



SPORT-TEC TÜRRECK PULL-UP 6.0 + PULL-UP 8.0 KLIMMZUGSTANGE ANLEITUNG

Art.-Nr. ☑ 02915 · Kategorie: ☑ Klimmzugstangen

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

ALLGEMEINES

Mit dem Sport-Tec Türreck trainieren Sie Zuhause effektiv Ihren gesamten Oberkörper. Dafür brauchen Sie nicht einmal viel Platz, denn die Klimmzugstange lässt sich ganz einfach in einem Türrahmen einspannen.

Die Spannweite der Klimmzugstange ist regulierbar und lässt sich im Handumdrehen an die Breite des Türrahmens anpassen. Mit der Verriegelungsmutter wird das Türreck sicher fixiert, so dass es auch bei Belastung nicht verrutscht. Ein Verschrauben ist nicht notwendig, die Stange lässt sich also rückstandslos wieder abnehmen. Die robuste Konstruktion sorgt für die notwendige Stabilität während Ihres Übungsprogramms.

Für ein komfortables Training ist die Klimmzugstange mit gummierten Griffflächen ausgestattet. Das weiche und zugleich atmungsaktive Material ermöglicht Ihnen auch bei schweißtreibenden Workouts einen sicheren Halt.

Trotz seines geringen Platzbedarfs ermöglicht das Türreck ein variationsreiches Training. Mit unterschiedlichen Griffpositionen legen Sie den Fokus auf die Stärkung Ihrer Arm-, Brust- oder Rückenmuskulatur. Wer neben Klimmzügen auch Liegestütze oder Sit-ups trainieren möchte, befestigt die Klimmzugstange einfach im unteren Bereich der Tür und erweitert so noch einmal das Übungsspektrum. Nach dem Workout bringen Sie die Klimmzugstange mit wenigen Handgriffen in der Türmitte an und dehnen sich aus.

LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
	Sport-Tec Türreck	1x
①	Pull-Up 6.0 Klimmzugstange, 65-100 cm alternativ	
②	Pull-Up 8.0 Klimmzugstange, 65-100 cm	



SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie, dass eine nicht sachgemäße Benutzung der Klimmzugstange zu Verletzungen führen kann. Verwenden Sie die Klimmzugstange ausschließlich für ihren vorgesehenen Zweck.

Die Klimmzugstange ist kein Spielzeug! Halten Sie Kinder stets von der Klimmzugstange fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in einem Raum mit der Klimmzugstange.

Überprüfen Sie die Klimmzugstange vor jeder Nutzung und vergewissern Sie sich, dass keine Beschädigungen vorliegen. Wenn die Klimmzugstange nicht regelmäßig kontrolliert wird, kann die Sicherheit gefährdet sein!

Vergewissern Sie sich vor jeder Nutzung, dass die Klimmzugstange sicher im Türrahmen fixiert ist und sie bei Belastung nicht verrutscht.

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.

Springen Sie nicht hoch um die Klimmzugstange zu greifen.

Lassen Sie sich nicht kopfüber von der Klimmzugstange hängen. Auch ein Überschlag, ein Salto, eine Rolle und ähnliche Übungen sind verboten.

Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung und passendes Schuhwerk.

Stellen Sie sicher, dass sich in unmittelbarer Umgebung der Klimmzugstange keine Hindernisse befinden. Dritte dürfen während der Benutzung des Geräts die Übungsfläche (2x2m²) nicht betreten.

Bitte beachten Sie die maximale Belastbarkeit der Klimmzugstange in der Tabelle unter Produkteigenschaften. Die maximale Belastbarkeit darf nicht überschritten werden.

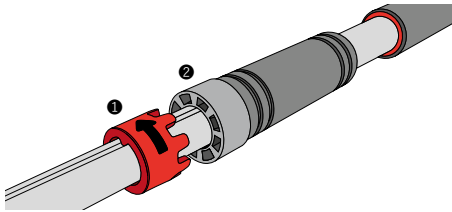
MONTAGE

Wichtige Hinweise:

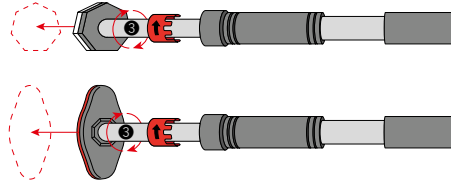
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie sich zunächst alle Arbeitsschritte sorgfältig durch.

