

## !!! 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)
- Voraussetzung ist in jedem Fall ein geeigneter stabiler Türstock mit nicht rutschender Oberfläche.
- 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

Schritt 1: Montieren Sie die Reckstange nur an Türrahmen aus festen Materialien (Metall, Hartholz) da ansonsten die nötige Stabilität nicht gewährleistet ist. Gegen ein Abrutschen bitte die beiden Klebhalterungen verwenden. An weichen Türrahmen befestigen Sie die beiden Halterungen mit Hilfe der 6 Schrauben in der gewünschten Höhe parallel zueinander.

Schritt 2: Beide Enden der Reckstange gleichmäßig herausdrehen (eine Seite im Uhrzeigersinn und die andere entgegen dem Uhrzeigersinn) bis Sie die gewünschte Türrahmenbreite erreicht haben. Heben Sie mit ihren Händen beide Seiten des Türrecks fest und rollen Sie das Mittelrohr auf ihren Beinen, so werden beide Seiten gleichmäßig herausgedreht.

Schritt 3: Befindet sich die Stange auf Türrahmenbreite, heben sie diese waagrecht, und drehen das Mittelrohr. Die Stange drückt sich nun an beiden Seiten gegen den Türrahmen.

Schritt 4: Vergewissern Sie sich vor jedem Training ob das Türreck fest und ordentlich im Türrahmen sitzt.

Exklusiv für unsere Kunden bieten wir ein Montage- und Trainingsvideos auf unserer Webseite: [www.trend-welt.de](http://www.trend-welt.de) an. Hier finden sind immer das aktuellste Video, können es anschauen oder auch downloaden.



Möchten Sie weiteres Montagematerial für die Klimmzugstange nachbestellen. Informieren Sie sich auf [www.trend-welt.de](http://www.trend-welt.de) über die verschiedenen Möglichkeiten.

## 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.

**Seitheber** (Übung 1) Heben Sie den Oberkörper seitlich so weit Sie können an. Wechseln Sie die Seiten. Trainingseffekt: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

**Rückenheben** (Übung 2) Den Oberkörper anheben. Dabei soll der Hals/Kopf gerade in Verlängerung des Oberkörpers bleiben und die Stirn in Richtung Boden zeigen. Die Arme werden in Form eines U gehalten. Trainingseffekt: Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur.

**Ballenstand** (Übung 3) Drücken Sie sich mit gestrecktem Standbein auf die Fußballen und wieder zurück. Trainingseffekt: Kräftigung der Wadenmuskulatur.

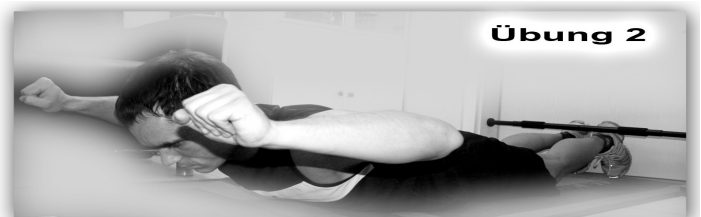
**Einfacher Klimmzug** (Übung 4) Ziehen Sie sich mit den Armen hoch, bis Sie mit dem Kinn auf Höhe des Türrecks sind. Die Fersen bleiben am Boden. Trainingseffekt: Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur.

**Schwerer Klimmzug** (Übung 5) Ziehen Sie den gestreckten Körper durch Anbeugen der Arme nach oben, bis Ihr Kinn über die Stange reicht. Trainingseffekt: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

**Anhocken** (Übung 6) Ziehen Sie die angehockten Beine geschlossen in Richtung Brust und senken Sie diese wieder bis in die Waagerechte. Trainingseffekt: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

**Sit-Up** (Übung 7) 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.

**Liegestütze** (Übung 8) Beugen und Strecken Sie die Arme, halten Sie dabei den Körper gerade. Trainingseffekt: Kräftigung der Schultermuskulatur und des Rumpfs.



