

chal-tec gmbh

elektronik  star



Klimmzugstange

10004637

elektronik  star  
[www.elektronik-star.de](http://www.elektronik-star.de)

Telefon: 01805-019 180\*

\*Je 0,14 EUR/Min. inkl. 19% MwSt. aus dem dt. Festnetz oder max. 0,42 EUR/Min. inkl. 19% MwSt. aus dem Mobilfunknetz.

Sehr geehrter Kunde,

zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes gratulieren.

Bitte lesen Sie die folgenden Anschluss- und Anwendungshinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese um möglichen technischen Schäden vorzubeugen.

### Vor der Benutzung

Vor der Benutzung des Gerätes empfehlen wir, sich ärztlich untersuchen und beraten zu lassen. Wenn Sie während der Benutzung des Gerätes Unwohlsein bemerken oder sonstige ungewöhnlichen Symptome auftreten, brechen Sie bitte die Übungen ab und konsultieren Sie umgehend einen Arzt.




Diese Klimmzugstange ist ein Trainingsgerät, das ausschließlich für Klimmzüge und Zugübungen gedacht ist. Es wurde für Türbreiten von 60 cm bis 80 cm entwickelt und unterstützt bis zu 135 kg. Obwohl dieses Produkt hergestellt und auf Sicherheit getestet wurde um die Gefahr von Verletzungen zu verringern, besteht das Risiko von Verletzungen oder Beschädigung Ihres Besitzes. Die Benutzung des Gerätes erfolgt daher auf eigene Gefahr.

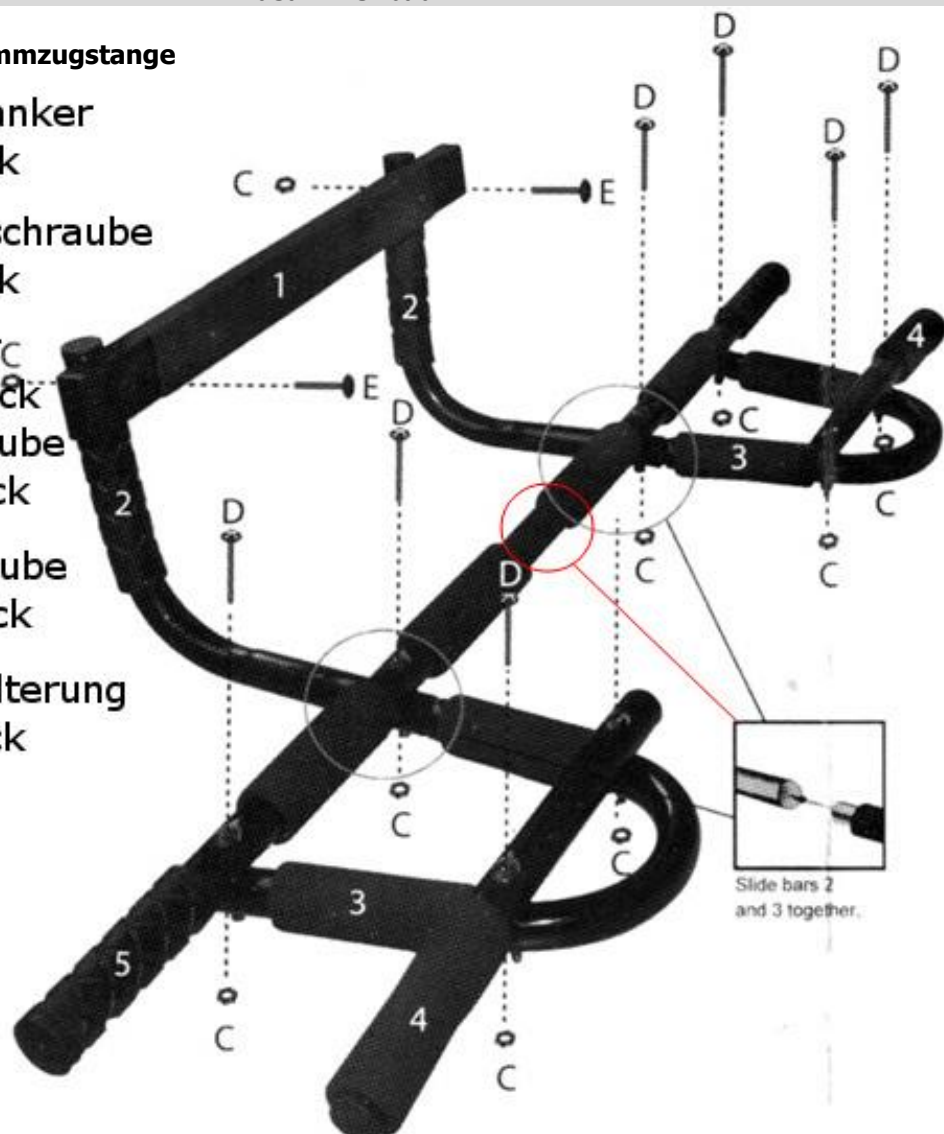
Wichtig: Bevor Sie das Gerät benutzen, stellen Sie sicher, dass es korrekt zusammengebaut und sicher mit der Wand verbunden ist. Falls die Verankerung in der Wand nicht kräftig und stabil genug ist, darf das Gerät nicht an dieser Stelle benutzt werden. Es liegt in der Verantwortung des Nutzers, sicherzustellen dass die Montage die erforderliche Tragfähigkeit besitzt, um das Gerät zu nutzen.

