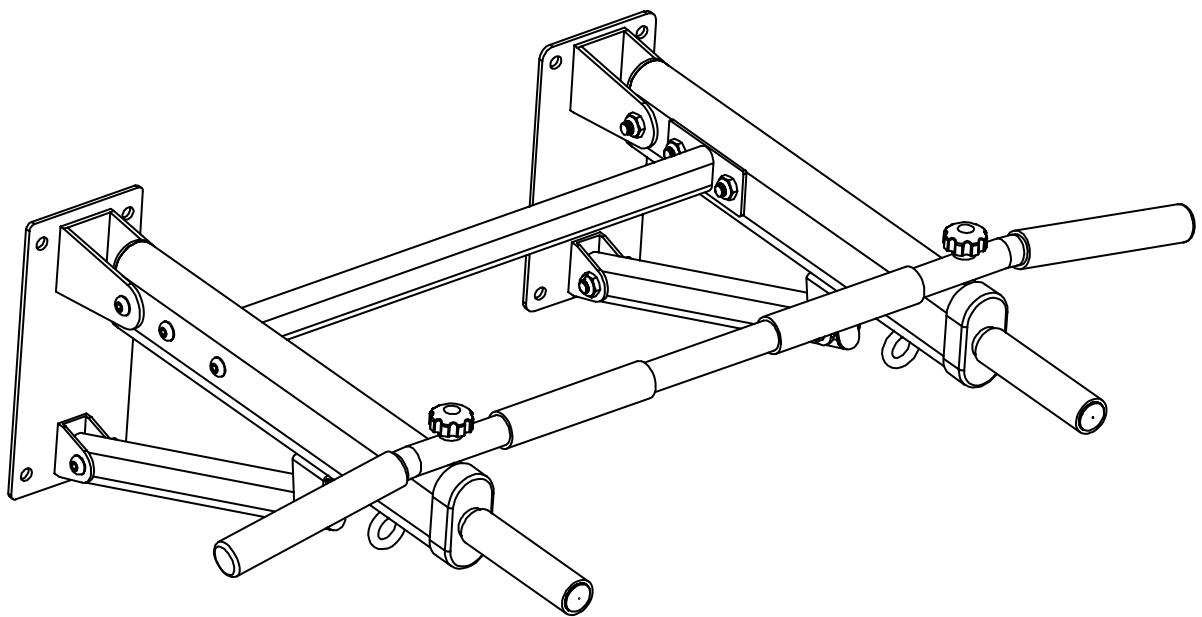


KS350

Klimmzugstange



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

INHALTSVERZEICHNIS

1.	EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	4
2.	WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
3.	MONTAGEANLEITUNG.....	8
4.	ÜBUNGSVORSCHLÄGE	10
5.	DEHNUNGSÜBUNGEN.....	12



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

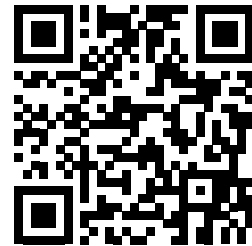
Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten

Link zu den Videos:

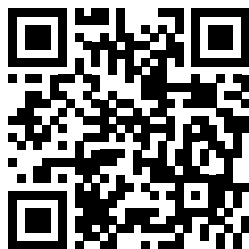
https://service.innovamaxx.de/ks350_video



Uns gibt es auch auf Social Media!

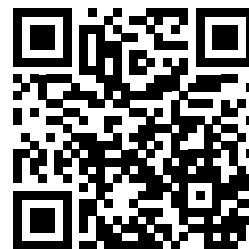
Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

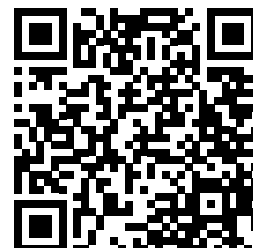
Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:
https://service.innovamaxx.de/ks350_spareparts



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



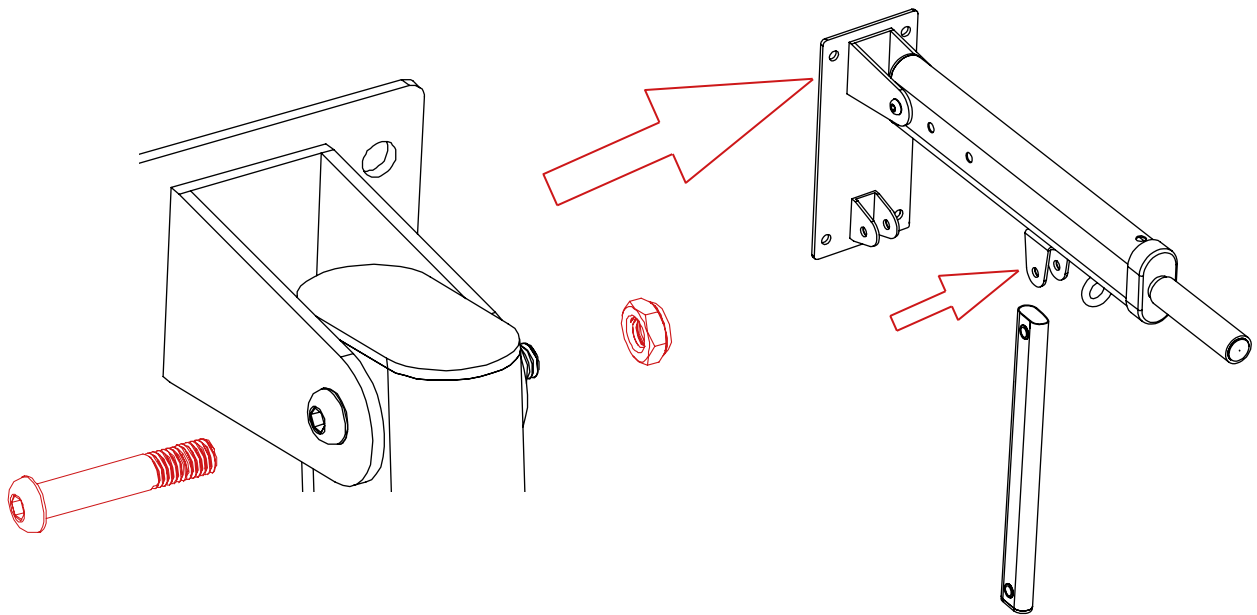
BITTE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG AN EINEM SICHEREN PLATZ AUFBEWAHREN.

- 1.** Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung des KS350 das gesamte Handbuch zu lesen. Sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das KS350 ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung zu gewährleisten, dass alle Benutzer des KS350 über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind.
- 2.** Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen haben, welche ein Risiko für die Gesundheit und Sicherheit sein könnten oder verhindern, dass Sie das Gerät richtig verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
- 3.** Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn einer dieser Umstände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- 4.** Kinder und Tiere stets vom Gerät fern halten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- 5.** Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Muttern und Knaufe festgezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- 6.** Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät fest fixiert und mit den beigelegten Schwerlastankern sicher an der Wand angebracht ist, bevor Sie es benutzen.
- 7.** Das Sicherheitsniveau des KS350 kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- 8.** Höchstgewicht des Nutzers mit Schwerlastanker bis zu 200 kg. Nur für den Heimgebrauch.
- 9.** Das Gerät ist nicht darauf ausgelegt um z.B. eine Kinderschaukel o.ä. daran zu befestigen oder als solche zu verwenden. Eine unsachgemäße Verwendung der Klimmzugstange erfolgt auf eigene Gefahr!