Stellen Sie bitte vor der Montage sicher, dass der Türrahmen keine Beschädigungen aufweist, für die Befestigung des Türrecks geeignet ist (Echtholztüren, Sicherheitstüren) und ausreichend Tragfähigkeit besitzt. Eine Befestigung zwischen Glasflächen und anderen nicht stabilen Flächen ist nicht gestattet.

Bitte beachten Sie, dass die maximale Belastbarkeit nicht bei allen Türrahmen gewährleistet werden kann. Die Belastbarkeit hängt immer auch vom Material des Türrahmens ab.

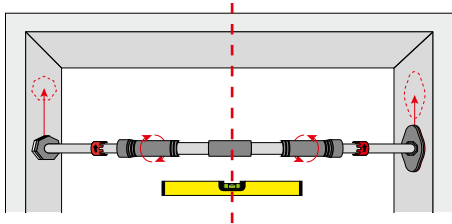


Platzieren Sie die Klimmzugstange auf dem Boden des gewünschten Türrahmens. Lösen Sie die beiden roten Verriegelungsmütter (1) aus den Griffenden (2) indem Sie diese nach außen ziehen und so die Fixierung der Klimmzugstange lösen.



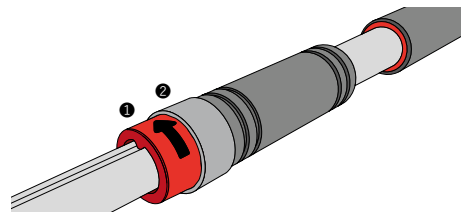
Passen Sie nun die Länge der Klimmzugstange an die Breite des Türrahmens an, indem Sie beide Enden der Klimmzugstange (3) so weit herausdrehen, bis die Stange Kontakt zum Türrahmen hat. Achten Sie darauf, beide Enden gleichmäßig herauszudrehen.

Tipp: Drehen Sie in Pfeilrichtung um die Spannweite der Stange zu erhöhen und gegen die Pfeilrichtung um die Spannweite zu verringern.



Schieben Sie die Klimmzugstange nun an die gewünschte Position des Türrahmens. Achten Sie darauf, dass die Stange waagrecht im Türrahmen platziert ist.

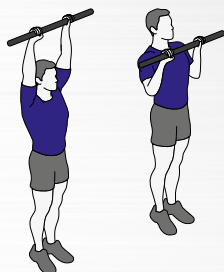
Drehen Sie nun die mittlere Stange in Pfeilrichtung, bis die Stange fest im Türrahmen sitzt.



Stecken Sie auf beiden Seiten die rote Verriegelungsmutter (1) in das Griffende (2) um die Klimmzugstange zu fixieren. Achten Sie darauf, dass die Stifte der Verriegelungsmutter vollständig in die Aufnahmen des Griffs einrasten. Dazu kann es ggf. notwendig sein, die Stange noch einmal etwas zu drehen.

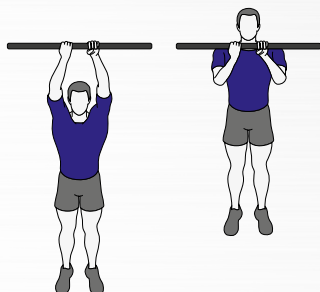
ÜBUNGSVORSCHLÄGE

* Übung ist im Ober- oder Untergriff möglich. Beim Obergriff wird die Rückenmuskulatur, beim Untergriff werden die Bizepsmuskeln stärker beansprucht. Um die Beanspruchung für den Rücken zu verstärken können Sie alternativ im breiten Griff trainieren.



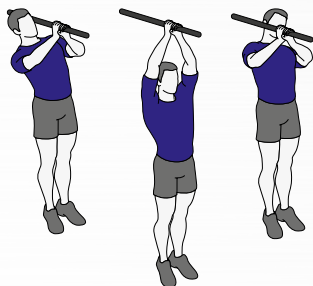
Klimmzug*

Greifen Sie das Türreck 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 langsam wieder in die Ausgangsposition sinken.



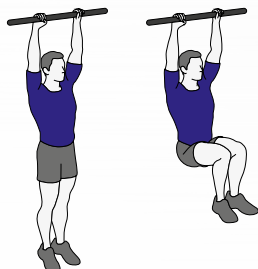
Alternate Grip

Greifen Sie das Türreck eng im alternierenden Griff (eine Hand zeigt zu Ihnen, die andere von Ihnen weg). Ziehen Sie sich nach oben, bis das Kinn über dem Türreck ist. Versuchen Sie die Ellenbogen nahe am Körper zu lassen. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Tauschen Sie nach jedem Durchgang die Griffposition der Hände.