Mit insgesamt 12 verschiedenen Griff-Positionen gibt Ihnen die Klimmzugstange die Möglichkeit, eine Vielzahl von Übungen mit unterschiedlichen Handpositionen durchzuführen, um verschiedene Muskelgruppen und Körperbereiche gezielt zu trainieren. In jedem Falle sollten Sie die Zugübungen in einem gerade und kontrolliert durchführen und keine ruckartigen Bewegungen machen.

### Zusammenbau

#### Zusammenbau der Klimmzugstange

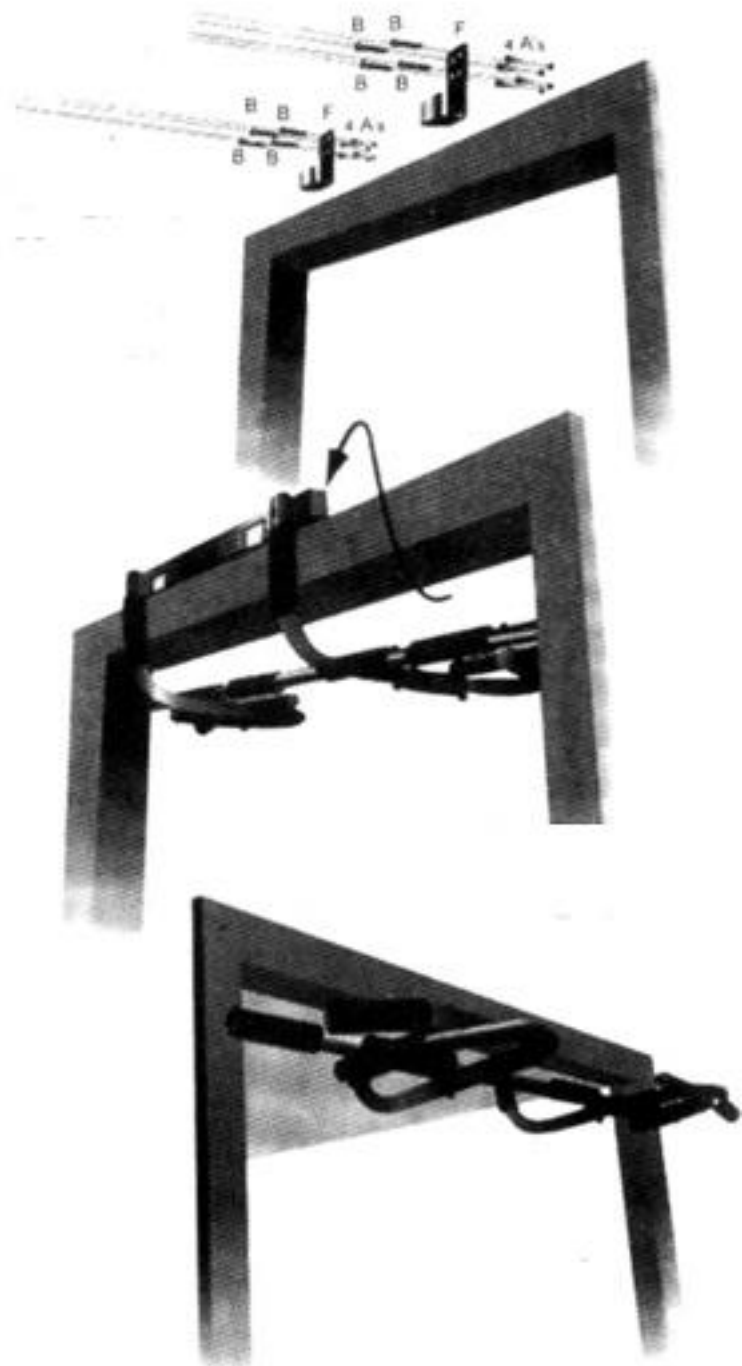
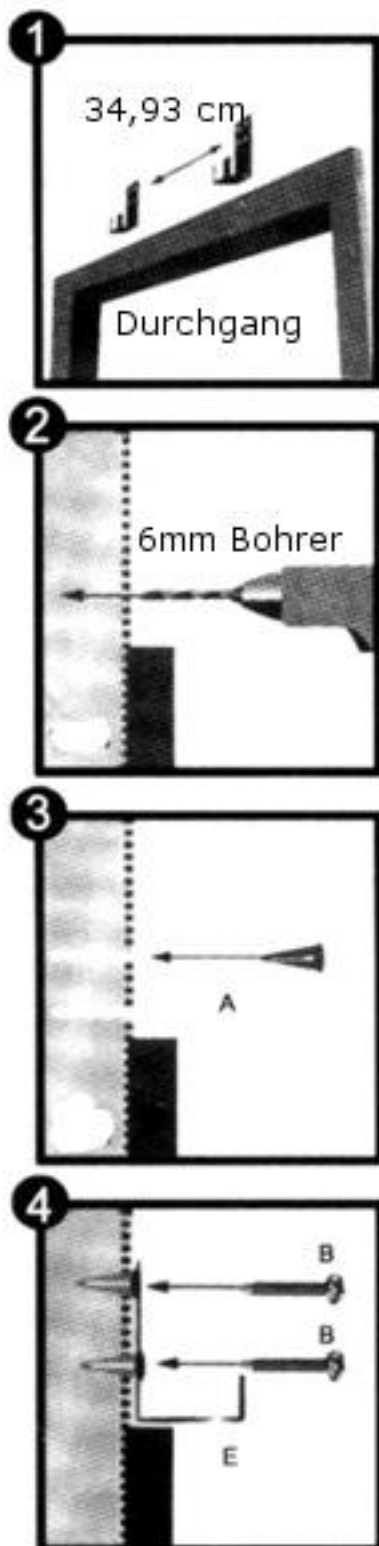
-  A: Wandanker  
8 Stück
-  B: Wandschraube  
8 Stück
-  C: Mutter  
10 Stück
-  D: Schraube  
8 Stück
-  E: Schraube  
2 Stück
-  F: Türhalterung  
2 Stück



## Montage am Türrahmen

1. Bringen Sie die J-Halterungen mittig über dem Türrahmen an, indem Sie diese mit einem Abstand von 34,925 mm voneinander anhalten und die Position der Löcher markieren
2. Bohren Sie mit einem 6mm Bohrer die Löcher für die J-Halterungen
3. Setzen Sie die Wandanker ein
4. Positionieren Sie die J-Halterungen und befestigen Sie diese mit den Schrauben

Hängen Sie anschließend die Klimmzugstange wie abgebildet in die J-Halterungen ein



Dear Customer,

Thank you for selecting this megaphone, Please read the instruction manual carefully before use to know how to operate it properly and effectively.

### **Before using**

Due to the physical nature of using this equipment, recommends a complete physical examination from physician before beginning any exercise program. If you experience any discomfort while using Chin-up Bar, discontinue use and consult your physician.

