

!!! Sicherheits- und Anwendungshinweise !!!

- Vor dem Trainingsbeginn mit dem Türreck bitte gut aufwärmen.
- Überprüfen Sie vor jedem Training den sicheren Halt des Gerätes.
- Führen Sie die Übungen wie beschrieben langsam und ruhig aus.
- Vermeiden Sie Pressatmung. Achten Sie auf gleichmäßiges Aus- und Einatmen.
- Ziehen Sie einen Arzt oder Fitnesstrainer zu Rate bevor Sie mit einem gezielten Training am Türreck beginnen.
- Um das Verletzungsrisiko im Falle eines Absturzes zu verringern muss eine PVC/PE Trainingsmatte unter das Türreck gelegt werden. (Dicke mind. 2 cm)
- Für Schäden jeglicher Art wird nicht gehaftet. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob ihr Türrahmen stabil genug ist oder das Türreck keinen sicheren Halt bieten, so trainieren Sie bitte nicht und ziehen einen Fachmann zu Rate.
- Niemals sich Kopfüber an die Stange hängen! Kinder dürfen nur unter Aufsicht am Türreck trainieren.
- Die Stange ist nur für die aufgeführten Übungen zugelassen, andere Übungen könnten die Stange lösen.

Montage:



Trainings- und Übungsanleitung:

Durchführung: 3 Serien a 5-20 Wiederholungen (je nach körperlicher Fitness)
Pause: nach jeder Serie (1 x 5-20 Wiederholungen) 2-5 Minuten Pause
Intensität: Alle Übungen müssen ohne Schmerzen ausgeführt werden können.
Trainingshäufigkeit: 1-2 mal die Woche (Anfänger); 3-6 mal die Woche (Profis)

Aufwärmen

Das Aufwärmen dient der Erwärmung der Muskulatur und hilft Verletzungen zu vermeiden.
Zum Beispiel: 2-3 Minuten Seilspringen oder 10 Minuten Laufen.

Klimmzug (Übung 1) Ziehen Sie den gestreckten Körper durch Anbeugen der Arme nach oben, bis Ihr Kinn über die Stange reicht. 3 verschiedene Griffpositionen sind möglich (siehe Abbildung rechts)

Trainingseffekt: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

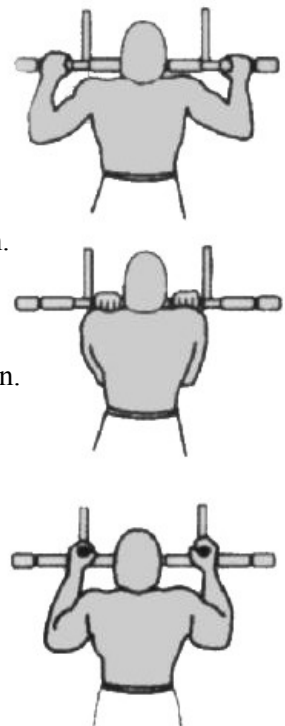
Liegestütze (Übung 2) Beugen und Strecken Sie die Arme, halten Sie dabei den Körper gerade.

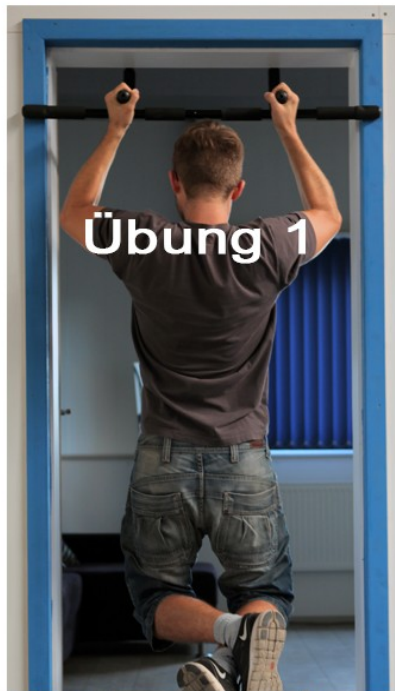
Trainingseffekt: Kräftigung der Schultermuskulatur und des Rumpfs.

Dips (Übung 3) Heben und Senken Sie ihren Oberkörper in dem Sie sich mit den Armen hochdrücken. Die Ellenbogen schön am Körper lassen. Trainingseffekt: Kräftigung des Trizeps.

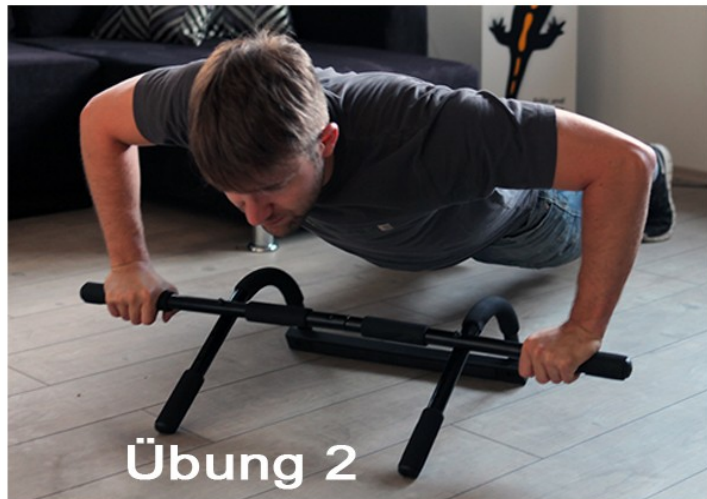
Sit-Up (Übung 4) Heben Sie den Oberkörper an, bis die Schulterblätter den Bodenkontakt verlieren, der Hals/Kopf bleibt dabei gerade in Verlängerung des Oberkörpers.

Trainingseffekt: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.





Übung 1



Übung 2



Übung 3



Übung 4

Möchten Sie weiteres Montagematerial für die Klimmzugstange nachbestellen. Informieren Sie sich auf www.trend-welt.de über die verschiedenen Möglichkeiten.

FAQ (häufig gestellte Fragen)

Wo ist meine Rechnung?

Wir haben Ihnen eine E-Mail am Versandtag zugesendet. Der Betreff der E-Mail lautet: "**Hinweis zur Anlieferung - bitte lesen! & AGB**". In dieser Mail ist ein Link auf den Sie klicken können, falls Sie die Rechnung ausdrucken möchten. Sie können auch eine Mail an unseren Support schreiben, dieser schickt Ihnen die Rechnung dann zu.

- Wie kann ich die Ware zurücksenden?

Bitte senden Sie bei Problemen die Ware nicht unaufgefordert zurück, sondern senden Sie uns eine Mail. Unfrankierte Sendungen kosten bei der Post 15 Euro und werden dem Absender berechnet, da wir keine unfrankierten Sendungen annehmen. Sind Teile defekt, gibt es Montageprobleme oder fehlen Zubehörteile, so schreiben Sie unserem Support: kontakt@trend-welt.de

Dieser kümmert sich innerhalb von 1 Werktagen um Ihre Rücksendung bzw. Ersatzteillieferung.

Sollten bei der Montage Probleme auftreten, Zubehörteile fehlen, oder Sie die Ware zurücksenden möchten, so kontaktieren Sie uns bitte. Wir helfen Ihnen gerne. Am besten per E-Mail: kontakt@trend-welt.de