# FAQ (häufig gestellte Fragen)

## - Wo ist das Montage- und Trainingsvideo?

Wie in der Amazon Artikelbeschreibung schon beschrieben, handelt es sich um Online Videos. Aus umwelttechnischen Gründen und um keine zusätzlichen Kosten für den Käufer zu verursachen haben wir uns entschlossen, dass Video auf unserer Homepage: [www.trend-welt.de](http://www.trend-welt.de) zum Download bereitzustellen. Sie können es dort auch anschauen ohne es herunterzuladen.

## - Die Stange hält, wann muss ich den Halt erneut überprüfen?

Hinter den meisten Türrahmen befindet sich ein Hohlraum. Der Türrahmen gibt aus diesem Grund in den ersten Tagen viel, danach nur noch leicht nach und die Stange verliert dann ihren kompletten Halt. Drehen Sie in den ersten Tagen öfters (notfalls auch während dem Training) das Mittelteil der Stange nach. Später genügt es vor jedem Training die Stange nochmal festzudrehen bzw. den sicheren Halt zu überprüfen.

**ACHTUNG! Die Klebhalterung dient nur gegen leichtes abrutschen, die Stange selbst trägt das Gewicht!**  
Voraussetzung ist in jedem Fall ein geeigneter stabiler Türstock mit nicht rutschender Oberfläche.

## - Muss ich die mitgelieferte Halterung verwenden?

Nein, die Klimmzugstange wurde so konzipiert, dass Sie von selbst durch hineinspreizen im Türrahmen hält. Da jedoch nicht jeder Türrahmen gleich ist, kann es sein, dass durch die Beschichtung des Rahmens die Stange auf einer Seite beginnt nach unten zu rutschen. Verwenden Sie den weißen Klebepad um dies zu verhindern. Verwenden Sie die Schrauben und die Halterung wenn Sie maximale Tragkraft wünschen.

## Wo ist meine Rechnung?

Falls sie den Artikel über Amazon (Verkauf und Versand von Amazon) direkt bestellt haben, wenden sie sich bitte an Amazon direkt.

Falls sie den Artikel über Amazon (Verkauf und Versand von Trend-Welt) bestellt haben, so wurde 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?

Bei Montageproblemen, fehlenden Teilen oder benötigten Ersatzteilen schreiben sie uns bitte eine Mail an: [kontakt@trend-welt.de](mailto:kontakt@trend-welt.de) Wir antworten innerhalb 24 Stunden an Werktagen und vielleicht ist dann eine Rücksendung sogar unnötig.

Falls sie den Artikel über Amazon (Verkauf und Versand von Amazon) direkt bestellt haben, wenden sie sich bitte an Amazon direkt um eine Rücksendung einzuleiten.

Falls sie den Artikel über Amazon (Verkauf und Versand von Trend-Welt) bestellt haben, informieren sie uns bitte vorab per Mail über eine geplante Rücksendung.

Sie können danach die Ware an folgende Adresse zurücksenden:

MM Event-Movies GmbH, Am Schlarpfengrund 8, 86684 Holzheim

Bitte frankieren Sie ihre Sendung ausreichend. Die Rücksendekosten sind von Ihnen zu tragen. Legen Sie einen Zettel in das Paket mit ihrer Bestellnummer und dem Grund der Rücksendung. Sie erhalten umgehend den Kaufpreis auf ihr Amazon Kundenkonto gutgeschrieben.

Bitte senden Sie bei Problemen die Ware nicht unaufgefordert zurück, sondern teilen Sie uns mit was beschädigt ist. Wir senden kostenlos Ersatzteile oder nehmen einen Austausch vor.

Unfrankierte Sendungen kosten bei der Post 15 Euro und werden dem Absender berechnet, da wir keine unfrankierten Sendungen annehmen.

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](mailto:kontakt@trend-welt.de)