The chin-up Bar is a serious workout tool that should only be used to perform chin-up and pull-up exercises. It has been designed to fit residential doorways 24" to 32" wide and support up to 300 pounds. While this product has been manufactured and tested to decrease the risk of injury, the potential for personal injury or property damage does exist. Therefore, the user assumes all risks in the use of this product.

Important: Before using this piece of equipment, make absolutely certain it is securely and correctly mounted in a doorway of appropriate size. If the doorway foundation is not strong and stable, do not use this product in that location. It is the user's responsibility to determine if a doorway will safely sustain the proper use of the Chin-up Bar.

With a total of 12 separate grip locations, the Chin-up Bar gives you the option to perform a variety of pull-ups using different hand positions, targeting different muscles and areas of the body. However, in every instance, your body should be pulled up in a straight and controlled motion

### **Safety Guide**

Do not swing or bounce, when using this product

Do not attempt to hang by your feet or legs when using this product

Do not use this product when you weigh over 300 pounds

Do not use this product if you are unsure of the stability of the doorway or doorjamb

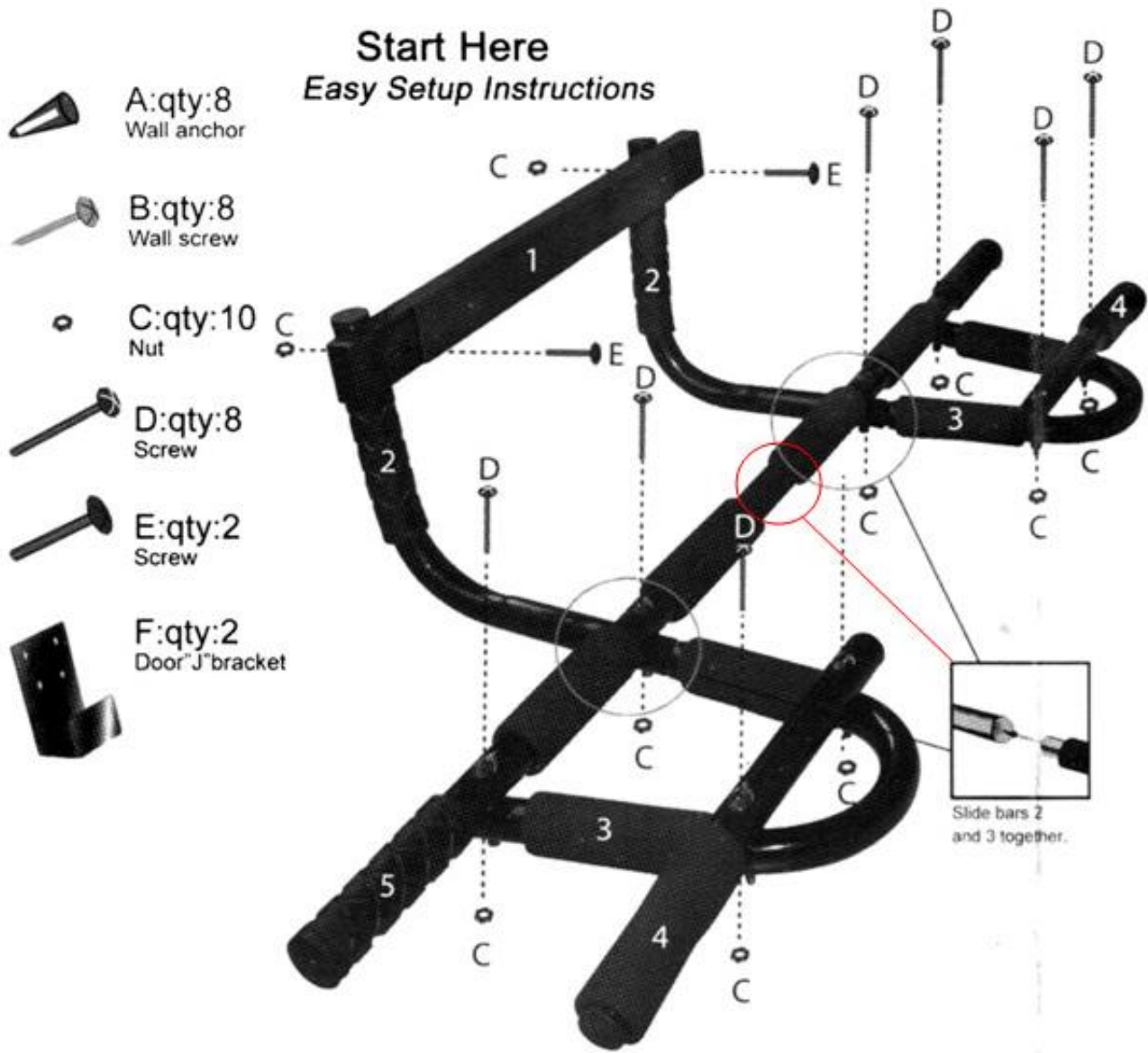
Do not allow children under the age of 18 to use this product without adult or professional supervision