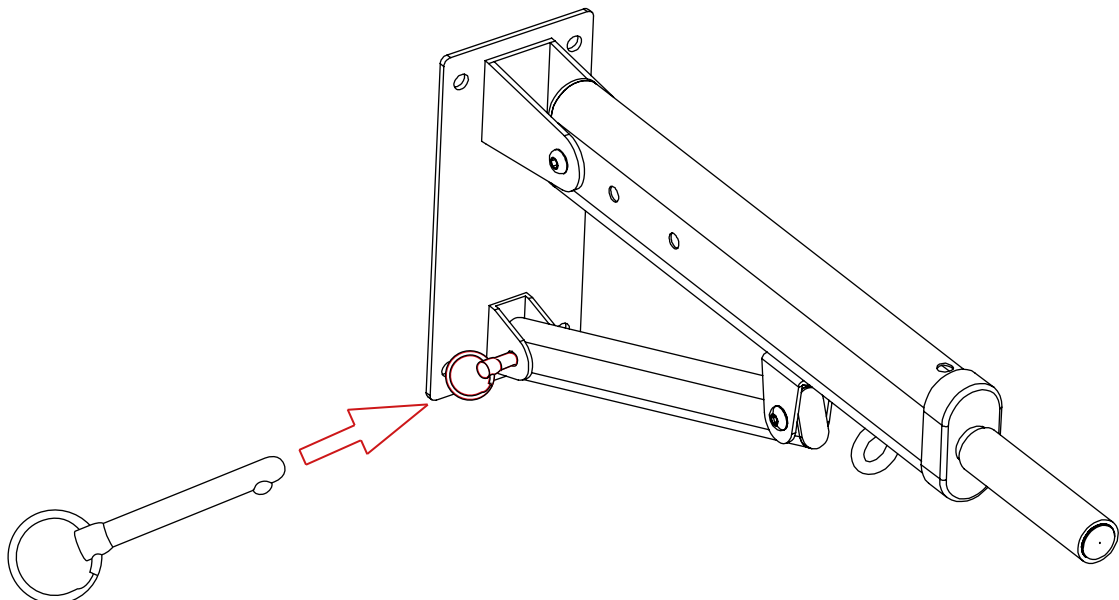
MONTAGEANLEITUNG

Montage des Gerätes:

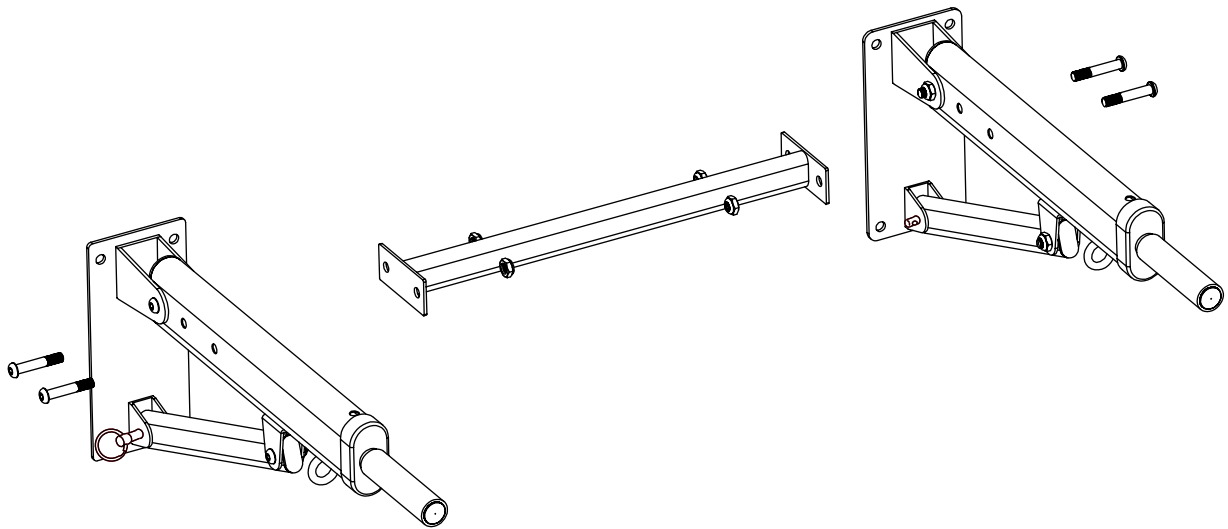
- Schritt 1** Nehmen Sie die Montageplatte mit den U-Profilen und schrauben Sie den Hauptrahmen am großen U-Profil fest, mit der Schraube M10x60 und der Mutter. Befestigen Sie die kleine Stützstange mit der Schraube M10x35 und der Mutter an der Unterseite des Hauptrahmens. Wiederholen Sie den Vorgang für die andere Rahmenseite.



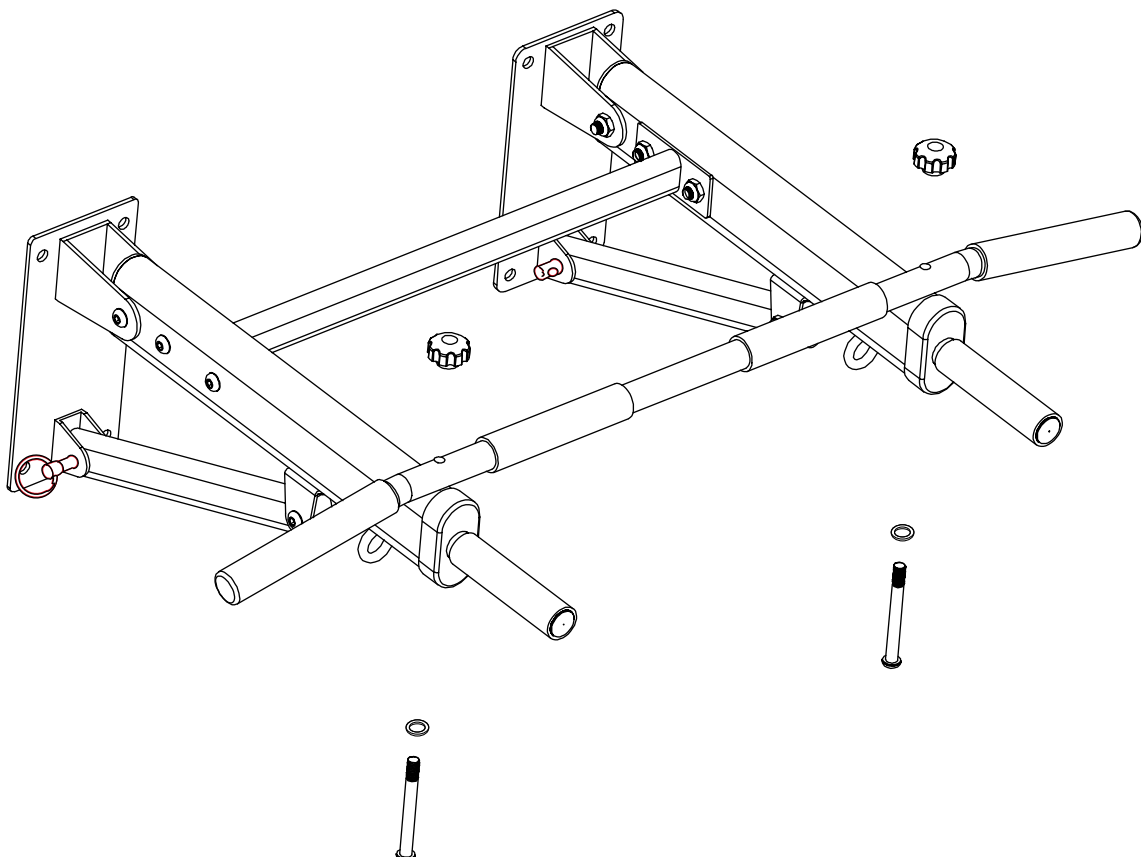
- Schritt 2** Klappen Sie den Hauptrahmen auf und richten Sie die noch unbefestigten Löcher der kleinen Stützstange auf das U-Profil an der Montageplatte aus. Befestigen Sie beide Stützen mit den Sicherheitssplinten.



- Schritt 3** Montieren Sie die Rahmenverbindung zwischen den beiden Hauptrahmen mit den Schrauben M10x55 und Muttern. Ziehen Sie die Schrauben mit den beigelegten Werkzeugen fest.



- Schritt 4** Setzen Sie die Griffstange oben auf den Hauptrahmen und befestigen Sie diese mit den Schrauben M10x115, Unterlegscheiben und Griffmuttern.



Montage an der Wand:

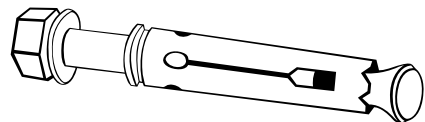


Vor der Installation prüfen Sie bitte aus welchem Material Ihr gewünschter Montageort besteht und ob er tragfähig ist.

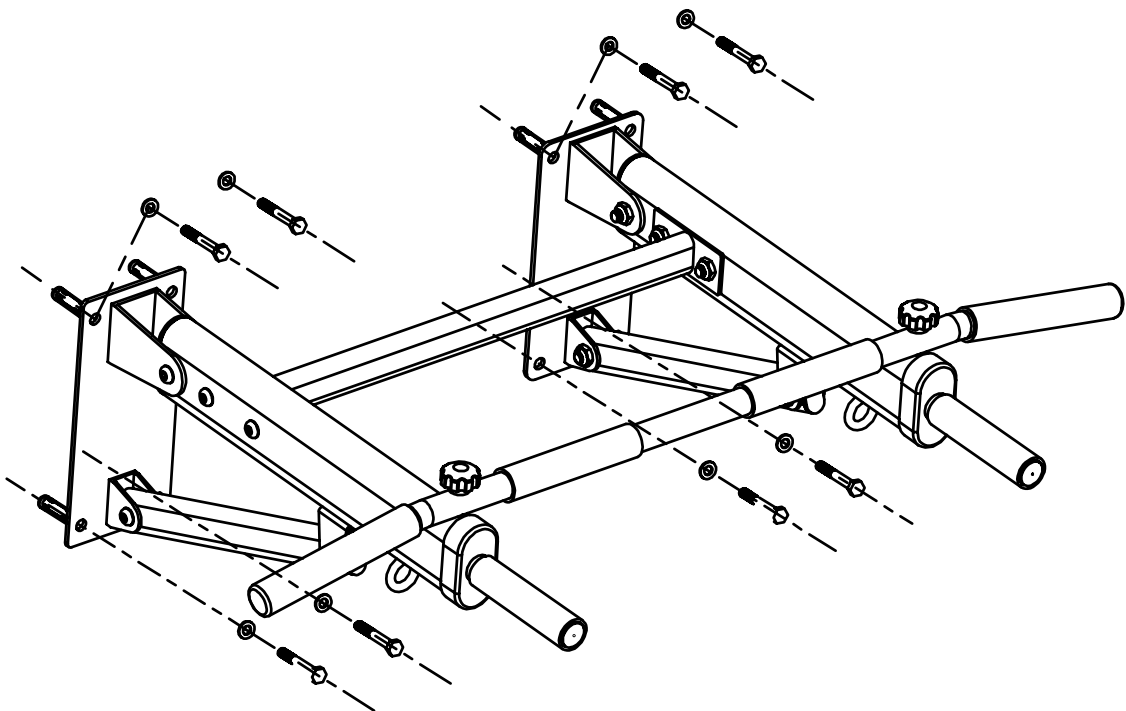
Altbauwohnungen bestehen fast immer aus Ziegelmauerwerk somit ist die Montage einer Klimmzugstange an der Wand durchaus möglich. Jüngere Wohnhäuser aus Ziegelmauerwerk, Gasbeton, Kalksandstein sind bestens für die Montage einer Klimmzugstange geeignet.

Nur bei Wänden aus Poroton bestehen Einschränkungen.

Bei der Auswahl an entsprechenden Dübeln verwenden wir äußerst tragfähige Schwerlastanker, diese sorgen für einen hohen Grad an Sicherheit.



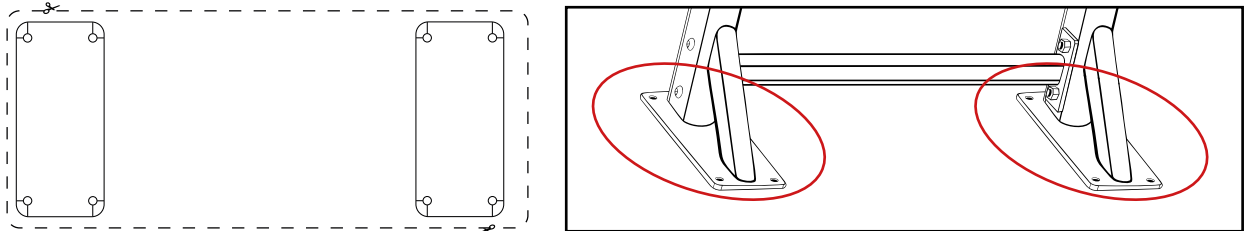
Die Positionierung Ihrer Klimmzugstange sollte zwar vom Fußboden aus erreichbar sein, aber Übungen mit gestrecktem Körper sollten ohne Bodenberührungen machbar sein. Die Montage muss unbedingt genau waagrecht erfolgen. Jeder Millimeter Abweichung führt zu einer Ungleichbelastung der Armmuskulatur und der Schulterbereiche, die zu Verspannungen führt.



Montage an der Wand:



Sie finden eine Bohrschablone als Montagehilfe im Karton. Diese können Sie zum Anzeichnen der Bohrlöcher verwenden. Überprüfen Sie, ob die Maße der Schablone mit der fertig montierten Klimmzugstange übereinstimmen! Überprüfen Sie Ausrichtung und Bohrungen gewissenhaft, bevor Sie bohren!



Die Klimmzugstange wird an der Wand an den dafür vorgesehenen Halterungen angebracht.



Achtung! Ein fehlerhaft eingeschlagener Schwerlastanker kann nur unter hohem Aufwand herausgezogen werden.

- Schritt 1** Für eine Bohrung der beiden Hauptrahmen werden nun zunächst zwei Markierungen an der Wand unter Zuhilfenahme der Wasserwaage angezeichnet. Das Bohren der Löcher erfolgt mit einer Schlagbohrmaschine und einem 10er Hartmetallbohrer / Gesteinsbohrer.
- Schritt 2** Beginnen Sie die Bohrung der ersten beiden Löcher mit dem 10er Hartmetall-Bohrer und mit niedriger Drehzahl und wenig Druck. Bohren Sie dann mit einem 12er Hartmetall-Bohrer die beiden Löcher nach. Berücksichtigen Sie, dass dabei Staub entsteht. Falls sich eine zweite Person in der Nähe befindet, könnte Diese einen Staubsauger an das Bohrloch halten, um den Staub aufzusaugen.
- Schritt 3** Nach Fertigstellung der ersten beiden Löcher erfolgt eine nochmalige Kontrolle mit der Wasserwaage. Wenn sie genau passen, werden nun die übrigen Dübellöcher angezeichnet und ebenfalls vorsichtig gebohrt.
- Schritt 4** Die Schwerlastanker werden in das Bohrloch eingeschlagen, ohne ihr Gewinde zu beschädigen. Alle Bohrlöcher müssen ein klein wenig tiefer gebohrt werden, als die Schwerlastanker lang sind. Diese Löcher müssen vor dem Einschlagen mit dem Staubsauger ausgesaugt werden.
- Schritt 5** Die Klimmzugstange wird an der Wand an den dafür vorgesehenen Halterungen angebracht. Die Muttern der Schwerlastanker werden nun mit einem entsprechend großen Maul- oder Ringschlüssel festgezogen.
- Optional** Dank der dafür vorgesehenen Metallringe können Sie auch andere Geräte anbringen. Wie z.B. einen Boxsack, Zugseile usw. Somit haben Sie viele andere mögliche Übungen, die Sie mit diesem Gerät ausführen können.

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

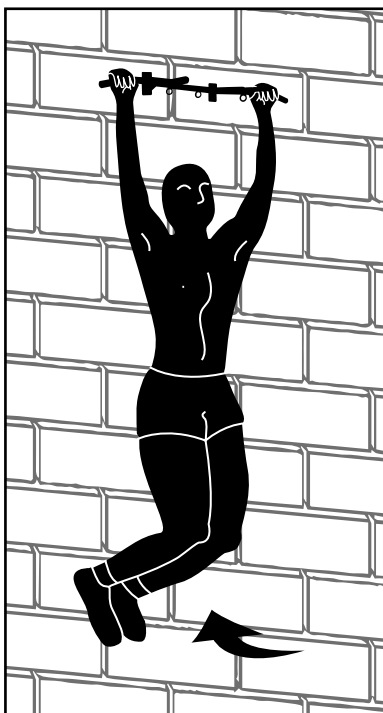
Neben dem typischen Klimmzug sind u.a. folgende Übungen mit der Klimmzugstange von Sportstech möglich.

Dehnübungen

Dehnen Sie Ihren Körper ausreichend vor und nach den Übungen, um Krämpfe oder Verletzungen vorzubeugen.

1. Knie- und Hüftdehnung

Halten Sie die Klimmzugstange mit Ihren Händen in entgegengesetzten Richtungen, eine zu Ihnen, die andere zum Rücken zeigend, fest. Beugen Sie Ihre Knie und lassen Sie Ihre Arme ganz ausgestreckt. Heben Sie langsam die Knie und halten Sie die Beine zusammen.



2. Wirbelsäulendehnung

Halten Sie sich an der Klimmzugstange fest, beugen Sie langsam die Knie, halten Sie die Fersen zusammen und übertragen Sie Ihr Körpergewicht auf die Fußspitzen. Beugen Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach hinten und wölben Sie dabei Ihren Rücken.

3. Oberkörperdehnung

Halten Sie sich an der Klimmzugstange fest, beugen Sie langsam die Knie und halten Sie Ihren Kopf nach vorne geneigt. Heben Sie Ihre Füße vom Boden und bleiben Sie einige Zeit in dieser Position.



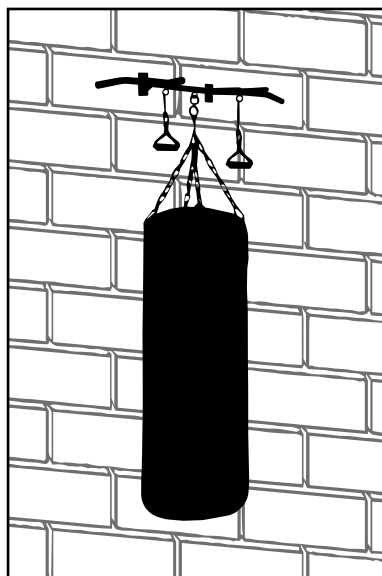
4. Bauchtraining

Halten Sie sich an der Klimmzugstange fest, die Arme sind fast komplett gestreckt. Jetzt heben Sie ihre gestreckten Beine vor dem Körper nach oben, bis sie einen rechten Winkel mit mit Ihrem Oberkörper bilden. Halten Sie diese Position ein wenig. Bringen Sie danach Ihre Beine wieder in die Ausgangsposition.



Optional

Dank der dafür vorgesehenen Metallringe können Sie auch andere Geräte anbringen. Wie z.B. einen Boxsack, Zugseile usw. Somit haben Sie viele andere mögliche Übungen, die Sie mit diesem Gerät ausführen können.



DEHNUNGSÜBUNGEN

Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln. Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel. Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.



2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.



3 SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie es mit dem linken Fuß.



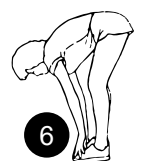
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.



6 ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken, bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.



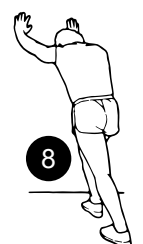
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.



USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.



TABLE OF CONTENTS

1.	EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	14
2.	IMPORTANT SAFETY INFORMATION	15
3.	ASSEMBLY INSTRUCTIONS	16
4.	EXERCISE SUGGESTIONS.....	20
5.	STRETCHING EXERCISES	22



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

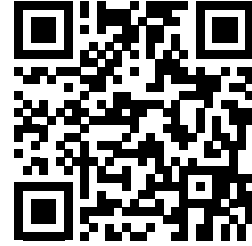
Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely

Link to the videos:

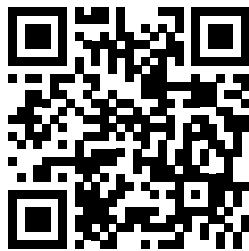
https://service.innovamaxx.de/ks350_video



We are also on social media!

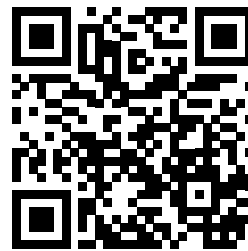
Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

EXPLOSION DRAWING / SPARE PARTS LIST

At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

https://service.innovamaxx.de/ks350_spareparts



IMPORTANT SAFETY INFORMATION



PLEASE KEEP THIS MANUAL IN A SAFE PLACE FOR REFERENCE.

- 1.** It is important to read this entire manual before assembling and using the KS350. Safe and efficient use can only be achieved if the KS350 is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the KS350 are informed of all warnings and precautions.
- 2.** Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 3.** Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- 4.** Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- 5.** Make sure that all screws, nuts, and knobs are tightened before starting to use the device.
- 6.** Ensure that your equipment is firmly fixed and securely attached to the wall with the heavy-duty anchors provided before using it.
- 7.** The safety level of the KS350 can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8.** Maximum weight of the user with brackets up to 200 kg. For home use only.
- 9.** The device is not designed to attach for instance a children's swing or something similar to it, or use it as such. Improper use of the pull-up bar is at your own risk!



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

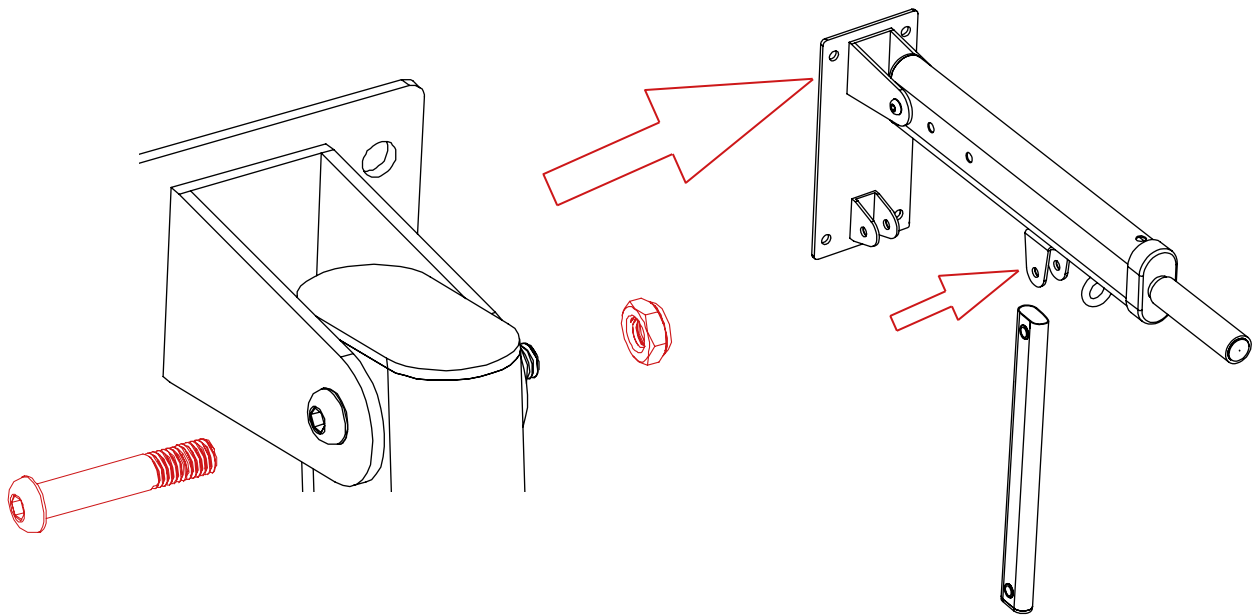
Installation of the device:

Step 1

Take the mounting plate with the U-profiles and screw the main frame to the large U-profile with the M10x60 screw and a nut.

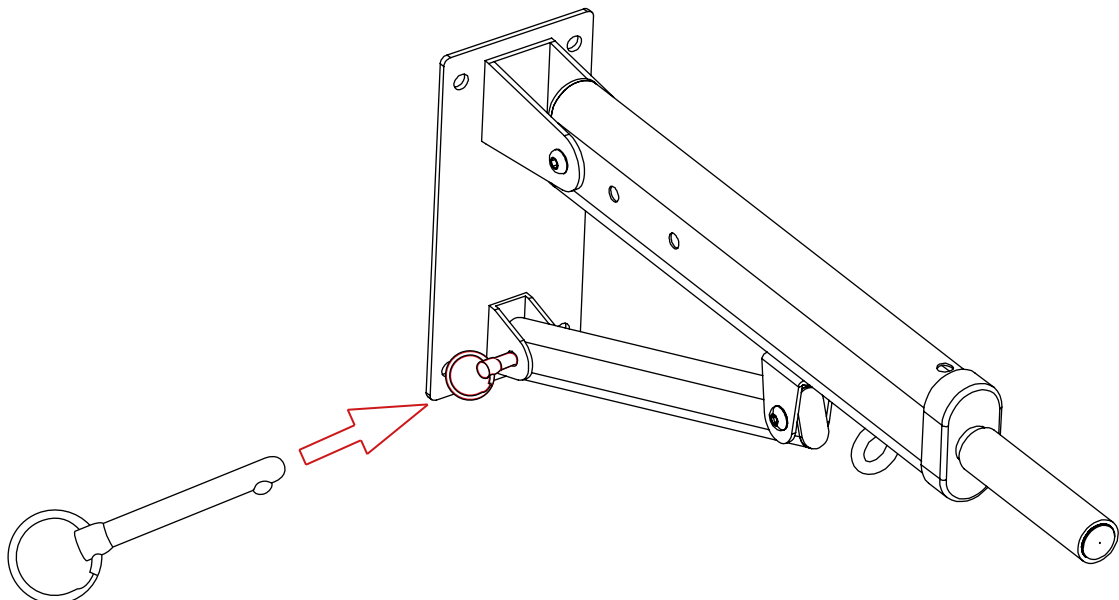
Attach the small support rod to the underside of the main frame with the M10x35 screw and nut.

Repeat the same process on the other side of the frame.



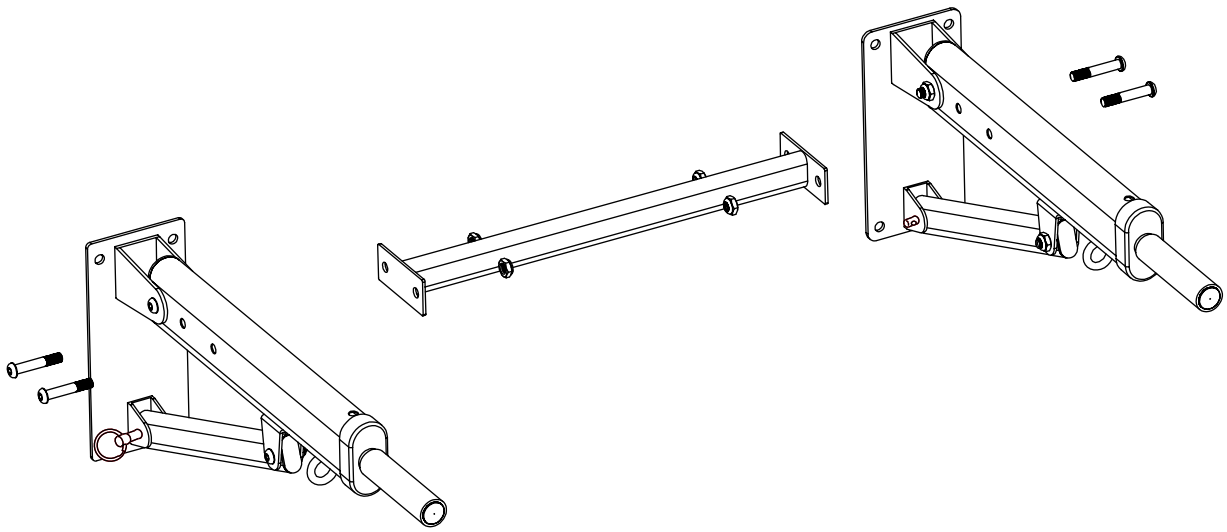
Step 2

Unfold the main frame and align the free holes in the small support rod with the U-profile on the mounting plate. Secure both supports with the safety split pins.



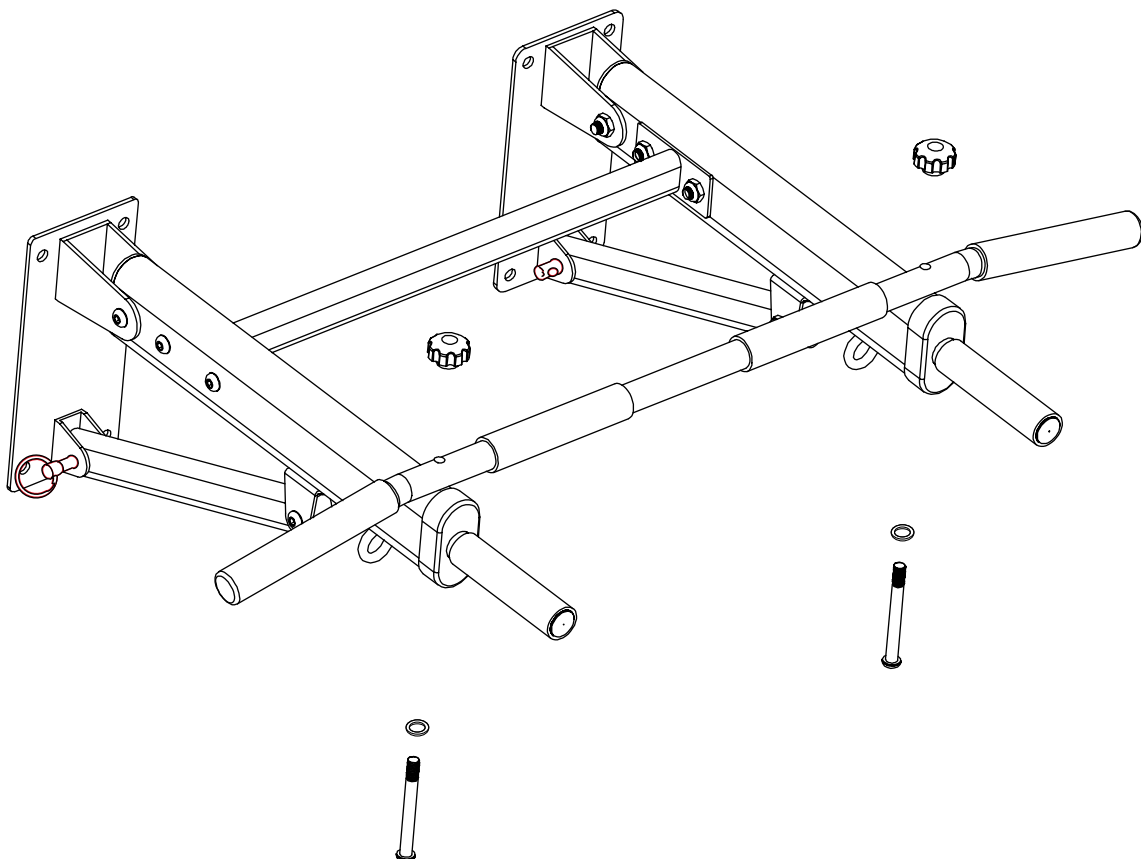
Step 3

Assemble the frame connection between the two main frames with 4 screws M10x55 and nuts. Tighten the screws with the tools provided.



Step 4

Place the handle bar on top of the main frame and secure it with the M10x115 screws, washers and handle nuts.



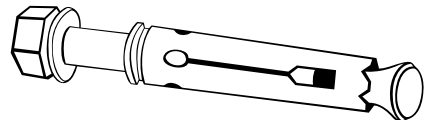
Mounting on the wall:



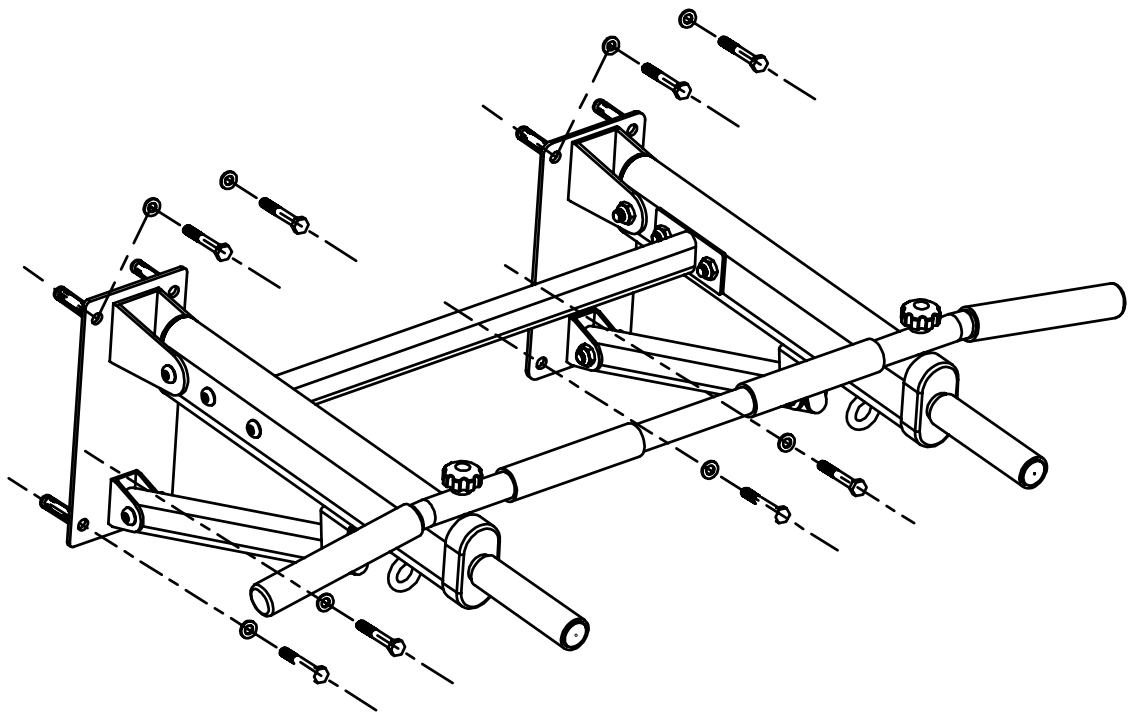
Prior to installation, please check of which material your desired installation location is made and whether it is resilient.

Older buildings are almost always made of brickwork, so the installation of a pull-up bar on the wall is quite possible. More recent houses made of brickwork, gas concrete, sand-lime brick are ideally suited for the installation of a pull-up bar. **Restriction may apply on walls made of poroton.**

When it comes to selecting suitable wall plugs, we use very load-bearing heavy-duty anchors which ensure a high degree of safety.



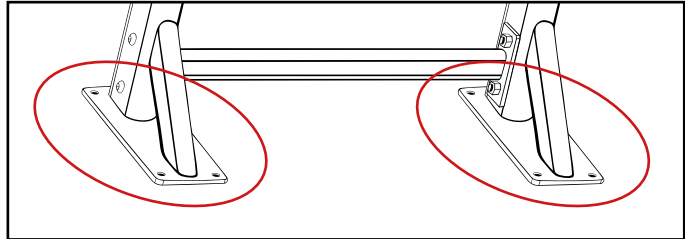
The positioning of your pull-up bar should allow for accessibility from the floor yet also exercises with a stretched body without ground contact. Installation must be exactly horizontally. Any millimeter of deviation would result in imbalanced strain on the arm muscles and the shoulder areas, which leads to tension.



Mounting on the wall:



You will find a drilling guide template displayed in the box as an assembly aid. These can be used to mark the required drill holes. Check if the dimensions of the template match the ready-mounted chin-up bar! Check alignment and drilling points thoroughly before drilling!



The pull bar is attached to the wall at the brackets provided for this purpose.

Attention! An incorrectly loaded heavy load anchor can only be extracted with great effort.

- Step 1** For a drilling of the two main frames, two markings on the wall are now marked with the help of the water scale. Drilling of the holes is done with a percussive drill and an 10 mm hard metal drill / rock drill.
- Step 2** Begin the drilling of the first two holes with 10 mm carbide drill at low speed and low pressure. Then drill the two holes with a 12 mm carbide drill. Take into account that dust is generated. If a second person is nearby, they could hold a vacuum cleaner to the well to absorb the dust.
- Step 3** After completion of the first two holes, a control check is carried out using the spirit level. If they fit exactly, the remaining plug holes are now marked and carefully drilled as well.
- Step 4** The heavy-duty anchors are hammered into the hole without damaging their threads. All plug holes must be drilled a little bit deeper than is the length of the heavy-duty anchors. These holes must be vacuumed with the vacuum cleaner before driving in the anchors.
- Step 5** The pull bar is attached to the wall on the brackets provided for this purpose. The nuts of the heavy-duty anchors are now tightened with a corresponding spanner or ring wrench.
- Optional** Thanks to the metal rings provided for this purpose, you can also attach other devices, for instance a punching bag, pull ropes etc. This gives you many other possible exercises which you can perform with this device.



EXERCISE SUGGESTIONS

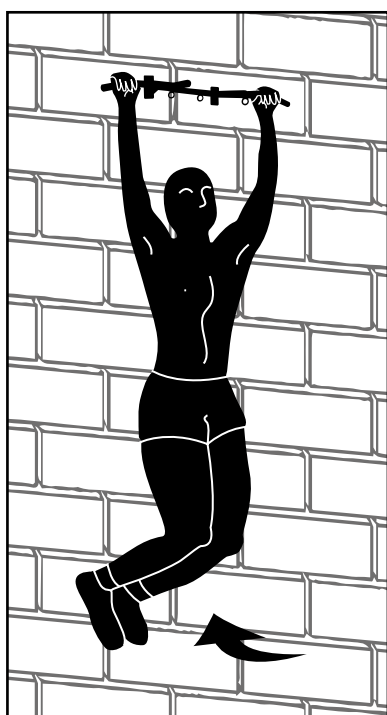
Apart from the typical pull-up, with this pull-up bar by Sportstech you can also do the following types of exercises.

Stretching exercises

Stretch your body sufficiently before and after the exercises to prevent cramps or injuries.

1. Knee and Hip Stretching

Hold the pull-up bar with your hands in opposite directions, one hand towards your body, the other hand pointing to your back. Bend your knees and let your arms extend completely. Slowly raise your knees and hold your legs together.



2. Spinal Stretching

Hold the pull-up bar firmly with your hands, bend your knees slowly, hold your heels together and transfer your body weight to the toes of your feet. Bend your head backward as far as you can, while arching your back.

3. Upper Body Stretching

Hold the pull-up bar firmly with your hands, bend your knees slowly, and keep your head tilted forward. Lift your feet off the floor and stay in this position for some time.

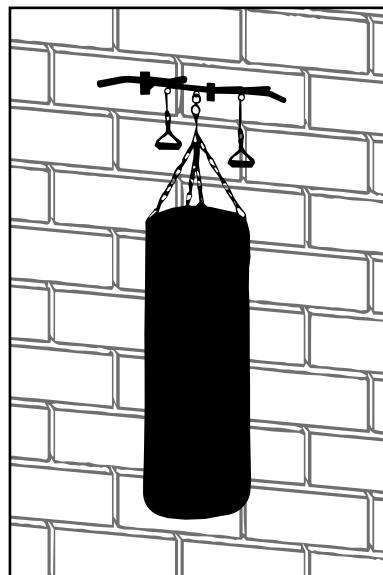


4. Abdominal workout

Hold on to the pull-up bar, the arms are almost completely stretched. Now lift up your stretched legs in front of your body until they form a right angle with your upper body. Keep this position a little. Then bring your legs back into the starting position.

Optional

Thanks to the metal rings provided for this purpose, you can also attach other devices, for instance a punching bag, pull ropes etc. This gives you many other possible exercises which you can perform with this device.



STRETCHING EXERCISES

To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.

We recommend to perform each of the following exercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.

After training, also do stretching exercises to properly cool down.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



6 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



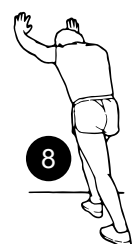
7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



8 CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.



CONTENIDO

1.	DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS	24
2.	INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES	25
3.	INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	26
4.	SUGERENCIAS DE EJERCICIOS	30
5.	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	32



Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de empaque de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.

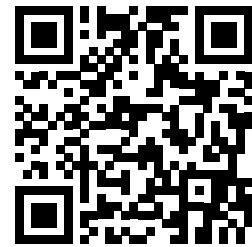
Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro

Enlace a los videos:

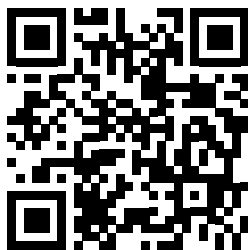
https://service.innovamaxx.de/ks350_video



¡También estamos en redes sociales!

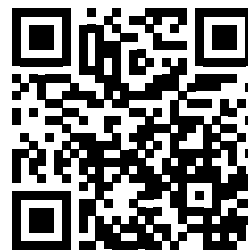
Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

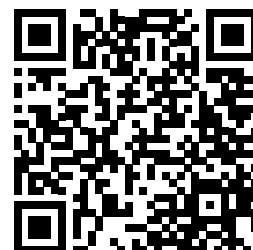
Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:
https://service.innovamaxx.de/ks350_spareparts



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



GUARDE ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA REFERENCIA.