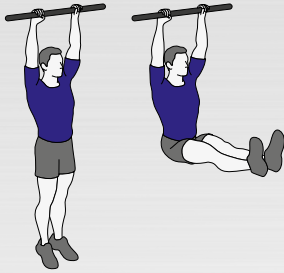
Tandem Grip

Stellen Sie sich parallel zum Türreck. Greifen Sie die Stange mit beiden Händen direkt hintereinander, sodass die Daumen zu Ihnen zeigen. Führen Sie Ihren Kopf beim Hochziehen an der Stange vorbei und lassen Sie sich anschließend wieder langsam in die Ausgangsstellung zurück sinken. Wiederholen Sie diese Bewegung und führen Sie Ihren Kopf abwechselnd links und rechts an der Stange vorbei.



Knee Ups

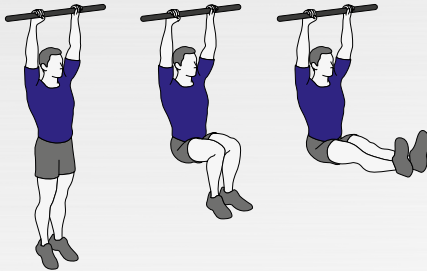
Greifen Sie das Türreck schulterbreit und lassen Sie sich hängen. Nun ziehen Sie die Knie so hoch wie möglich nach oben. Wenn Sie den höchsten Punkt erreicht haben, lassen Sie die Beine wieder langsam in die Ausgangsstellung sinken.



Leg Raises

Greifen Sie das Türrack schulterbreit und lassen Sie sich hängen. Nun heben Sie die gestreckten Beine an, bis sie parallel zum Boden sind.

Lassen Sie Ihre Beine danach wieder langsam in die Ausgangsstellung sinken.

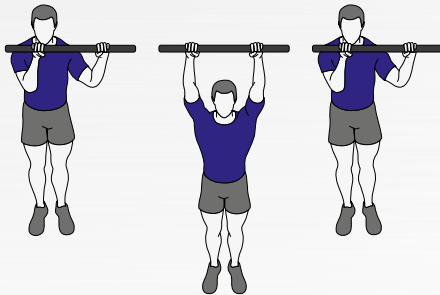


Knee Up to Kickout

Greifen Sie das Türrack schulterbreit und lassen Sie sich hängen.

Ziehen Sie die Knie hoch, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, strecken Sie dann Ihre Beine nach vorne aus.

Beugen Sie die Knie wieder und lassen die Beine langsam zurück in die Ausgangsstellung sinken.



Archer Pull-Up*

Greifen Sie das Türrack etwas breiter als schulterbreit und lassen Sie sich hängen.

Ziehen Sie sich schräg nach oben, sodass sich Ihr Kopf in Richtung einer Hand bewegt.

Wenn Ihr Kinn die Knöchel der Hand berührt, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite.

PFLEGE UND REINIGUNG

Reinigen Sie die Klimmzugstange nach jeder Benutzung mit etwas lauwarmem Wasser und einem milden Reinigungsmittel.

ENTSORGUNG

Das Produkt kann über den Hausmüll entsorgt werden.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Pull-Up 6.0	Pull-Up 8.0
Art.-Nr.	02915	02916
Farbe	schwarz / rot	schwarz / rot
Max. Belastbarkeit	150 kg	300 kg
Spannweite bzw. Innenmaß Türrahmen	65-100 cm	65-100 cm
Fixierfläche	Heptagon mit 7 Auflagepunkten und Anti-Rutsch-Fläche (ca. 5,5x5,5 cm)	extra breite, ovale Fixierfläche und Anti-Rutsch-Fläche (ca. 20,5x7,5 cm)
Material	Stahlrohr, ABS, PVC, EVA	Stahlrohr, ABS, PVC, EVA
Gewicht	1,65 kg	1,86 kg
Ursprungsland	Made in China	Made in China

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

GENERAL

With the Sport-Tec door bar you can effectively train your entire upper body at home. You don't even need a lot of space, because the pull-up bar can be easily clamped in a door frame.

The length of the pull-up bar can be adjusted to the width of the door frame in no time at all. The door bar is securely fixed with a clamp so that it does not slip even when being used. Screwing is not necessary, so the bar can be removed again cleanly. The robust design ensures the necessary stability for your training sessions.