Do test thoroughly to make sure your chin-up Bar is completely secure in the doorway before using it

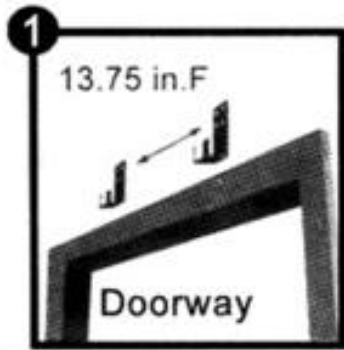
Do maintain a controlled motion when performing chin-ups

### Assembly inventory:

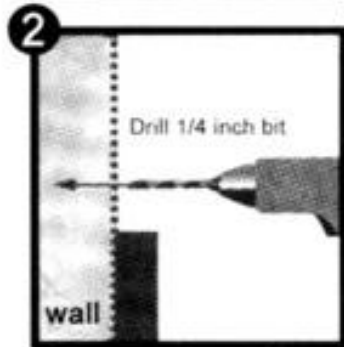
### Chin-Up Bar assembly:



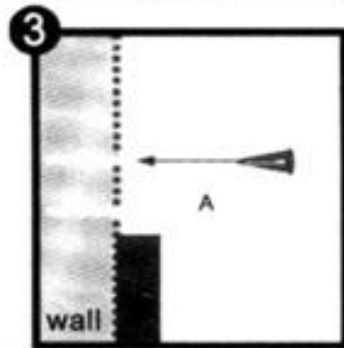
## Door "J" bracket mounting:



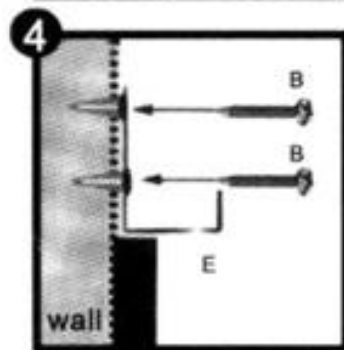
Center door "J" brackets and mark holes.



Drill holes into marks for wall anchors. Use a 1/4 drill bit.



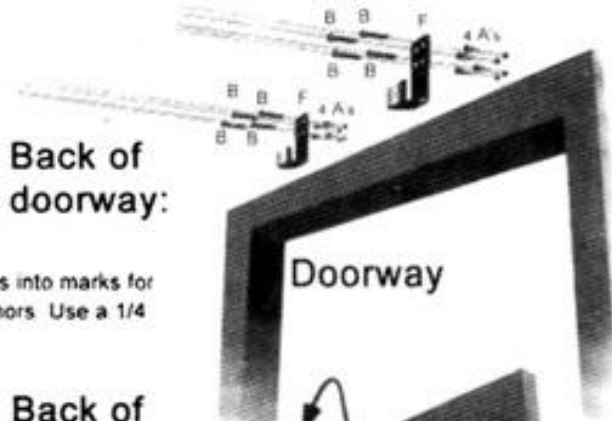
Place wall anchor.



Position door "J" brackets and fasten into place.

## Chin-Up Bar mounting:

### Door "J" bracket assembly:



Back of doorway:

Doorway

Hook chin-Up Bar onto back "J" brackets as shown.

Front of doorway:

