

# chal-tec gmbh



## Klarfit Klimmzugstange

10004638



**electronic.star**

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

CHAL-TEC Vertriebs- + Handels GmbH  
Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany

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.

## Sicherheitshinweise

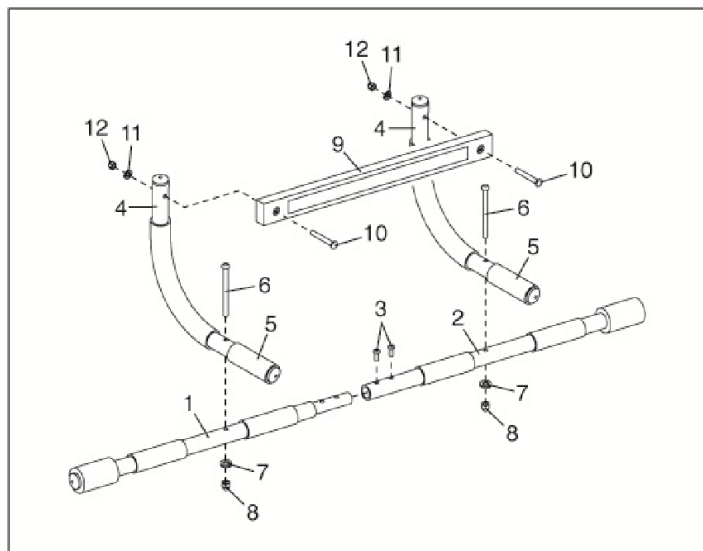
**Achtung: Um das Risiko einer Verletzung zu minimieren, lesen Sie bitte vor Gebrauch folgende Hinweise.**

- 1. Konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt. Dies gilt vor allem für Personen über 35 Jahre und Personen mit Vorerkrankungen.**
- 2. Der Besitzer ist für eine ausreichende Information aller Benutzung verantwortlich.**
- 3. Das Trainingsgerät ist nur für den Hausgebrauch gedacht und nicht für die kommerzielle Verwendung in Einrichtungen geeignet.**
- 4. Verwenden Sie es nur in Innenräumen**
- 5. Die maximale Belastbarkeit beträgt 113kg (250lbs).**
- 6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren vom Gerät fern.**
- 7. Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf Beschädigung und festen Sitz.**
- 8. Verwendung Sie das Gerät für Barren- und Liegestütze auf einer ebenen Fläche.**
- 9. Befestigen Sie das Gerät für Klimmzüge und andere Zugübungen an einem festen Türrahmen mit einer Breite von 70-81cm (27.5-32inch) und einer Tiefe von 11-16cm (4.5-6inch). Verwenden Sie das Gerät nicht an Türrahmen mit anderen Abmessungen.**
- 10. Die Querstange muss während der Übung auf der oberen Rahmenleiste aufliegen. Schieben Sie die Querstange so weit wie möglich auf den Türrahmen.**
- 11. Lassen Sie sich nicht kopfüber vom Gerät hängen und hängen Sie keine anderen Gegenstände an die Klimmzugstange.**
- 12. Entfernen Sie das Gerät nach jedem Training vom Türrahmen.**
- 13. Zu starkes Training kann zu Verletzungen oder zum Tod führen. Sollten Sie Schwindel oder Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training umgehend und ruhen sich aus.**

## Zusammenbau

Notiz: Einige Bauteile sind schon vormontiert.

1. Schieben Sie das Innenrohr (1) in das Außenrohr (2) und verbinden diese mit 2x M6x19mm Schrauben (3)
2. Richten Sie eine Parallelstange (4) mit den Schaumstoffgriffen (5) wie auf dem Bild zusehen aus. Befestigen Sie diese am Innenrohr (1) mittels M6x58mm Schraube (6), M6-Scheibe (7) und M6 Hutmutter (8).  
**Bringen Sie die andere Parallelstange (4) auf dieselbe Weise an.**
3. Bringen Sie die Querstange (9) an den Parallelstangen (4) mit 2x M6x48 Schrauben (10), 2x M6-Scheiben und 2x M6 Sicherheitsmutter (12) an.

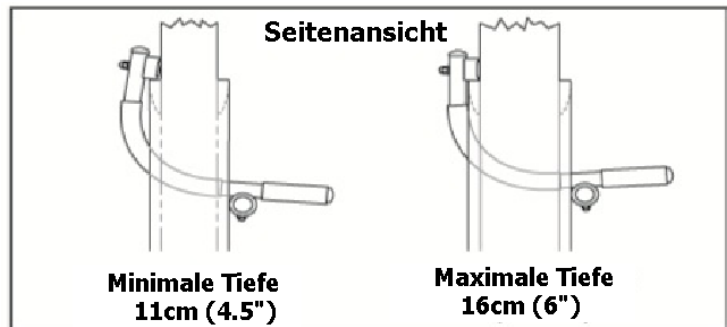


## Anbringen und Benutzung

### Anbringen der Klimmzugstange am Türrahmen

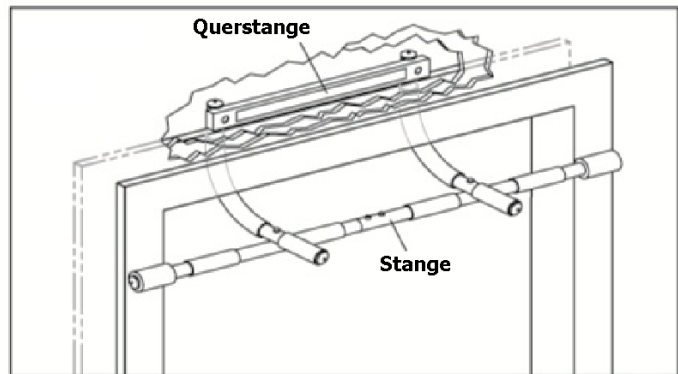
Befestigen Sie die Klimmzugstange für Klimmzüge und andere Zugübungen oben am Türrahmen. Für Situps können Sie diese auch weiter unten am Rahmen befestigen.

**Warnung: Befestigen Sie das Gerät für Klimmzüge und andere Zugübungen an einem festen Türrahmen mit einer Breite von 70-81cm (27.5-32inch) und einer Tiefe von 11-16cm (4.5-6inch). Verwenden Sie das Gerät nicht an Türrahmen mit anderen Abmessungen. Die Querstange muss während der Übung auf der oberen Rahmenleiste aufliegen. Schieben Sie die Querstange so weit wie möglich auf den Türrahmen.**



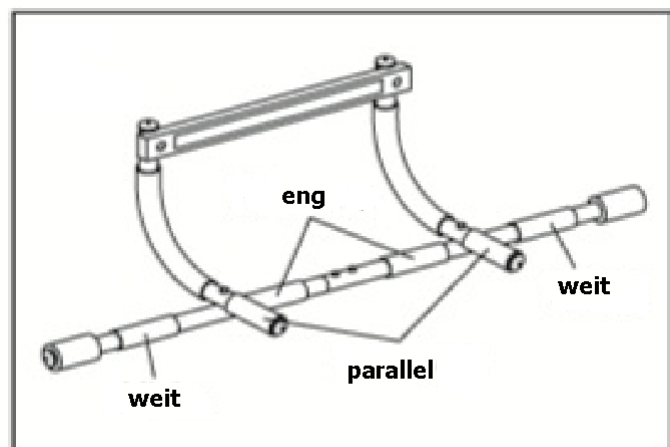
### Befestigung an der oberen Position

Setzen Sie das Gerät durch den Türrahmen einer geöffneten Tür ein. Die Querstange muss auf der anderen Seite auf dem Türrahmen aufliegen. Schieben Sie diese so weit wie möglich auf den Türrahmen. Lassen Sie nun die Endstücke der Stange an den Seiten auf dem Rahmen aufliegen. **Befindet sich die eine Tür am Türrahmen, muss die Querstange auf Seite mit den Scharnieren aufliegen.**



### Verwendung in der oberen Position

Sie können bei dieser Anbringungsmethode zwischen 3 Stangenpositionen - weit, eng und parallel - wählen. So können Sie Pullups und Chinups machen.



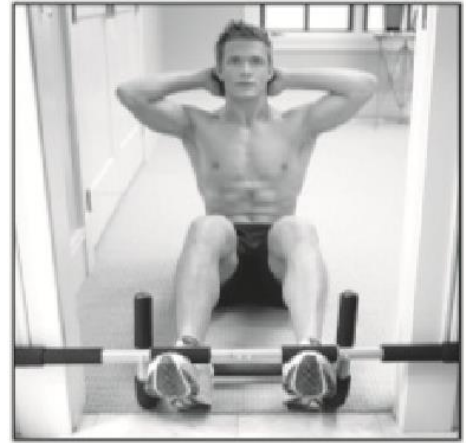
Machen Sie Pullups mit einem Überhandgriff in der Position weit oder eng, hierbei zeigen Ihre Handflächen zu Ihnen.

Machen Sie Chinups mit einem Unterhandgriff in der Position weit oder eng, hierbei zeigen Ihre Handflächen zu Ihnen.

Chinups können Sie auch mit einem Neutralgriff in der Position parallel machen, hierbei zeigen Ihre Handflächen zueinander.

### **Befestigung an der unteren Position**

Schauen Sie sich das Bild an. Richten Sie die Parallelstangen so aus, dass die Enden nach oben zeigen. Setzen Sie die Stange in der Nähe des Bodens in die geöffnete Tür ein. Stellen Sie die Querstange auf den Boden und lassen Sie nun die Endstücke der Stange an den Seiten auf dem gegenüberliegenden Rahmen aufliegen. **Befindet sich die eine Tür am Türrahmen, muss die Querstange auf Seite mit den Scharnieren aufliegen.**

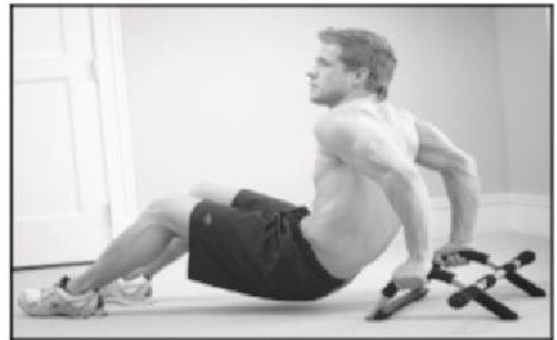


### **Verwendung in der unteren Position**

Ist die Klimmzugstange in der unteren Position angebracht, können Sie Ihre Füße unter dieser hindurchschieben und diese als Haltepunkt für Situps oder Crunches nutzen.

### **Verwendung auf dem Boden**

Verwendung Sie das Gerät für Barren- und Liegestütze auf einer ebenen Fläche. Die gebogenen Seiten der Parallelstangen müssen nach oben zeigen und die Enden dieser auf dem Boden stehen. Positionieren Sie Ihren Körper wie auf dem Bild zu sehen.



## **Wartung und Pflege**

Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf Beschädigung und festen Sitz.

Reinigen Sie das Gerät falls nötig mit einem feuchten Tuch und einer milden Seife. Wischen Sie mit klarem Wasser nach und trocknen es vor der Benutzung komplett.

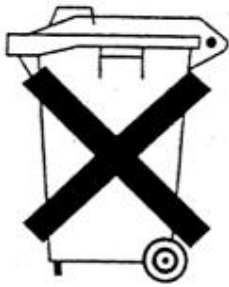
Lagern Sie das Gerät entfernt von direktem Sonnenlicht.

## SICHERHEITSHINWEISE UND GEWÄHRLEISTUNG

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch.
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig und führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder den Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.

### ACHTUNG:

**Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!**



### Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört NICHT in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde.

Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/ Monat/ Jahr sowie über etwa anfallende Kosten bei Abholung entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

Viel Spaß mit unserem Produkt.

### Warnhinweise

- Reparaturen am Gerät sollten nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Öffnen Sie in keinem Fall das Gerät.
- Falscher Zusammenbau führt möglicherweise zu Fehlfunktionen oder dem Totalausfall.
- Das Gerät sollte vor jeglichen Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden.
- Das Gerät bitte nicht mit Reinigungsmitteln reinigen.
- Verwenden Sie zur Reinigung nur ein trockenes (Mikrofaser) Tuch.
- Schließen Sie das Gerät nur an die dafür vorgesehene Netzspannung.
- Schließen Sie das Gerät in **keinem Fall** an andere Spannungen als vorgesehen an.

**Die Gewährleistung verfällt bei Fremdeingriffen in das Gerät.**