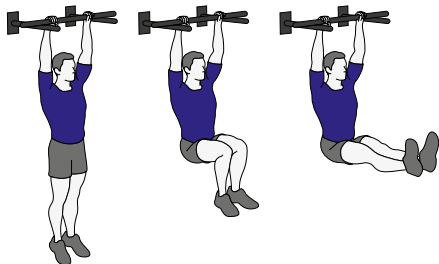
10 12 15



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 werden 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.

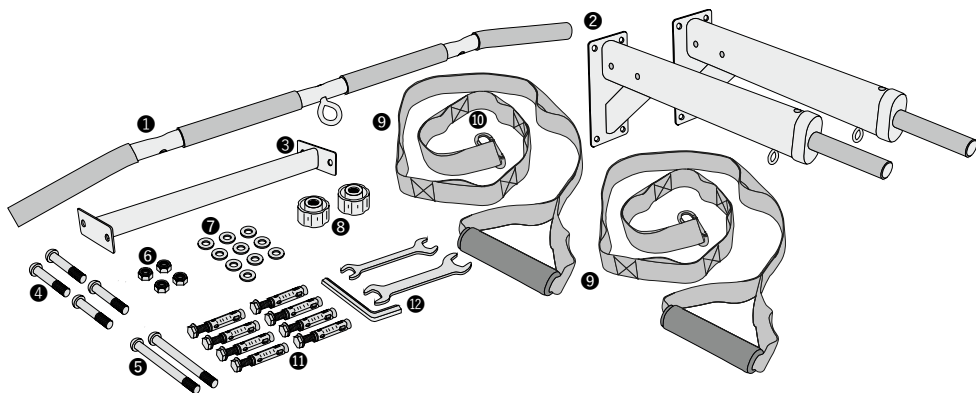
GENERAL INFORMATION

With the pull-up bar from Sport-Tec, you have a versatile training partner at your side. Different grip and training variations can be used to train different parts of the body, such as the back, upper and lower arms, shoulders, neck, abdomen and chest.

Expand the variety of exercises even further and use your pull-up bar together with the included power ropes or a sling trainer. You can easily attach the accessories to the metal eyelets using the two carabiners supplied. A punching bag can also be attached to the pull-up bar. There are no limits to your ideas.

SCOPE OF DELIVERY

No.	Designation	Quantity
1	Handle bar	1x
2	Main frame	2x
3	Crossbar	1x
4	Screws short	4x
5	Screws long	2x
6	Nuts	4x
7	Washers	10x
8	Twist grip nut	2x
9	Power Rope	2x
10	Snap hook	2x
11	Mounting material (screw, dowel)	8x
12	Assembly tool	3x



SAFETY INSTRUCTIONS

Improper use can lead to injuries.

This product is not a toy. Always keep children away from the product and accessories.

Never leave children unsupervised in a room with the product.

Check the pull-up bar before each use and make sure that there is no damage and that all parts are correctly attached.

Do not continue to use a damaged pull-up bar as it may cause injury.

Make sure that all screws and fasteners are correctly and securely attached.

Regularly check the stability of the constructed device and tighten loose connections.

For wall mounting, check the load-bearing capacity of the wall and use suitable fastening material.

Please note that the mounting material supplied is not suitable for every wall and may need to be replaced with suitable mounting material.

Consult a doctor before starting training, especially if you have health problems or are taking medication.

Warm up before your workouts and cool down afterwards.

Adjust the weight and training intensity to your level of performance.

Make sure that you leave sufficient regeneration time between training sessions.

Stop your workout immediately if you experience discomfort, pain, or cardiovascular symptoms.

Only use the bar with the padded handles to perform pull-ups.

Do not jump up to grab the pull-up bar.

Do not hang upside down from the pull-up bar.

Wear suitable clothing and footwear for training.

Make sure that there are no obstacles or people in your range of motion.

Do not endanger third parties during your training.

The maximum load capacity of 300 kg must not be exceeded!

The product is designed exclusively for home use indoors.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

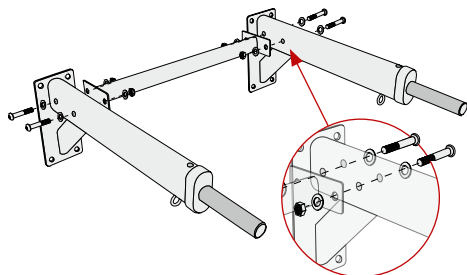
ASSEMBLY

Important information:

Make sure that the wall is suitable for fastening the product and has sufficient load-bearing capacity.

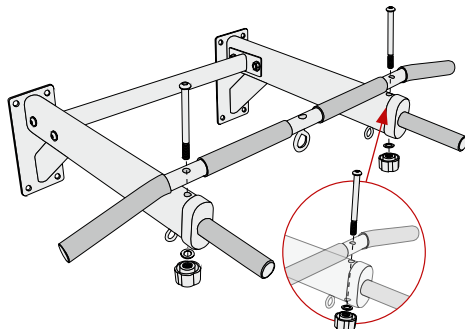
Note that the supplied mounting material is intended exclusively for concrete walls. For other wall types, the mounting material may need to be replaced.

The maximum load capacity of 300 kg must not be exceeded!



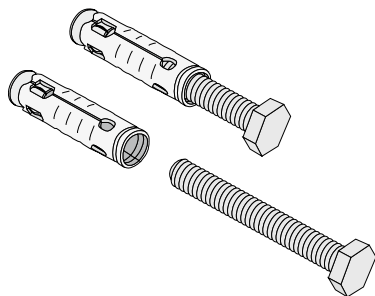
Screw on the cross strut

Position the crossbar (3) between the two main frames (2). Insert the short screws (4) with washers (7) through the side openings of the main frame (2) and the crossbar (3). Secure the screws (4) with washers (7) and nuts (6).



Screw on the handle bar

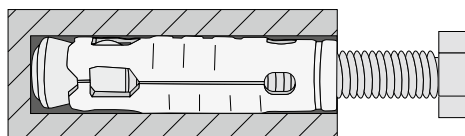
Insert the long screws (5) from above through the openings of the handle bar (1) and the upper openings of the main frame (2). Fasten the screws with washers (7) and twist grip nuts (8).



Preparing the assembly

Place the pull-up bar in the desired position and level the training device using a spirit level. Mark the positions of the holes.

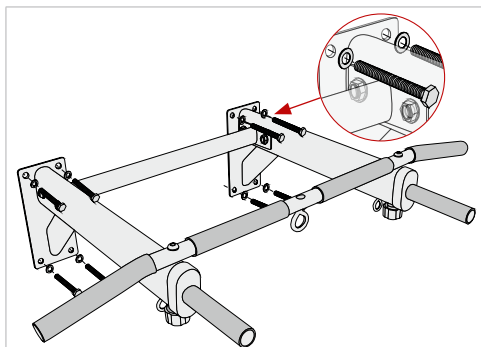
Screw the screws (1) into the wall plugs as shown, if they are not already screwed in.



Drill holes

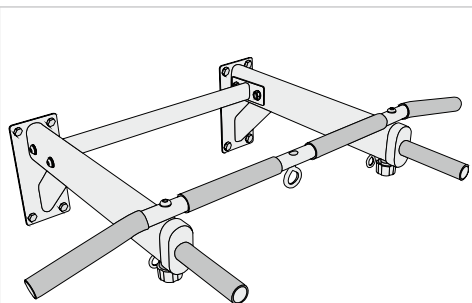
Drill at the marked points (ø 12 mm). ATTENTION: The drilling depth corresponds to the length of the dowel.

Insert the screws (1) with plugs into the holes. If necessary, use a rubber mallet to countersink the plugs into the holes. Make sure that the bolt does not come loose from the dowel. Make sure that the wall plugs are firmly seated in the wall.



Fitting the pull-up bar to the wall

Remove the screws ① from the wall plugs and secure the pull-up bar to the wall using washers ⑦ and screws ①.



Regular inspection

Your pull-up bar is now ready for use. Do not forget to check the pull-up bar before each use.

NOTES ON USE

Make sure that the wall is suitable for fastening the product and has sufficient load-bearing capacity.

Note that the supplied mounting material is intended exclusively for concrete walls. For other wall types, the mounting material may need to be replaced.

The maximum load capacity of 300 kg must not be exceeded!

CARE AND CLEANING

Clean the product after each workout with a soft cloth and a mild cleaning agent or water.

Do not use aggressive, alcoholic or abrasive cleaning agents, as these can damage the material.

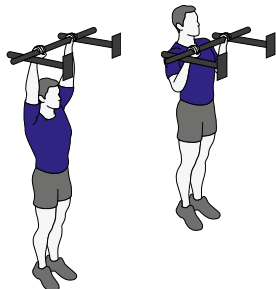
Make sure that the device is completely dry after cleaning.

PRODUCT FEATURES

	Pull-up Bar Exclusiv, for wall installation
Part. no.	30176
Colour	black
Max. load capacity	approx. 300 kg
Dimensions (LxWxH)	63.8x97.5x22.5 cm
Country of origin	Made in China

EXERCISES

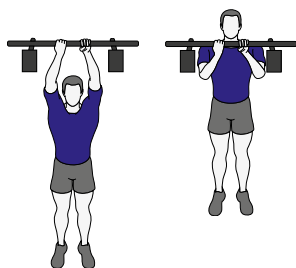
6 8 12



Pull-Up*

Grasp the pull-up bar shoulder-width apart and let yourself hang. Pull yourself up until the bar is at least at eye level. Try to bring your elbows as close to your upper body as possible. Now slowly lower yourself back down to the starting position.

3 5 8 per side

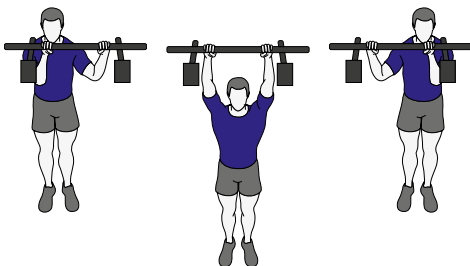


Alternate Grip

Grip the pull-up bar tightly with an alternating grip (one hand pointing 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. Now slowly lower yourself back down to the starting position.

Swap the grip position of both hands after each round.

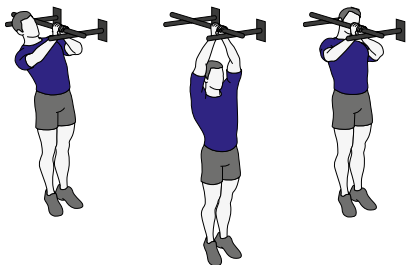
3 5 6 per side



Archer Pull-Up*

Grip the pull-up bar slightly wider than shoulder-width and let yourself hang. Now pull yourself up at an angle so that your head moves towards one hand. When your chin touches the knuckles of your hand, slowly lower yourself back down to the starting position. Then perform the same movement with the other hand.

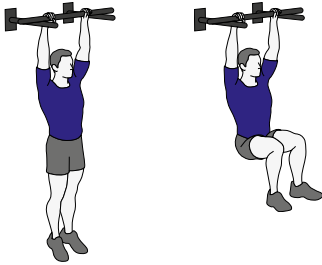
5 6 8 per side



Tandem Grip

Stand parallel to the pull-up bar. Grip the bar with both hands directly behind each other so that your thumbs are pointing towards you. Move your head past the bar as you pull yourself up and slowly lower yourself back down to the starting position. Repeat this movement and change the side on which you move your head past the bar each time.

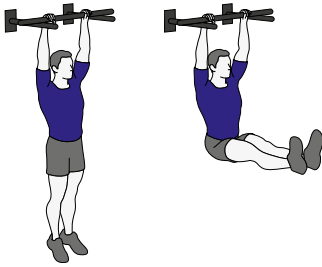
12 15 20



Knee Ups

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

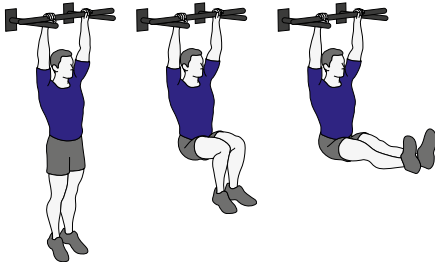
10 12 15



Leg Raises

Grasp the pull-up bar shoulder-width apart and let yourself hang. Now raise your straight legs until they are parallel to the floor. Then slowly lower them back down to the starting position.

8 10 12



Knee Up to Kickout

Grip the pull-up bar shoulder-width apart and let yourself hang. Pull your knees up until your thighs are parallel to the floor. Now stretch your lower legs forwards until your legs are fully extended. Then bend your knees again and slowly lower your legs back to the starting position.

8

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

* Exercise possible in upper, lower and parallel grip. The back muscles are used more in the overhand grip and the biceps muscles are used more in the underhand grip. With the parallel grip, the strain is divided between the two muscle groups. To increase the strain on the back, you can alternatively train with a wide grip.

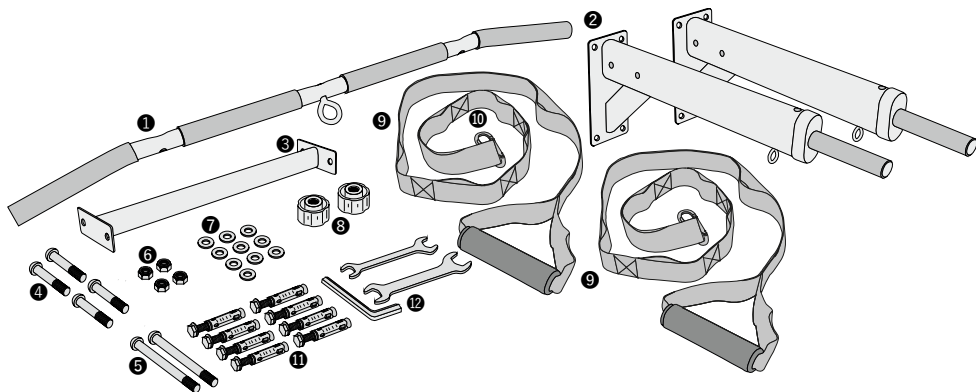
GÉNÉRALITÉS

Avec la barre de traction de Sport-Tec, vous avez un partenaire d'entraînement polyvalent à vos côtés. Différentes variantes de prises et d'entraînement permettent de faire travailler différentes parties du corps, comme le dos, les bras et les avant-bras, les épaules, les nuques, le ventre et la poitrine.

Élargissez encore la diversité des exercices et utilisez votre barre de traction avec les Power Ropes ou un entraîneur à boucles livrés avec. Vous pouvez facilement fixer les accessoires aux œillets métalliques à l'aide des deux mousquetons fournis. En outre, un sac de frappe peut également être fixé à la barre de traction. Il n'y a pas de limites à vos idées.

CONTENU DE LA LIVRAISON

N°	Désignation	Nombre
1	Barre de poignée	1x
2	Cadre principal	2x
3	Barre transversale	1x
4	Vis courtes	4x
5	Vis longues	2x
6	Écrous	4x
7	Rondelles	10x
8	Écrou de la poignée tournante	2x
9	Corde de puissance	2x
10	Mousqueton	2x
11	Matériel de monta-ge (vis, cheville)	8x
12	Outil de montage	3x



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Une utilisation non conforme peut entraîner des blessures.

Le produit n'est pas un jouet. Tenez toujours les enfants à l'écart du produit et des accessoires.

Ne laissez jamais les enfants sans surveillance dans une pièce avec le produit.

Contrôlez la barre de traction avant chaque utilisation et assurez-vous qu'elle n'est pas endommagée et que toutes les pièces sont correctement fixées.

Une barre de traction endommagée ne doit plus être utilisée, car elle peut provoquer des blessures.

Assurez-vous que tous les éléments de fixation et les vis sont fixés correctement et fermement.

Vérifiez régulièrement que l'appareil installé est stable et resserrez les raccords desserrés.

Lors d'un montage mural, vérifiez la capacité de charge du mur et utilisez un matériel de fixation approprié.

Notez que le matériel de montage fourni ne convient pas à tous les murs et doit éventuellement être remplacé par le matériel de montage approprié.

Consultez un médecin avant de commencer l'entraînement, en particulier si vous avez des problèmes de santé ou que vous prenez des médicaments.

Échauffez-vous avant l'entraînement et rafraîchissez-vous après.

Adaptez le poids et l'intensité de l'entraînement à votre niveau de performance.

Assurez-vous de prendre suffisamment de temps pour récupérer entre les séances d'entraînement.

Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de malaise, de douleur ou de symptômes cardiovasculaires.

Pour faire des tractions, utilisez uniquement la barre avec les poignées rembourrées.

Ne sautez pas en l'air pour saisir la barre de traction.

Ne vous laissez pas pendre de la barre de traction la tête en bas.

Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour l'entraînement.

Assurez-vous qu'aucun obstacle ni aucune personne ne se trouvent dans votre rayon de mouvement.

Ne mettez pas des tiers en danger pendant votre entraînement.

La capacité de charge maximale de 300 kg ne doit pas être dépassée.

Le produit est conçu exclusivement pour un usage domestique en intérieur.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

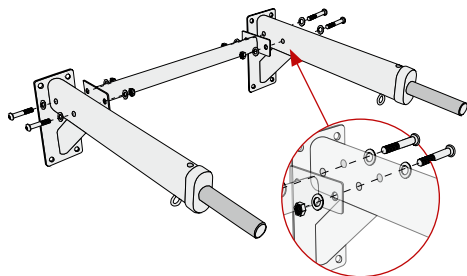
MONTAGE

Remarques importantes :

Assurez-vous que le mur est adapté à la fixation du produit et que sa capacité de charge est suffisante.

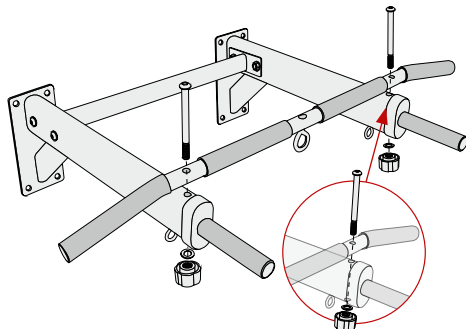
Veillez noter que le matériel de montage fourni est conçu exclusivement pour les murs en béton. Pour les autres types de murs, le matériel de montage doit être remplacé si nécessaire.

La capacité de charge maximale de 300 kg ne doit pas être dépassée.



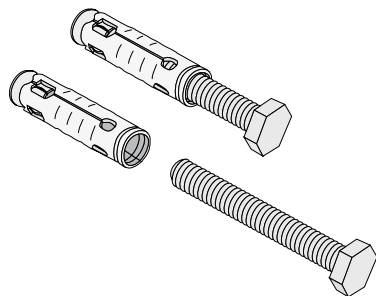
Visser la barre transversale

Positionnez la barre transversale ③ entre les deux cadres principaux ②. Insérez les vis courtes ④ avec les rondelles ⑦ dans les ouvertures latérales des cadres principaux ② et de la barre transversale ③. Fixez les vis ④ avec des rondelles ⑦ et des écrous ⑥.



Visser la barre de poignée

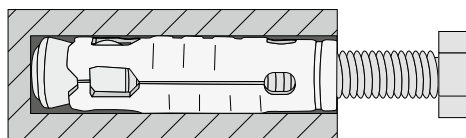
Insérez les longues vis ⑤ par le haut à travers les ouvertures de la barre de poignée ① et les ouvertures supérieures du cadre principal ②. Fixez les vis avec des rondelles ⑦ et des écrous de poignée tournante ⑧.



Préparer le montage

Placez la barre de traction à l'endroit souhaité et alignez l'appareil d'entraînement à l'aide d'un niveau à bulle. Marquez les positions des trous.

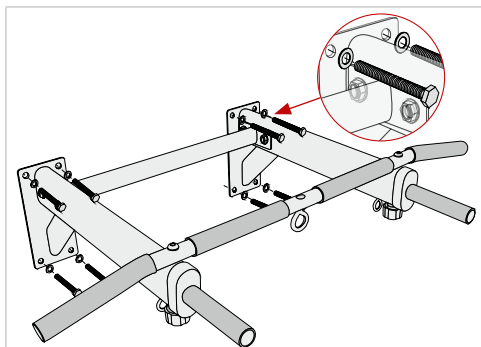
Vissez les vis ① dans les chevilles comme illustré, si elles ne sont pas encore vissées.



Percer les trous

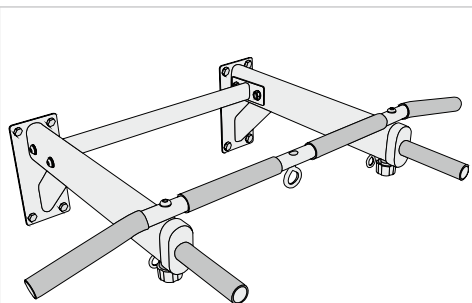
Percez aux endroits marqués (\varnothing 12 mm). ATTENTION : la profondeur de perçage correspond à la longueur de la cheville.

Insérez les vis ① avec les chevilles dans les trous. Utilisez si nécessaire un marteau en caoutchouc pour enfoncer les chevilles dans les trous. Veillez à ce que le boulon ne se détache pas de la cheville. Assurez-vous que les chevilles sont bien fixées dans le mur.



Monter la barre de traction au mur

Retirez les vis ① des chevilles et fixez la barre de traction au mur à l'aide de rondelles ② et de vis ③.



Contrôle régulier

Votre barre de traction est maintenant prête à l'emploi. N'oubliez pas de contrôler la barre de traction avant chaque utilisation.

CONSEILS D'UTILISATION

Assurez-vous que le mur est adapté à la fixation du produit et que sa capacité de charge est suffisante.

Veuillez noter que le matériel de montage fourni est conçu exclusivement pour les murs en béton. Pour les autres types de murs, le matériel de montage doit être remplacé si nécessaire.

La capacité de charge maximale de 300 kg ne doit pas être dépassée.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Nettoyez le produit après chaque séance d'entraînement avec un chiffon doux et un produit de nettoyage doux ou de l'eau.

N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, abrasifs ou contenant de l'alcool, car ils peuvent endommager le matériau.

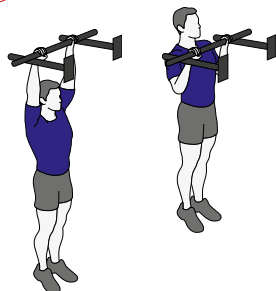
Assurez-vous que l'appareil est complètement sec après le nettoyage.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Barre de traction Exklusiv, pour montage mural	
N° de référence	30176
Couleur	noir
Capacité de charge maximale	env. 300 kg
Dimensions (L x l x H)	63,8x97,5x22,5 cm
Pays d'origine	Made in China

EXERCICES

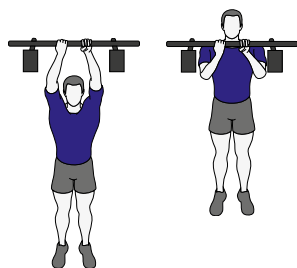
6 8 12



Pull-Up*

Saisissez la barre de traction à la largeur des épaules et laissez-vous pendre. Tirez vers le haut jusqu'à ce que la barre soit au moins à hauteur des yeux. Essayez d'amener les coudes le plus près possible du torse. Descendez ensuite lentement jusqu'à la position de départ.

3 5 8 par côté

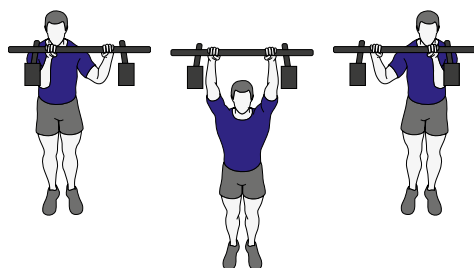


Alternate Grip

Saisissez étroitement la barre de traction en prise alternée (une main vers vous, l'autre loin de vous). Tirez vers le haut jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre de traction. Essayez de garder les coudes près du corps. Maintenant, redescendez lentement jusqu'à la position de départ.

Après chaque passage, changez la position des poignées des deux mains.

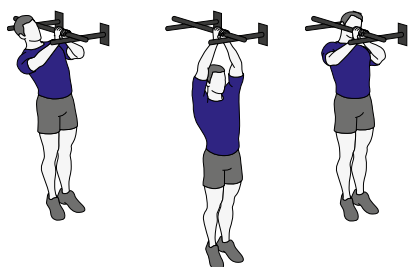
3 5 6 par côté



Archer Pull-Up*

Saisissez la barre de traction un peu plus large que la largeur des épaules et laissez-vous pendre. Maintenant, tirez vers le haut de manière oblique, de sorte que votre tête se déplace en direction d'une main. Lorsque votre menton touche les articulations de la main, redescendez lentement jusqu'à la position de départ. Effectuez ensuite le même mouvement vers l'autre main.

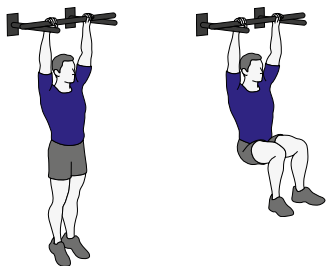
5 6 8 par côté



Tandem Grip

Placez-vous parallèlement à la barre de traction. Saisissez la barre avec les deux mains directement l'une derrière l'autre, de sorte que les pouces soient tournés vers vous. Passez votre tête devant la barre en vous hissant et redescendez lentement à la position de départ. Répétez ce mouvement en changeant de côté à chaque fois que vous passez la tête devant la barre.

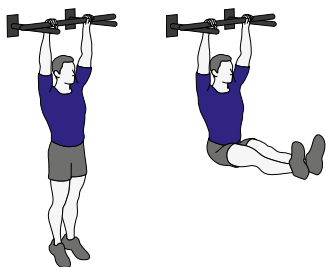
12 15 20



Knee Ups

Saisissez la barre de traction à la largeur des épaules et laissez-vous pendre. Tirez maintenant les genoux le plus haut possible vers le haut. Lorsque vous avez atteint le point le plus haut, laissez vos jambes redescendre lentement jusqu'à la position de départ.

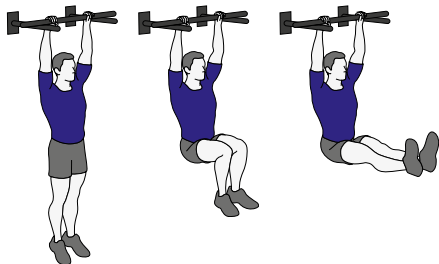
10 12 15



Leg Raises

Saisissez la barre de traction à la largeur des épaules et laissez-vous pendre. Maintenant, soulevez les jambes tendues jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. Laissez-les ensuite redescendre lentement jusqu'à la position de départ.

8 10 12



Knee Up to Kickout

Saisissez la barre de traction à la largeur des épaules et laissez-vous pendre. Tirez les genoux vers le haut jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Tendez maintenant le bas des jambes vers l'avant jusqu'à ce que les jambes soient complètement tendues. Ensuite, pliez à nouveau les genoux et laissez les jambes retomber lentement dans la position de départ.

8

Les chiffres dans les cercles sont les répétitions respectives par série (3 séries).

* Exercice possible en prise supérieure, inférieure ou parallèle. La prise supérieure sollicite davantage les muscles du dos, la prise inférieure les muscles du biceps. Dans la prise parallèle, la sollicitation se répartit sur les deux groupes de muscles. Pour renforcer la sollicitation du dos, on peut aussi s'entraîner avec la prise large.

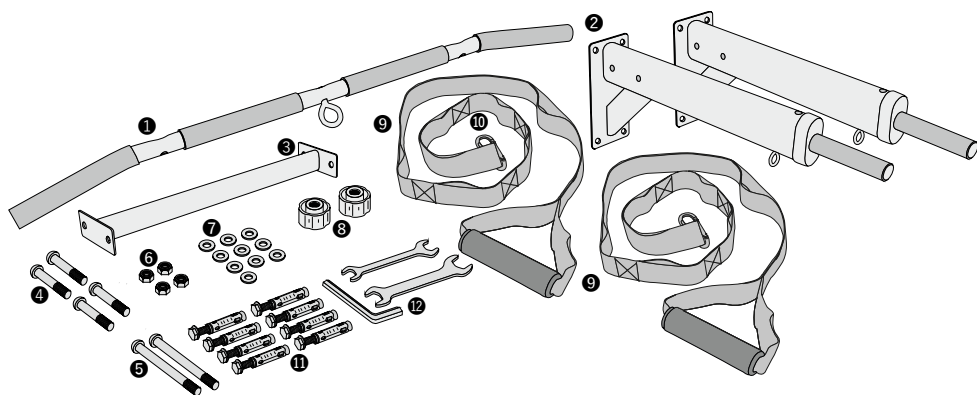
INFORMAZIONI GENERALI

Con la barra per le trazioni di Sport-Tec avete un compagno di allenamento versatile al vostro fianco. È possibile utilizzare diverse impugnature e varianti di allenamento per allenare diverse parti del corpo, come schiena, braccia superiori e inferiori, spalle, collo, addome e petto.

Per ampliare ulteriormente la varietà di esercizi, è possibile utilizzare la barra per trazioni insieme alle corde di forza incluse o a un trainer per imbracature. Gli accessori possono essere facilmente fissati agli occhielli metallici con i due moschettoni in dotazione. Al bilanciere è possibile fissare anche un sacco da boxe. Non ci sono limiti alle vostre idee.

DOTAZIONE DELLA FORNITURA

N.	Denominazione	Quantità
1	Barra delle maniglie	1x
2	Telaio principale	2x
3	Barra trasversale	1x
4	Viti corte	4x
5	Viti lunghe	2x
6	Dadi	4x
7	Rondelle	10x
8	Dado di serraggio	2x
9	Corda di alimentazione	2x
10	Moschettone	2x
11	Materiale di montaggio (vite, tassello)	8x
12	Strumento di montaggio	3x



AVVERTENZE DI SICUREZZA

L'uso improprio può causare lesioni.

Questo prodotto non è un giocattolo. Tenere sempre i bambini lontani dal prodotto e dagli accessori.

Non lasciare mai i bambini incustoditi in una stanza con il prodotto.

Prima di ogni utilizzo, controllare che la barra per trazioni non sia danneggiata e che tutte le parti siano fissate correttamente.

Non continuare a usare una sbarra per trazioni danneggiata, perché potrebbe causare lesioni.

Assicurarsi che tutte le viti e gli elementi di fissaggio siano fissati correttamente e saldamente.

Controllare regolarmente la stabilità del dispositivo montato e serrare i collegamenti allentati.

In caso di montaggio a parete, controllare la capacità portante della parete e utilizzare un materiale di fissaggio adatto.

Si prega di notare che il materiale di montaggio fornito non è adatto a tutte le pareti e potrebbe essere necessario sostituirlo con un materiale di montaggio adeguato.

Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico, soprattutto in caso di problemi di salute o assunzione di farmaci.

Riscaldarsi prima dell'allenamento e poi defaticarsi.

Adattare il peso e l'intensità dell'allenamento al proprio livello di prestazioni.

Assicurarsi che ci sia un tempo di rigenerazione sufficiente tra le sessioni di allenamento.

Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di malessere, dolore o sintomi cardiovascolari.

Per eseguire le trazioni, utilizzare solo la barra con le maniglie imbottite.

Non saltare in alto per afferrare la barra delle trazioni.

Non appendersi alla barra delle trazioni a testa in giù.

Indossare indumenti e scarpe adatti per l'allenamento.

Assicurarsi che non ci siano ostacoli o persone nel raggio di movimento.

Non mettere in pericolo terzi durante l'allenamento.

La portata massima di 300 kg non deve essere superata.

Le produit est conçu exclusivement pour un usage domestique en intérieur.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

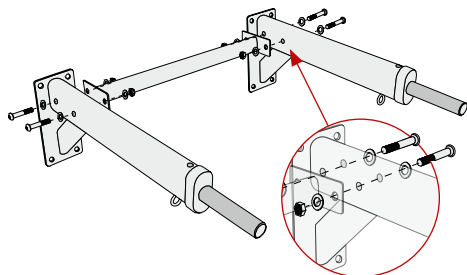
MONTAGGIO

Informazioni importanti:

Assicurarsi che la parete sia adatta per il fissaggio del prodotto e che abbia una capacità di carico sufficiente.

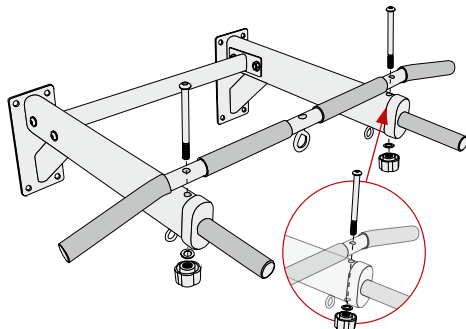
Si noti che il materiale di montaggio in dotazione è destinato esclusivamente alle pareti in calcestruzzo. Per altri tipi di pareti, il materiale di montaggio deve essere sostituito, se necessario.

La portata massima di 300 kg non deve essere superata.



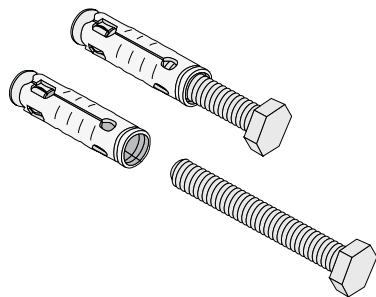
Avvitare il puntone trasversale

Posizionare la traversa ⑤ tra i due telai principali ②. Inserire le viti corte ④ con le rondelle ⑦ attraverso le aperture laterali del telaio principale ② e la traversa ⑤. Fissare le viti ④ con le rondelle ⑦ e i dadi ⑥.



Avvitare la barra della maniglia

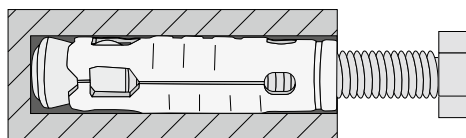
Inserire le viti lunghe ⑤ dall'alto attraverso le aperture della barra della maniglia ① e le aperture superiori del telaio principale ②. Fissare le viti con le rondelle ⑦ e i dadi di serraggio ⑧.



Preparazione del montaggio

Posizionare la barra di trazione nella posizione desiderata e livellare il dispositivo di allenamento con una livella. Segnare la posizione dei fori.

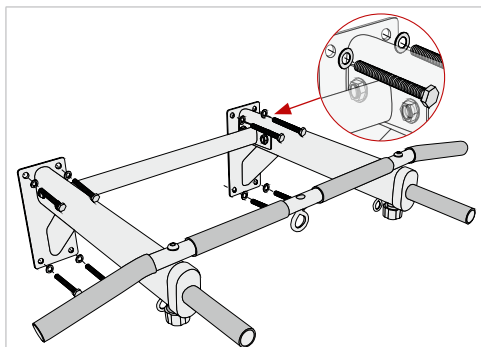
Avvitare le viti ⑩ nei tasselli come indicato, se non sono già avvitate.



Fori

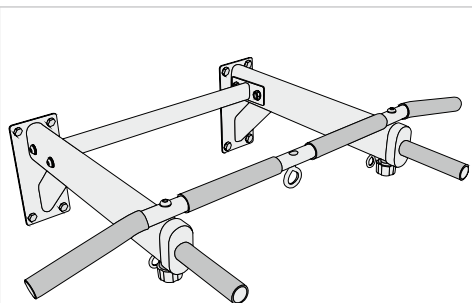
Forare nei punti contrassegnati (ø 12 mm). ATTENZIONE: la profondità di foratura corrisponde alla lunghezza del tassello.

Inserire le viti ⑩ con i tasselli nei fori. Se necessario, utilizzare un martello di gomma per svasare i tasselli nei fori. Assicurarsi che il bullone non si allenti dal tassello. Assicurarsi che i tasselli siano ben inseriti nella parete.



Montaggio della barra di trazione alla parete

Rimuovere le viti ① dai tasselli e fissare la barra di trazione alla parete con le rondelle ② e le viti ③.



Controllo regolare

La barra per trazioni è pronta per l'uso. Non dimenticate di controllare la barra per trazioni prima di ogni utilizzo.

ISTRUZIONI PER L'USO

Assicurarsi che la parete sia adatta per il fissaggio del prodotto e che abbia una capacità di carico sufficiente.

Si noti che il materiale di montaggio in dotazione è destinato esclusivamente alle pareti in calcestruzzo. Per altri tipi di pareti, il materiale di montaggio deve essere sostituito, se necessario.

La portata massima di 300 kg non deve essere superata.

MANUTENZIONE E PULIZIA

Dopo ogni allenamento, pulire il prodotto con un panno morbido e un detergente delicato o acqua.

Non utilizzare detergenti aggressivi, contenenti alcol o abrasivi, in quanto potrebbero danneggiare il materiale.

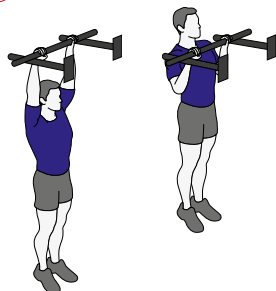
Assicurarsi che il dispositivo sia completamente asciutto dopo la pulizia.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Barra per pull-up Esclusiva, da montare a parete	
Art.n.	30176
Colore	nero
Max. Capacità di carico	circa 300 kg
Dimensioni (LxPxA)	63,8x97,5x22,5 cm
Paese d'origine	Made in China

ESERCIZI

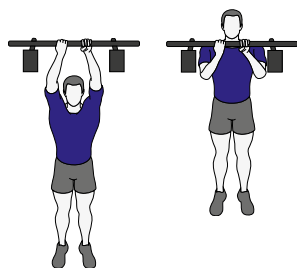
6 8 12



Pull-Up*

Afferrare la sbarra per le trazioni alla larghezza delle spalle e lasciarsi appendere. Tiratevi su finché la sbarra non si trova almeno all'altezza degli occhi. Cercate di portare i gomiti il più vicino possibile alla parte superiore del corpo. Abbassarsi lentamente fino alla posizione di partenza.

3 5 8 per lato

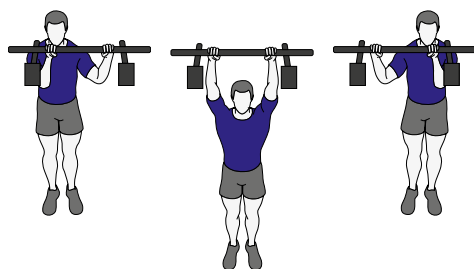


Alternate Grip

Afferrate saldamente la sbarra per le trazioni con una presa alternata (una mano rivolta verso di voi, l'altra lontana). Ora tiratevi su finché il mento non si trova sopra la sbarra per le trazioni. Cercate di tenere i gomiti vicini al corpo. Ora abbassatevi lentamente fino alla posizione di partenza.

Invertire la posizione di presa di entrambe le mani dopo ogni giro.

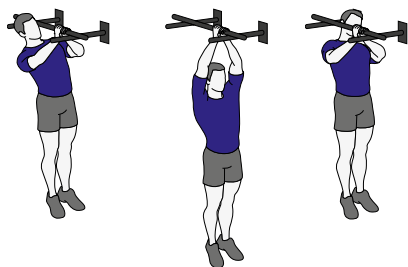
3 5 6 per lato



Archer Pull-Up*

Impugnare la sbarra per le trazioni leggermente più larga della larghezza delle spalle e lasciarsi appendere. A questo punto, tirarsi su con un angolo in modo che la testa si sposti verso una mano. Quando il mento tocca le nocche della mano, abbassarsi lentamente fino alla posizione di partenza. Quindi eseguire lo stesso movimento con l'altra mano.

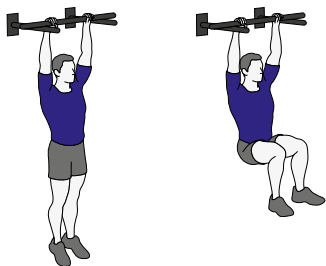
5 6 8 per lato



Tandem Grip

Posizionarsi parallelamente alla sbarra per le trazioni. Afferrate la sbarra con entrambe le mani direttamente dietro l'altra, in modo che i pollici siano rivolti verso di voi. Spostate la testa oltre la sbarra mentre vi tirate su e abbassatevi lentamente fino alla posizione di partenza. Ripetere questo movimento cambiando ogni volta il lato in cui si sposta la testa oltre la sbarra.

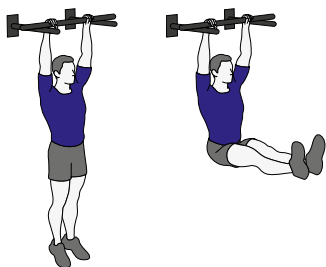
12 15 20



Knee Ups

Impugnare la sbarra per le trazioni alla larghezza delle spalle e lasciarsi appendere. Ora tirate le ginocchia il più in alto possibile. Una volta raggiunto il punto più alto, abbassate lentamente le gambe fino alla posizione di partenza.

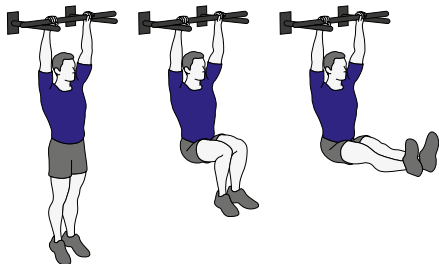
10 12 15



Leg Raises

Afferrare la sbarra per le trazioni alla larghezza delle spalle e lasciarsi appendere. Ora sollevate le gambe dritte fino a renderle parallele al pavimento. Poi abbassatele lentamente fino alla posizione di partenza.

8 10 12



Knee Up to Kickout

Impugnare la sbarra per le trazioni alla larghezza delle spalle e lasciarsi appendere. Sollevare le ginocchia fino a quando le cosce sono parallele al pavimento. A questo punto, allungare la parte inferiore delle gambe in avanti fino a quando le gambe sono completamente distese. Poi piegate di nuovo le ginocchia e abbassate lentamente le gambe fino alla posizione di partenza.

8 I numeri nei cerchi sono le rispettive ripetizioni per serie (3 serie).

* Esercizio possibile con presa superiore, inferiore e parallela. I muscoli dorsali vengono utilizzati maggiormente nella presa overhand e i muscoli bicipiti nella presa underhand. Con la presa parallela, lo sforzo è diviso tra i due gruppi muscolari. Per aumentare la sollecitazione della schiena, è possibile allenarsi in alternativa con una presa larga.

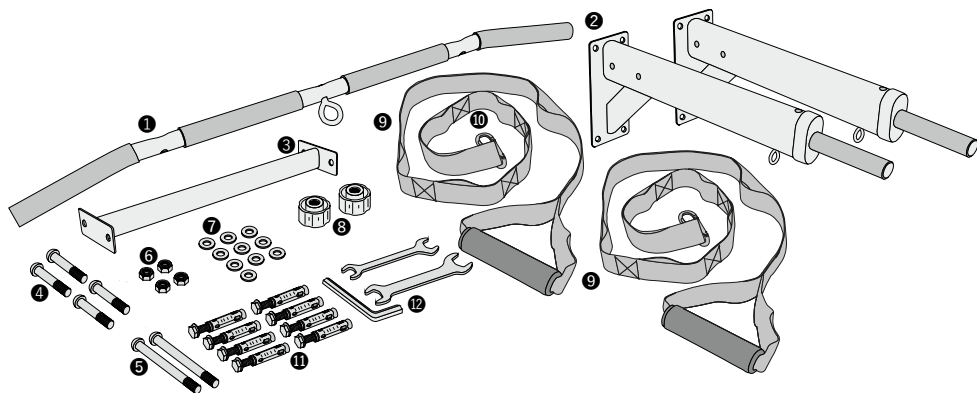
INFORMACIÓN GENERAL

Con la barra de dominadas de Sport-Tec, tendrá a su lado un compañero de entrenamiento versátil. Se pueden utilizar diferentes agarres y variaciones de entrenamiento para entrenar diferentes partes del cuerpo, como la espalda, los brazos, los hombros, el cuello, el abdomen y el pecho.

Amplíe aún más la variedad de ejercicios y utilice la barra de dominadas junto con las cuerdas de tracción incluidas o un entrenador de eslingas. Puede fijar fácilmente los accesorios a los ojales metálicos mediante los dos mosquetones suministrados. También puede acoplar un saco de boxeo a la barra de dominadas. Sus ideas no tienen límites.

CONTENIDO DE LA ENTREGA

No.	Denominación	Cantidad
1	Manillar	1x
2	Bastidor principal	2x
3	Barra transversal	1x
4	Tornillos cortos	4x
5	Tornillos largos	2x
6	Tuercas	4x
7	Arandelas	10x
8	Tuerca giratoria	2x
9	Cuerda de tracción	2x
10	Mosquetón	2x
11	Material de montaje (tornillo, espiga)	8x
12	Herramienta de montaje	3x



INDICACIONES DE SEGURIDAD

Un uso indebido puede provocar lesiones.

El producto no es un juguete. Mantenga siempre el producto y los accesorios fuera del alcance de los niños.

Nunca deje a los niños sin supervisión en una habitación con el producto.

Compruebe la barra de tracción antes de cada uso y asegúrese de que no presenta daños y de que todas las piezas están correctamente fijadas.

No continúe utilizando una barra de dominadas dañada, ya que podría causar lesiones.

Asegúrese de que todos los tornillos y elementos de fijación estén colocados de forma correcta y bien apretados.

Compruebe regularmente la estabilidad del equipo montado y vuelva a apretar las conexiones que estén sueltas.

En el caso del montaje en pared, compruebe la capacidad de carga de la pared y utilice el material de fijación adecuado.

Tenga en cuenta que el material de montaje suministrado no es adecuado para todas las paredes y puede ser necesario sustituirlo por material de montaje adecuado.

Consulte a un médico antes de comenzar el entrenamiento, especialmente en caso de tener alguna limitación de salud o si toma medicación.

Caliente antes de entrenar y refréscuese después.

Adapte el peso y la intensidad del entrenamiento a su nivel de rendimiento.

Asegúrese de dejar suficiente tiempo de recuperación entre cada sesión de entrenamiento.

Interrumpa inmediatamente el entrenamiento en caso de experimentar malestar, dolor o síntomas cardiovasculares.

Utilice únicamente la barra con las asas acolchadas para realizar las dominadas.

No saltes para agarrar la barra de dominadas.

No se cuelgue boca abajo de la barra de dominadas.

Use ropa y calzado adecuados para el entrenamiento.

Asegúrese de que no haya obstáculos ni personas en su radio de movimiento.

No ponga en peligro a terceros durante el entrenamiento.

La capacidad de carga máxima de 300 kg no debe superarse.

El producto está diseñado exclusivamente para el uso doméstico en interiores.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

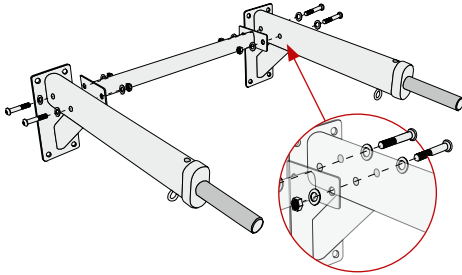
MONTAJE

Información importante:

Asegúrese de que la pared es apropiada para el montaje del producto y tiene suficiente capacidad de carga.

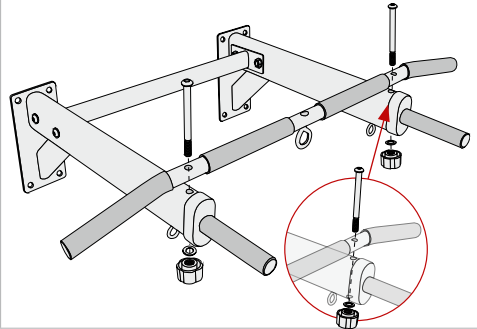
Tenga en cuenta que el material de montaje incluido solo está previsto para utilizarse en muros de hormigón. Para otros tipos de pared, puede que sea necesario sustituir el material de montaje.

La capacidad de carga máxima de 300 kg no debe superarse.



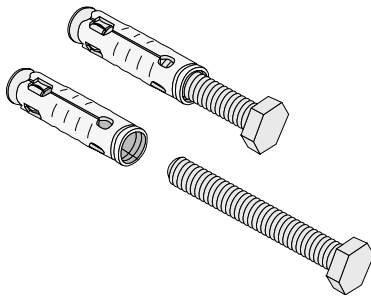
Atornille el travesaño

Coloque el travesaño **3** entre los dos bastidores principales **2**. Introduzca los tornillos cortos **4** con arandelas **7** por las aberturas laterales del bastidor principal **2** y el travesaño **3**. Fije los tornillos **4** con arandelas **7** y tuercas **6**.



Atornille el manillar

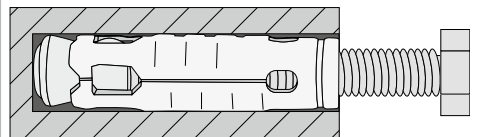
Introduzca los tornillos largos **5** desde arriba a través de las aberturas de la barra del manillar **1** y las aberturas superiores del bastidor principal **2**. Fije los tornillos con las arandelas **7** y las tuercas giratorias **8**.



Preparación del montaje

Coloque la barra de tracción en la posición deseada y nivele el aparato de entrenamiento con un nivel de burbuja. Marque la posición de los orificios.

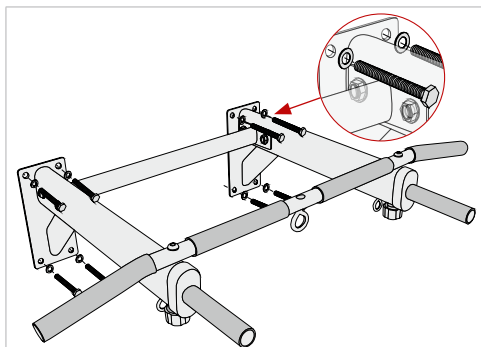
Atornille los tornillos **1** en los tacos tal como se muestra, si no están ya atornillados.



Taladros

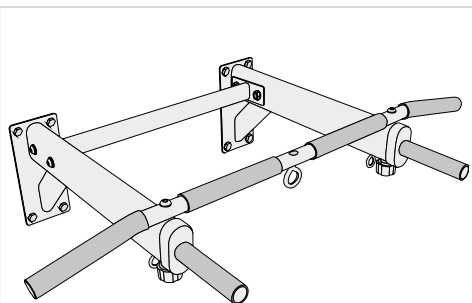
Taladre en los puntos marcados (\varnothing 12 mm). ATENCIÓN: La profundidad de taladrado corresponde a la longitud del taco.

Introduzca los tornillos **1** con tacos en los orificios. Si es necesario, utilice un mazo de goma para avellanar los tacos en los orificios. Asegúrese de que el tornillo no se suelta de la espiga. Asegúrese de que los tacos estén firmemente asentados en la pared.



Montaje de la barra de tracción en la pared

Retire los tornillos ① de los tacos y fije la barra de tracción a la pared con las arandelas ⑦ y los tornillos ②.



Comprobación periódica

La barra ya está lista para su uso. No olvide comprobar la barra antes de cada uso.

INDICACIONES DE USO

Asegúrese de que la pared es apropiada para el montaje del producto y tiene suficiente capacidad de carga.

Tenga en cuenta que el material de montaje incluido solo está previsto para utilizarse en muros de hormigón. Para otros tipos de pared, puede que sea necesario sustituir el material de montaje.

La capacidad de carga máxima de 300 kg no debe superarse.

CUIDADO Y LIMPIEZA

Limpie el producto después de cada sesión de entrenamiento con un paño suave y un detergente suave o agua.

No utilice productos de limpieza agresivos, a base de alcohol o abrasivos, ya que podrían dañar el material.

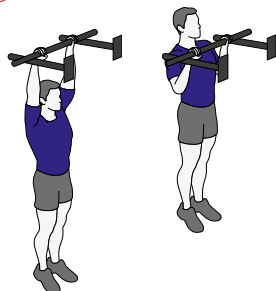
Asegúrese de que el equipo esté completamente seco después de limpiarlo.

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

Barra de tracción Exclusiva, para montaje en pared	
No. de artículo	30176
Color	negro
Capacidad de carga máx.	aprox. 300 kg
Dimensiones (largo x ancho x alto):	63,8x97,5x22,5 cm
Pais de origen	Made in China

EJERCICIOS

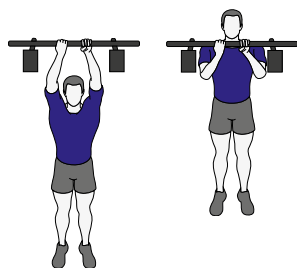
6 8 12



Pull-Up*

Sujete la barra de tracción a la altura de los hombros y déjese colgar. Sube hasta que la barra esté al menos a la altura de los ojos. Intenta llevar los codos lo más cerca posible de la parte superior del cuerpo. Ahora baja lentamente hasta la posición inicial.

3 5 8 por lado

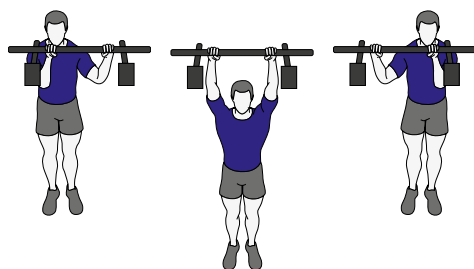


Alternate Grip

Sujete la barra de dominadas firmemente con un agarre alterno (una mano apuntando hacia usted y la otra en dirección contraria). Ahora levántate hasta que tu barbilla esté por encima de la barra. Intenta mantener los codos pegados al cuerpo. Ahora baja lentamente hasta la posición inicial.

Cambia la posición de agarre de ambas manos después de cada ronda.

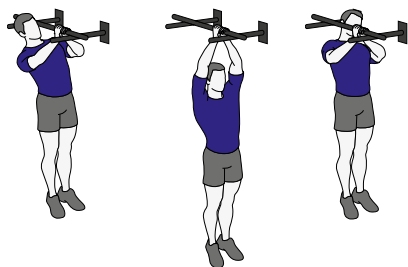
3 5 6 por lado



Archer Pull-Up*

Sujete la barra de dominadas ligeramente por encima de la anchura de los hombros y déjese colgar. Ahora súbase en ángulo de modo que su cabeza se mueva hacia una mano. Cuando la barbilla toque los nudillos de la mano, baja lentamente hasta la posición inicial. A continuación, realiza el mismo movimiento con la otra mano.

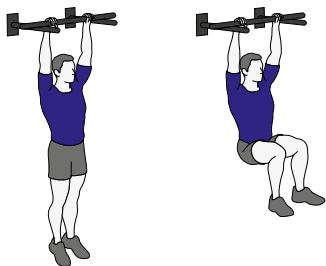
5 6 8 por lado



Tandem Grip

Colóquese en paralelo a la barra de dominadas. Sujete la barra con ambas manos, una detrás de la otra, de modo que los pulgares apunten hacia usted. Mueva la cabeza más allá de la barra mientras sube y baje lentamente hasta la posición inicial. Repita este movimiento y cambie cada vez el lado en el que mueve la cabeza más allá de la barra.

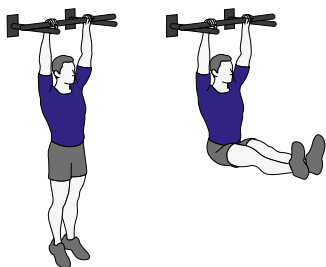
12 15 20



Knee Ups

Sujete la barra de dominadas a la altura de los hombros y cuelgue. Sube las rodillas todo lo que puedas. Cuando hayas alcanzado el punto más alto, baja lentamente las piernas hasta la posición inicial.

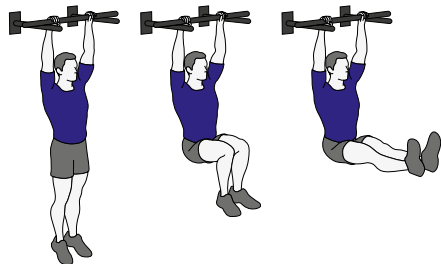
10 12 15



Leg Raises

Sujete la barra de dominadas a la altura de los hombros y cuelgue. Ahora eleva las piernas estiradas hasta que estén paralelas al suelo. A continuación, bájalas lentamente hasta la posición inicial.

8 10 12



Knee Up to Kickout

Sujete la barra de dominadas a la altura de los hombros y cuelgue. Levanta las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Ahora estira la parte inferior de las piernas hacia delante hasta que estén completamente extendidas. A continuación, vuelve a doblar las rodillas y baja lentamente las piernas hasta la posición inicial.

8

Los números en los círculos son las repeticiones respectivas por serie (3 series).

* Ejercicio posible en empuñadura superior, inferior y paralela. Los músculos de la espalda se utilizan más en el agarre por encima de la mano y los músculos bíceps se utilizan más en el agarre por debajo de la mano. Con el agarre paralelo, el esfuerzo se reparte entre los dos grupos musculares. Para aumentar el esfuerzo de la espalda, puede entrenarse alternativamente con un agarre ancho.

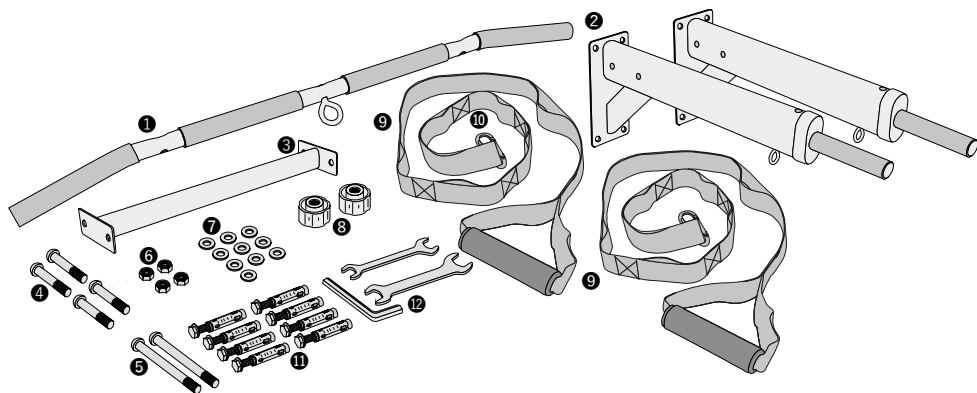
ALGEMEEN

Met de optrekstang van Sport-Tec heb je een veelzijdige trainingspartner aan je zijde. Verschillende greep- en trainingsvarianties kunnen worden gebruikt om verschillende delen van het lichaam te trainen, zoals de rug, boven- en onderarmen, schouders, nek, buik en borst.

Breid de verscheidenheid aan oefeningen nog verder uit en gebruik je optrekstang samen met de meegeleverde power ropes of een sling trainer. Je kunt de accessoires eenvoudig bevestigen aan de metalen ogen met behulp van de twee meegeleverde karabijnhaken. Je kunt ook een bokszak aan de optrekstang bevestigen. Er zijn geen grenzen aan je ideeën.

INBEGREPEN IN DE LEVERING

Nr.	Benaming	Aantal
1	Handvat	1x
2	Hoofdframe	2x
3	Dwarsstang	1x
4	Schroeven kort	4x
5	Schroeven lang	2x
6	Moeren	4x
7	Sluitringen	10x
8	Twistgrip moer	2x
9	Stroomkabel	2x
10	Karabijnhaak	2x
11	Bevestigingsmateriaal (schroef, plug)	8x
12	Montage gereedschap	3x



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Onjuist gebruik kan leiden tot letsel.

Dit product is geen speelgoed. Houd kinderen altijd uit de buurt van het product en accessoires.

Laat kinderen nooit zonder toezicht in een kamer met het product achter.

Controleer de optrekstang voor elk gebruik en zorg ervoor dat er geen schade is en dat alle onderdelen correct bevestigd zijn.

Blijf een beschadigde optrekstang niet gebruiken, want dit kan letsel veroorzaken.

Zorg ervoor dat alle schroeven en bevestigingsmiddelen correct en stevig zijn bevestigd.

Controleer regelmatig de stabiliteit van het opgebouwde apparaat en trek losse verbindingen aan.

Controleer bij wandmontage het draagvermogen van de muur en gebruik geschikt bevestigingsmateriaal.

Houd er rekening mee dat het meegeleverde bevestigingsmateriaal niet geschikt is voor elke muur en mogelijk moet worden vervangen door geschikt bevestigingsmateriaal.

Raadpleeg voor het begin van de training een arts, vooral in geval van gezondheidsbeperkingen of medicijngebruik.

Warm jezelf op voor de training en koel daarna af.

Pas het gewicht en de trainingsintensiteit aan uw prestatieniveau aan.

Zorg voor voldoende hersteltijd tussen de trainingssessies.

Stop de training onmiddellijk in geval van ongemak, pijn of cardiovasculaire symptomen.

Gebruik alleen de stang met de gewatteerde handgrepen om pull-ups uit te voeren.

Spring niet omhoog om de optrekstang vast te pakken.

Ga niet ondersteboven aan de optrekstang hangen.

Draag geschikte kleding en schoenen voor de training.

Zorg ervoor dat er zich geen obstakels of mensen in uw bewegingsradius bevinden.

Breng geen derden in gevaar tijdens de training.

De maximale belastbaarheid van 300 kg mag niet worden overschreden.

Het product is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik binnenshuis.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

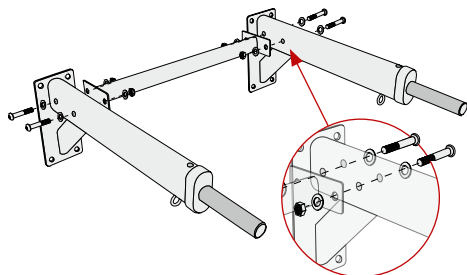
MONTAGE

Belangrijke informatie:

Zorg ervoor dat de muur geschikt is voor het bevestigen van het product en voldoende draagvermogen heeft.

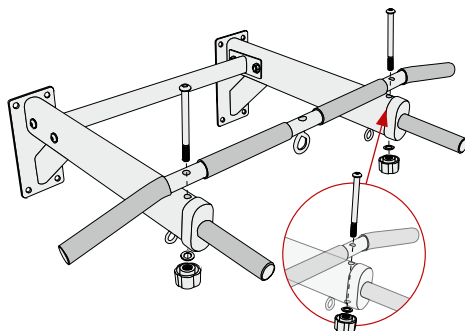
Houd er rekening mee dat het meegeleverde montagemateriaal uitsluitend voor betonnen wanden is bedoeld. Voor andere wandtypes moet het montagemateriaal indien nodig worden vervangen.

De maximale belastbaarheid van 300 kg mag niet worden overschreden.



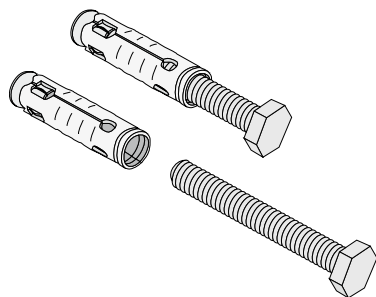
De dwarsbalk vastschroeven

Plaats de dwarsbalk **3** tussen de twee hoofdframes **2**. Steek de korte schroeven **4** met ringen **7** door de zijopeningen van het hoofdframe **2** en de dwarsbalk **3**. Zet de schroeven **4** vast met ringen **7** en moeren **6**.



Handgreep vastschroeven

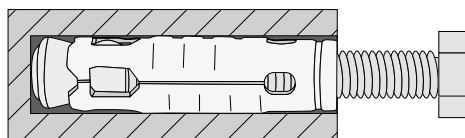
Steek de lange schroeven **5** van bovenaf door de openingen van de greepstang **1** en de bovenste openingen van het hoofdframe **2**. Zet de schroeven vast met ringen **7** en moeren **8**.



De montage voorbereiden

Plaats de optrekstang in de gewenste positie en zet het trainingsapparaat waterpas met een waterpas. Markeer de posities van de gaten.

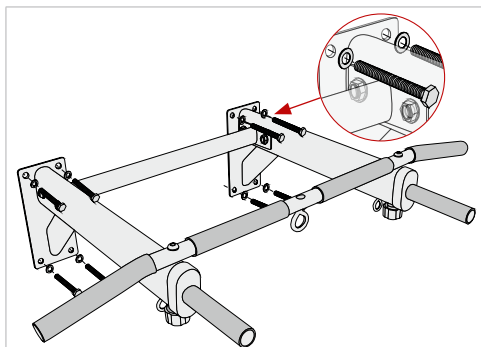
Schroef de schroeven **1** in de muurpluggen zoals afgebeeld, als ze nog niet vastgeschroefd zijn.



Gaten boren

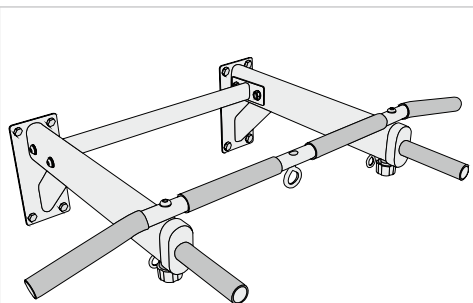
Boor op de gemarkeerde punten (\varnothing 12 mm). LET OP: De boordiepte komt overeen met de lengte van de plug.

Steek de schroeven **1** met pluggen in de gaten. Gebruik indien nodig een rubberen hamer om de pluggen in de gaten te verzincken. Zorg ervoor dat de bout niet loskomt van de plug. Zorg ervoor dat de pluggen stevig in de muur zitten.



De optrekstang aan de muur bevestigen

Verwijder de schroeven ① van de pluggen en bevestig de optrekstang aan de muur met ringen ⑦ en schroeven ②.



Regelmatige controle

Je optrekstang is nu klaar voor gebruik. Vergeet niet om de optrekstang voor elk gebruik te controleren.

AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK

Zorg ervoor dat de muur geschikt is voor het bevestigen van het product en voldoende draagvermogen heeft.

Houd er rekening mee dat het meegeleverde montage materiaal uitsluitend voor betonnen wanden is bedoeld. Voor andere wandtypes moet het montage materiaal indien nodig worden vervangen.

De maximale belastbaarheid van 300 kg mag niet worden overschreden.

ONDERHOUD EN REINIGING

Reinig het product na elke training met een zachte doek en een mild reinigingsmiddel of water.

Gebruik geen agressieve, alcoholische of schurende reinigingsmiddelen, omdat deze het materiaal kunnen beschadigen.

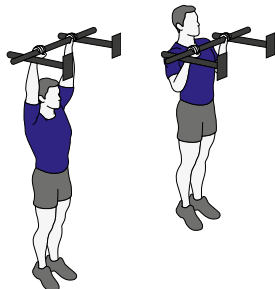
Zorg ervoor dat het apparaat na het reinigen volledig droog is.

PRODUCTEIGENSCHAPPEN

	Optrekstang Exclusieve, voor wandmontage
Art.nr.	30176
Kleur	zwart
Max. belastbaarheid	ca. 300 kg
Afmetingen (LxBxH)	63,8x97,5x22,5 cm
Land van herkomst	Made in China

OEFENINGEN

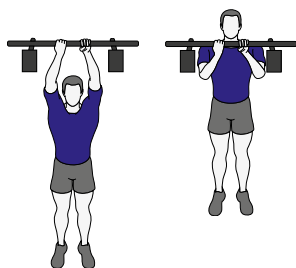
6 8 12



Pull-Up*

Pak de optrekstang op schouderbreedte uit elkaar en laat jezelf hangen. Trek jezelf omhoog tot de stang minstens op ooghoogte is. Probeer je ellebogen zo dicht mogelijk bij je bovenlichaam te brengen. Laat jezelf nu langzaam terugzakken naar de beginpositie.

3 5 8 per zijde

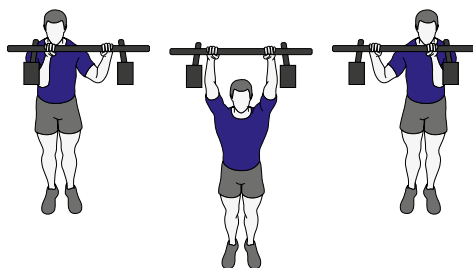


Alternate Grip

Pak de optrekstang stevig vast met een wisselende greep (één hand wijst naar je toe, de andere van je af). Trek jezelf nu omhoog totdat je kin boven de optrekstang is. Probeer je ellebogen dicht bij je lichaam te houden. Laat jezelf nu langzaam terugzakken naar de beginpositie.

Verwissel de greeppositie van beide handen na elke ronde.

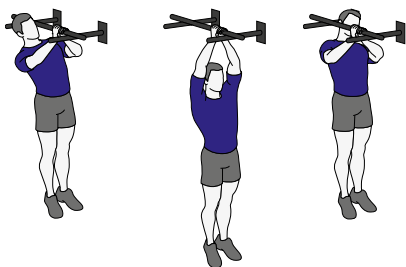
3 5 6 per zijde



Archer Pull-Up*

Pak de optrekstang iets breder dan schouderbreedte vast en laat jezelf hangen. Trek jezelf nu op in een hoek zodat je hoofd naar één hand beweegt. Wanneer je kin de knokkels van je hand raakt, laat je jezelf langzaam terugzakken naar de beginpositie. Voer dan dezelfde beweging uit met de andere hand.

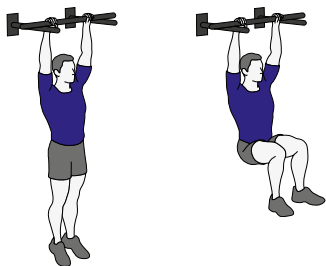
5 6 8 per zijde



Tandem Grip

Ga parallel aan de optrekstang staan. Pak de stang met beide handen direct achter elkaar vast, zodat je duimen naar je toe wijzen. Beweeg je hoofd langs de stang terwijl je je optrekt en laat je langzaam weer zakken naar de beginpositie. Herhaal deze beweging en verander telkens de kant waaraan je je hoofd langs de stang beweegt.

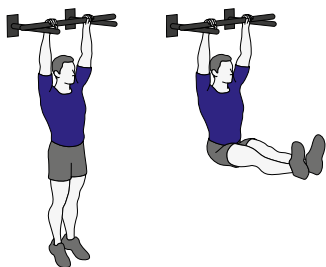
12 15 20



Knee Ups

Pak de optrekstang op schouderbreedte van elkaar vast en laat jezelf hangen. Trek nu je knieën zo hoog mogelijk op. Als je het hoogste punt hebt bereikt, laat je je benen langzaam weer zakken naar de beginpositie.

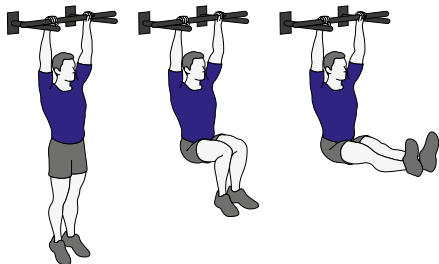
10 12 15



Leg Raises

Pak de optrekstang op schouderbreedte uit elkaar en laat jezelf hangen. Til nu je rechte benen op tot ze parallel zijn aan de vloer. Laat ze dan langzaam weer zakken naar de beginpositie.

8 10 12



Knee Up to Kickout

Pak de optrekstang op schouderbreedte uit elkaar en laat jezelf hangen. Trek je knieën op totdat je dijen parallel zijn aan de vloer. Strek nu je onderbenen naar voren totdat je benen volledig gestrekt zijn. Buig dan je knieën weer en laat je benen langzaam terugzakken naar de beginpositie.

8 De getallen in de cirkels zijn de respectievelijke herhalingen per set (3 sets).

* Oefening mogelijk met bovenhandse, onderhandse en parallelle greep. De rugspieren worden meer gebruikt in de bovenhandse greep en de bicepsspiers worden meer gebruikt in de onderhandse greep. Bij de parallelle greep wordt de belasting verdeeld over de twee spiergroepen. Om de rug meer te belasten, kun je als alternatief trainen met een brede greep.



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