The pull-up bar is equipped with rubberised gripping surfaces for comfort when exercising. The soft yet breathable material gives you a secure hold even during sweaty workouts.

Although it doesn't take up much space, the door bar can be used for various exercises. With different grip positions, you can focus on strengthening your arm, chest or back muscles. If you want to do press-ups or sit-ups in addition to pull-ups, simply put the pull-up bar in place in the lower part of the door to open up a new range of exercises. After working out, you can put the pull-up bar in the middle of the door in a few simple steps and stretch out.

TERMS OF DELIVERY

No.	Item	Quantity
	Sport-Tec door bar	1x
①	Pull-Up 6.0 pull-up bar, 65-100 cm alternatively	
②	Pull-Up 8.0 pull-up bar, 65-100 cm	



SAFETY INFORMATION

Please note that improper use of the pull-up bar can lead to injuries. Use the pull-up bar only for its intended purpose.

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.

Check the pull-up bar before each use and make sure that it is not damaged. If the pull-up bar is not checked regularly, your safety may be at risk!

Before each use, make sure that the pull-up bar is securely fixed in place in the door frame and that it does not slip under load.

Before using the pull-up bar for the first time, consult your doctor as to whether using the pull-up bar is suitable for you and to what extent you should be exercising.

If you feel uncomfortable, ill or unwell, you should not exercise. If you feel nauseous, dizzy or unwell when exercising, stop exercising immediately and contact a doctor or therapist.

The pull-up bar should be used taking your level of physical fitness into account. Tailor your exercise to suit your level of performance. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Never start exercising at maximum exertion, increase effort slowly.

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

Do not hang upside down from the pull-up bar. Do not use the pull-up bar to do flips, somersaults, rolls or other similar exercises.

Wear suitable clothing and footwear for exercising.

Make sure that there are no obstacles in the immediate vicinity of the pull-up bar. Other people should not approach the area surrounding the pull-up bar (2x2m²) while you are using it.

Please note the maximum load-bearing capacity of the pull-up bar in the table under Product Properties. Do not exceed the maximum load-bearing capacity!

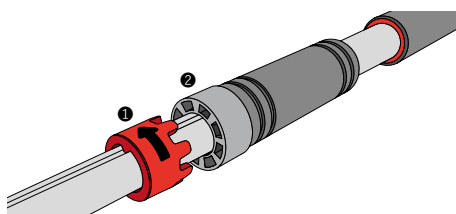
ASSEMBLY

Please note:

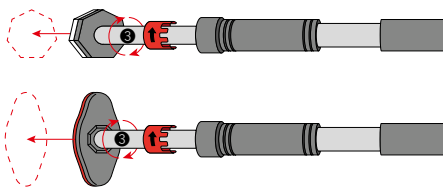
Before assembling the pull-up bar, first read through all the instructions carefully.

Before installation, please ensure that the door frame is not damaged, that it is suitable for mounting the door bar (real wood doors, security doors) and that it has sufficient load-bearing capacity. Do not mount between glass surfaces and other unstable surfaces.

Please note that the maximum load-bearing capacity may not be identical for all door frames. The load-bearing capacity always depends on what the door frame is made of.

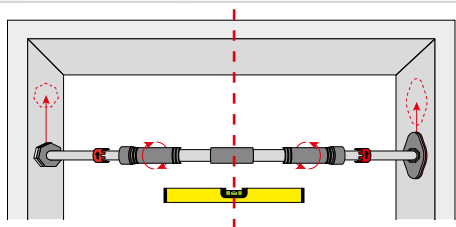


Place the pull-up bar on the floor in the desired door frame. Unfasten the two red clamps 1 from the grip ends 2 and pull them outwards so you can adjust the length of the pull-up bar.



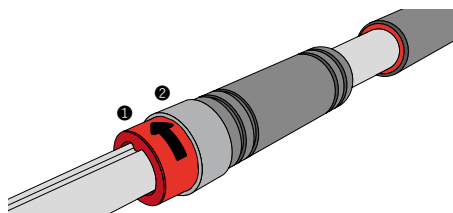
Now adjust the length of the pull-up bar to the width of the door frame by unscrewing both ends of the pull-up bar 3 until the bar is in contact with the door frame. Be sure to unscrew both ends evenly.

Tip: screw in the direction of the arrow to increase the length of the bar and in the opposite direction to shorten it.



Now slide the pull-up bar to the desired position in the door frame. Make sure that the bar is placed horizontally in the door frame.

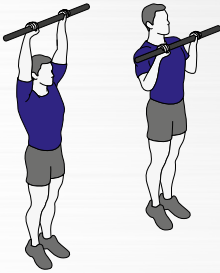
Now twist the middle bar in the direction of the arrow until the bar is firmly in place in the door frame.



Put the red clamps 1 on the grip ends 2 on both sides to secure the pull-up bar. Make sure that the pins of the clamps fully engage with the receptacles on the bar. To do this, it may be necessary to twist the bar a little more.

SUGGESTED EXERCISES

*You can hold the bar with with an overhand or underhand grip. The overhand grip works the back muscles more, while with the underhand grip the biceps are used more. To target the back muscles you can also train with a wide grip.

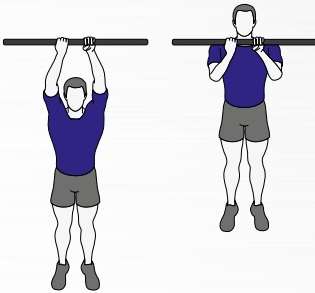


Pull-up*

Hold the door bar with your hands at shoulder width and let yourself hang down.

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.

Slowly lower yourself back down to the starting position.



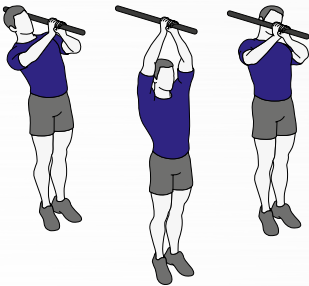
Alternate Grip

Grip the door bar tightly using the alternate grip (one palm faces towards you, the other away from you).

Pull yourself up until your chin is over the door bar. Try to keep your elbows close to your body.

Return to the starting position slowly.

Change the grip position of your hands after each set.

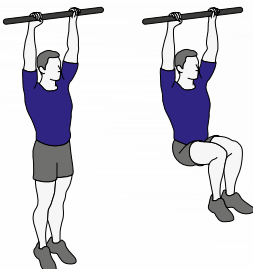


Tandem Grip

Stand with the door bar parallel to the direction your feet are pointing in. Grip the bar with both hands one in front of the other with your thumbs facing you.

Bring your head past the bar as you pull yourself up and then slowly lower yourself back to the starting position.

Repeat this movement and bring your head past the bar alternately to the left and right.

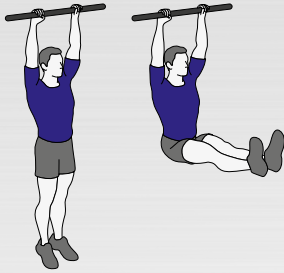


Knee Ups

Hold the door bar with your hands at shoulder width and let yourself hang down.

Now pull your knees up as high as you can.

When you have reached the highest point, slowly lower your legs back to the starting position.

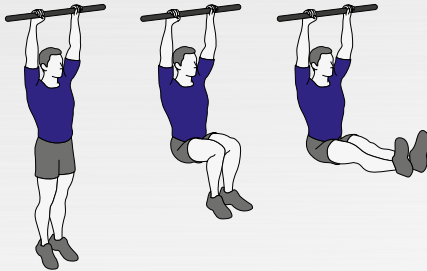


Leg Raises

Hold the door bar with your hands at shoulder width and let yourself hang down.

Now raise your legs straight until they are parallel to the floor.

Then slowly lower your legs back into the starting position.

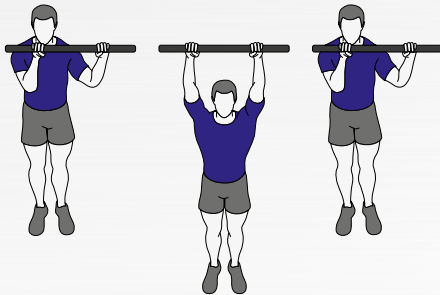


Knee Up to Kickout

Hold the door bar with your hands at shoulder width and let yourself hang down.

Pull your knees up until your thighs are parallel to the floor, then straighten your legs out.

Bend your knees again and slowly lower your legs back to the starting position.



Archer Pull-Up *

Hold the door bar with your hands slightly further apart than shoulder width and let yourself hang down.

Pull yourself up at an angle so your head moves towards one hand.

When your chin touches the knuckles of your hand, return to the starting position.

Repeat the movement to the other side.

CARE AND CLEANING

Clean the pull-up bar after each use with a small amount of lukewarm water and a mild cleaning product.

DISPOSAL

This product can be disposed of with household waste.

PRODUCT PROPERTIES

	Pull-Up 6.0	Pull-Up 8.0
Prod.No.	02915	02916
Colour	black / red	black / red
Max. Load-bearing capacity	150 kg	300 kg
Length/door frame inner width	65-100 cm	65-100 cm
Fixing surface	Heptagon with 7 support points (approx. 5.5 x 5.5 cm)	extra wide, oval fixing surface (approx. 20.5 x 7.5 cm)
Material	steel tube, ABS, PVC, EVA	steel tube, ABS, PVC, EVA
Weight	1.65 kg	1.86 kg
Country of origin	Made in China	Made in China

Lisez attentivement ces instructions avant de l'utiliser. Suivez les instructions et conservez le mode d'emploi dans un endroit sûr.

GÉNÉRALITÉS

Avec la barre pour porte Sport-Tec, vous pouvez entraîner efficacement tout le haut de votre corps à la maison. Vous n'avez même pas besoin de beaucoup d'espace, car la barre de traction peut être fixée dans un cadre de porte en un rien de temps.

La taille de la barre de traction est réglable et peut être ajustée à la largeur du cadre de la porte en un rien de temps. La barre pour porte est solidement fixée avec l'écrou de blocage afin qu'elle ne glisse pas même sous charge. Aucun vissage n'est nécessaire, la barre peut donc être retirée sans laisser de résidus. Sa construction robuste assure la stabilité nécessaire à votre programme d'exercices.

La barre de traction est équipée de surfaces de préhension caoutchoutées pour un entraînement confortable. Le matériau doux et respirant vous offre une tenue sûre même lorsque vous êtes en sueur.

Malgré son faible encombrement, la barre de porte permet d'effectuer des entraînements variés. En variant les positions de préhension, vous vous concentrez sur le renforcement des muscles des bras, du torse ou du dos. Si vous souhaitez faire des pompes ou des abdominaux en plus des tractions, fixez simplement la barre de traction dans la zone inférieure de la porte et élargissez ainsi encore davantage la gamme d'exercices. Après l'entraînement, vous pouvez fixer la barre de traction au milieu de la porte en quelques étapes simples pour vous étirer.

CONTENU DE LA LIVRAISON

N°	Désignation	Quantité
①	Sport-Tec Pull-Up 6.0 Barre de traction de porte, 65-100 cm alternativement	1x
②	Sport-Tec Pull-Up 8.0 Barre de traction de porte, 65-100 cm	1x



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veillez noter qu'une mauvaise utilisation de la barre de traction peut entraîner des blessures. Utilisez la barre de traction uniquement pour l'usage auquel elle est destinée.

La barre de traction n'est pas un jouet ! Tenez toujours les enfants éloignés de la barre de traction. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans une pièce avec la barre de traction.

Vérifiez la barre de traction avant chaque utilisation et assurez-vous qu'elle n'est pas endommagée. Si la barre de traction n'est pas contrôlée régulièrement, la sécurité peut être compromise!

Avant chaque utilisation, assurez-vous que la barre de traction est bien fixée dans le cadre de la porte et qu'elle ne glisse pas sous la charge.

Avant d'utiliser la barre de traction pour la première fois, consultez votre médecin pour savoir si l'entraînement sur la barre de traction vous convient et dans quelle mesure vous pouvez faire de l'exercice.

Si vous vous sentez mal, malade ou dans un état de faiblesse, vous ne devez pas faire d'exercice. Si vous vous sentez nauséux, étourdi ou malade pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin ou un thérapeute.

La barre de traction doit être utilisée en tenant compte de votre forme physique. Concevez votre entraînement en fonction de votre niveau de performance. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Ne commencez jamais votre entraînement avec une charge maximale, mais augmentez progressivement la charge.

Ne sautez pas pour saisir la barre de traction.

Ne vous suspendez pas la tête en bas à la barre de traction. Les culbutes, sauts périlleux, roulades et autres exercices similaires sont également interdits.

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

Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles à proximité immédiate de la barre de traction. Aucun tiers ne doit pénétrer dans la zone de pratique (2 x 2 m²) lors de l'utilisation de l'équipement.

Veillez noter la capacité de charge maximale de la barre de traction dans le tableau sous les propriétés du produit. La capacité de charge maximale ne doit pas être dépassée.

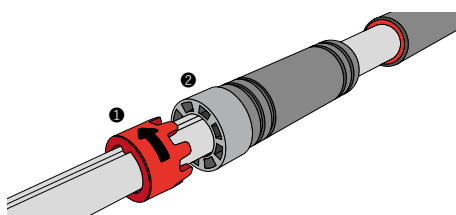
INSTALLATION

Remarques importantes:

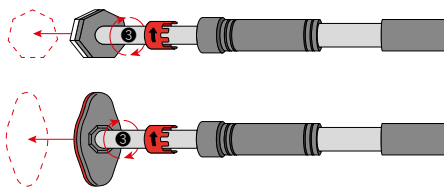
Avant de commencer l'installation, lisez attentivement toutes les étapes à suivre.

Avant l'installation, assurez-vous que le cadre de la porte n'est pas endommagé, qu'il convient à la fixation de la barre de porte (portes en bois véritable, portes de sécurité) et qu'il a une capacité de charge suffisante. La fixation entre des surfaces vitrées et d'autres surfaces instables n'est pas autorisée.

Veuillez noter que la capacité de charge maximale ne peut pas être garantie pour tous les cadres de porte. La capacité de charge dépend toujours du matériau du cadre de la porte.

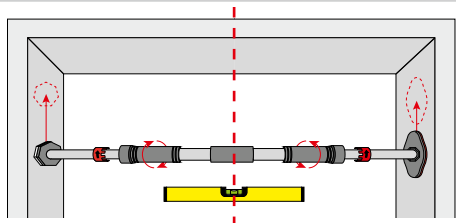


Placez la barre de traction sur le sol du cadre de porte souhaité. Desserrez les deux écrous de verrouillage rouges ❶ des extrémités des poignées ❷ en les tirant vers l'extérieur pour desserrer la fixation de la barre de traction.



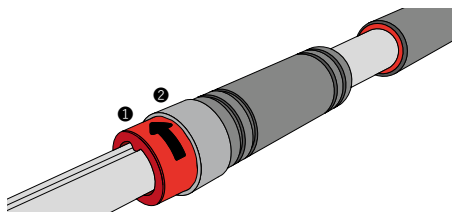
Ajustez maintenant la longueur de la barre de traction à la largeur du cadre de la porte en dévissant les deux extrémités de la barre de traction ❸ jusqu'à ce que la barre soit en contact avec le cadre de la porte. Assurez-vous de dévisser uniformément les deux extrémités.

Astuce: tournez dans le sens de la flèche pour augmenter la longueur de la barre et dans le sens inverse de la flèche pour réduire sa longueur.



Faites maintenant glisser la barre de traction jusqu'à la position souhaitée sur le cadre de la porte. Assurez-vous que la barre est placée horizontalement dans le cadre de la porte.

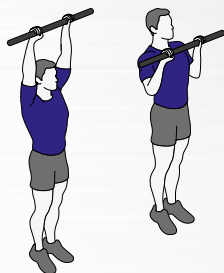
Tournez maintenant la barre du milieu dans le sens de la flèche jusqu'à ce qu'elle soit bien en place dans le cadre de la porte.



Insérez l'écrou de verrouillage rouge ❶ dans l'extrémité de la poignée ❷ de chaque côté pour fixer la barre de traction. Assurez-vous que les goupilles de l'écrou de verrouillage s'engagent complètement dans les logements de la poignée. Pour ce faire, il peut être nécessaire de tourner un peu plus la barre.

SUGGESTIONS D'EXERCICES

* Les exercices peuvent être effectués en pronation ou en supination. Avec la prise en pronation, les muscles du dos sont plus sollicités, avec la prise en supination, ce sont les biceps qui sont plus sollicités. Pour augmenter la tension sur votre dos, vous pouvez également vous entraîner avec une prise large.

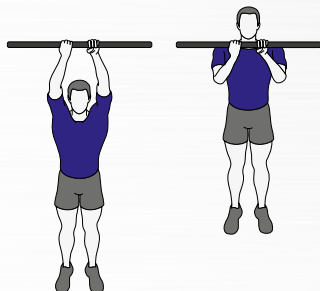


Traction*

Saisissez la barre de porte à la largeur des épaules et laissez-vous suspendre.

Tractez-vous jusqu'à ce que la barre soit au moins au niveau des yeux. Essayez de rapprocher vos coudes le plus possible du haut de votre corps.

Redescendez lentement jusqu'à la position de départ.



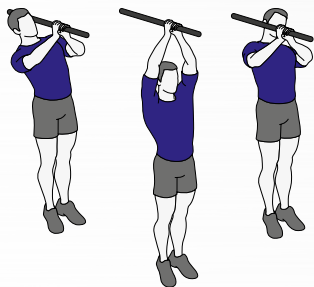
Prise alternée

Saisissez fermement la barre de porte en prise alternée (une main est tournée vers vous, l'autre à l'opposé).

Tractez-vous jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre de porte. Essayez de garder vos coudes près de votre corps.

Revenez lentement à la position de départ.

Changez la position de préhension de vos mains après chaque passage.

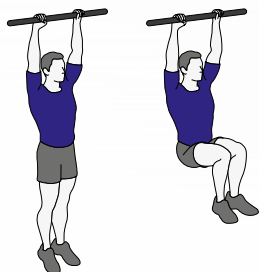


Prise tandem

Tenez-vous parallèle à la barre de porte. Saisissez la barre avec les deux mains alignées l'une derrière l'autre, avec vos pouces dirigés vers vous.

Amenez votre tête au-delà de la barre pendant la traction, puis abaissez-vous lentement jusqu'à la position de départ.

Répétez ce mouvement et amenez votre tête alternativement à gauche et à droite de la barre.

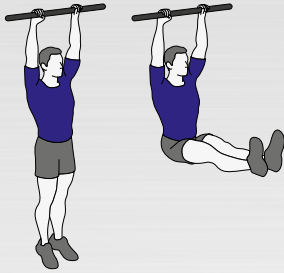


Levé de genoux

Saisissez la barre de porte à la largeur des épaules et laissez-vous suspendre.

Remontez maintenant vos genoux aussi haut que possible.

Lorsque vous avez atteint le point le plus élevé, abaissez lentement vos jambes jusqu'à la position de départ.

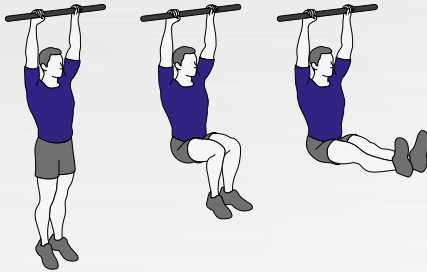


Levé de jambes

Saisissez la barre de porte à la largeur des épaules et laissez-vous suspendre.

Levez maintenant vos jambes droites jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol.

Abaissez ensuite lentement vos jambes jusqu'à la position de départ.

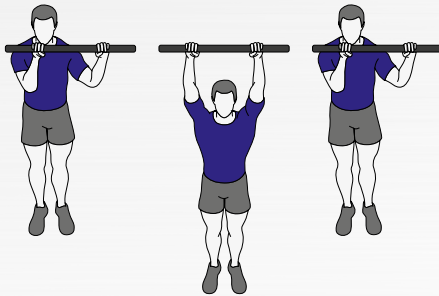


Levé de genoux et extension

Saisissez la barre de porte à la largeur des épaules et laissez-vous suspendre.

Levez vos genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, puis tendez vos jambes vers l'avant.

Pliez à nouveau vos genoux et abaissez lentement vos jambes jusqu'à la position de départ.



Traction d'archer*

Saisissez la barre de porte en position un peu plus large que la largeur des épaules et laissez-vous suspendre.

Tractez-vous en biais pour que votre tête se déplace vers une main.

Lorsque votre menton touche les jointures de votre main, revenez à la position de départ.

Répétez le mouvement de l'autre côté.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Nettoyez la barre de traction après chaque utilisation avec un peu d'eau tiède et un détergent doux.

ÉLIMINATION

Le produit peut être jeté avec les ordures ménagères.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

	Pull-Up 6.0	Pull-Up 8.0
N° d'article	02915	02916
Couleur	Noir/rouge	Noir/rouge
Capacité de charge max.	150 kg	300 kg
Envergure ou dimension intérieure du cadre de porte	65-100 cm	65-100 cm
Surface de fixation	Heptagone avec 7 points d'appui (env. 5,5 x 5,5 cm)	Surface de fixation ovale extra large (env. 20,5 x 7,5 cm)
Matériau	Tube en acier, ABS, PVC, EVA	Tube en acier, ABS, PVC, EVA
Poids	1,65 kg	1,86 kg
Pays d'origine	Fabriqué en Chine	Fabriqué en Chine



==== 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
Web: www.sport-tec.de