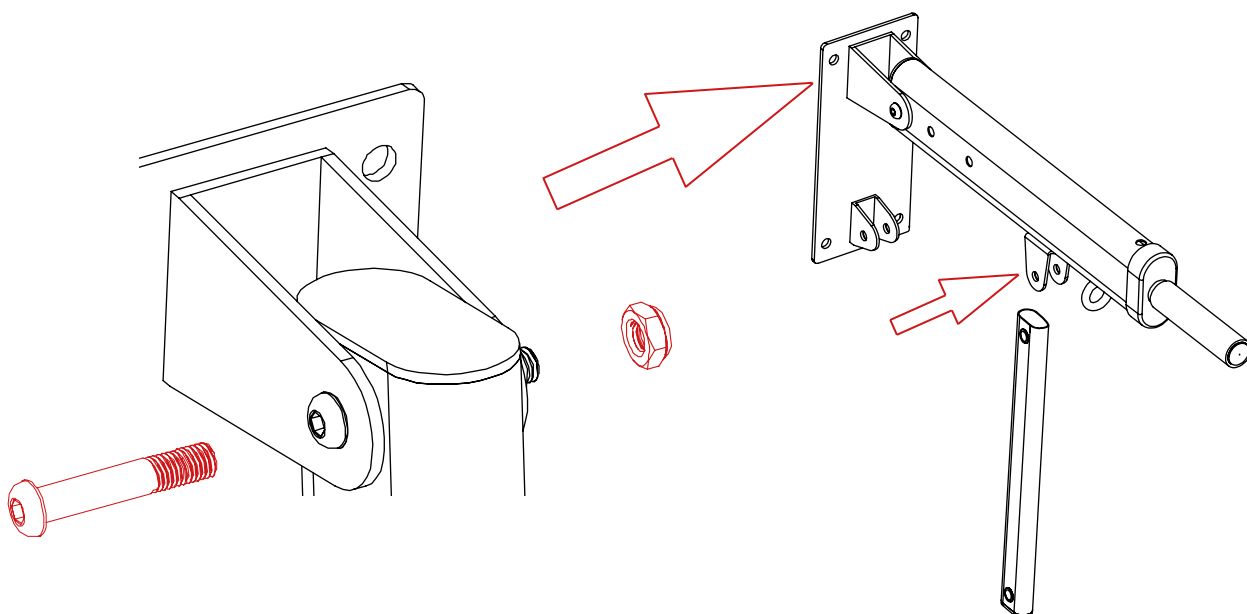
- 1.** Es importante leer la totalidad de este manual antes de ensamblar y usar la KS350. Solo se podrá conseguir un uso efectivo y seguro si la KS350 se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la KS350 estén informados sobre todas las advertencias y precauciones.
- 2.** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podría poner en riesgo su seguridad y su salud, o para que le prevenga de usar este equipo de manera adecuada. Las recomendaciones de su médico son esenciales si está tomando medicamentos que afecten su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- 3.** Tenga en cuenta las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o en exceso puede perjudicar su salud. tenga el ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta cualquiera de estos síntomas debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- 4.** Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de la bicicleta. El equipo está diseñado únicamente para adultos.
- 5.** Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y perillas estén bien apretados antes de comenzar a usar el dispositivo.
- 6.** Asegúrese de que su equipo esté asegurado y conectado firmemente a la pared con los anclajes de resistencia suministrados antes de usarlo.
- 7.** El nivel de seguridad del KS270 sólo se puede mantener si se comprueba regularmente los daños y/o el desgaste.
- 8.** El peso máximo del usuario con soportes es de 200 kg. Apto únicamente para uso doméstico.
- 9.** El dispositivo no está diseñado para sujetar, por ejemplo, un columpio infantil u otro objeto similar, ni para usarlo de esa manera. El uso no adecuado de la barra para hacer dominadas es su responsabilidad!



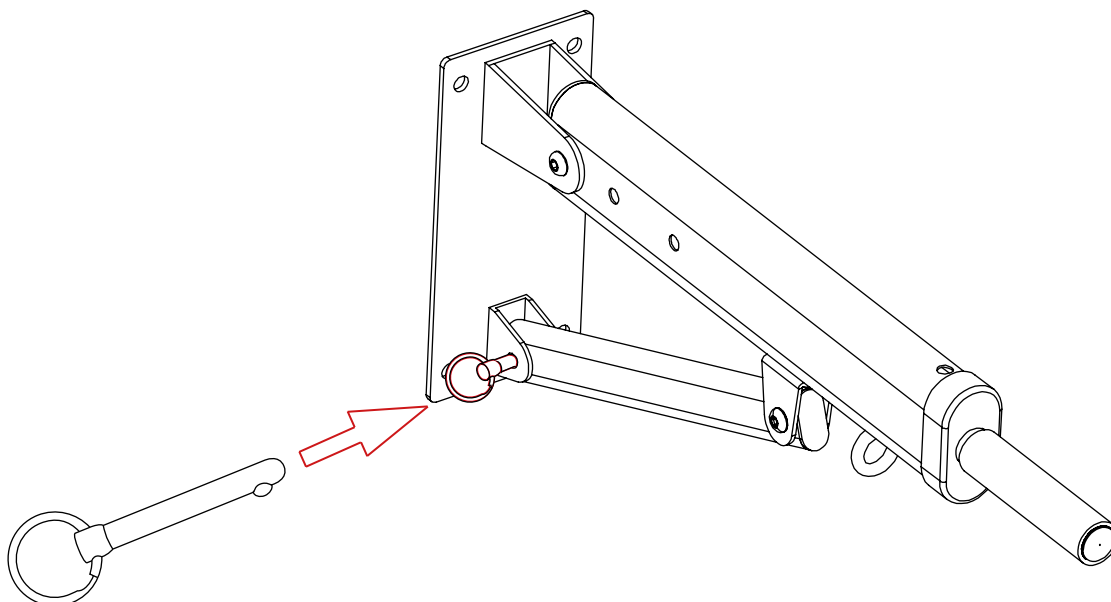
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Instalación del dispositivo:

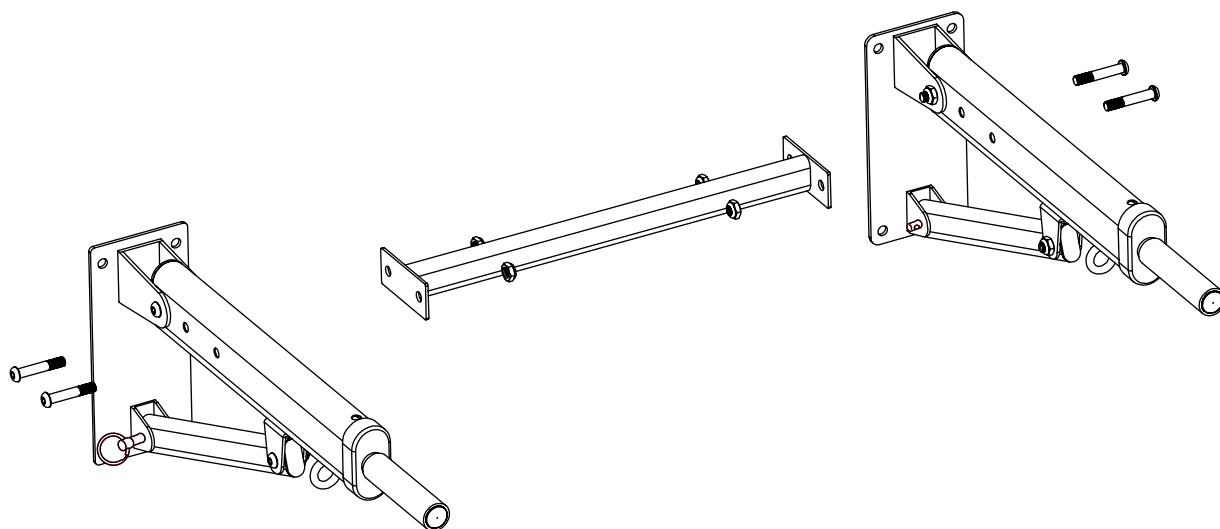
- Paso 1** Tome la placa de montaje con los perfiles en U y atornille el marco principal al perfil en U grande con el tornillo M10x60 y una tuerca.
Fije la pequeña barra de soporte a la parte inferior de la estructura principal con el tornillo M10x35 y la tuerca.
Repítalo en el otro lado.



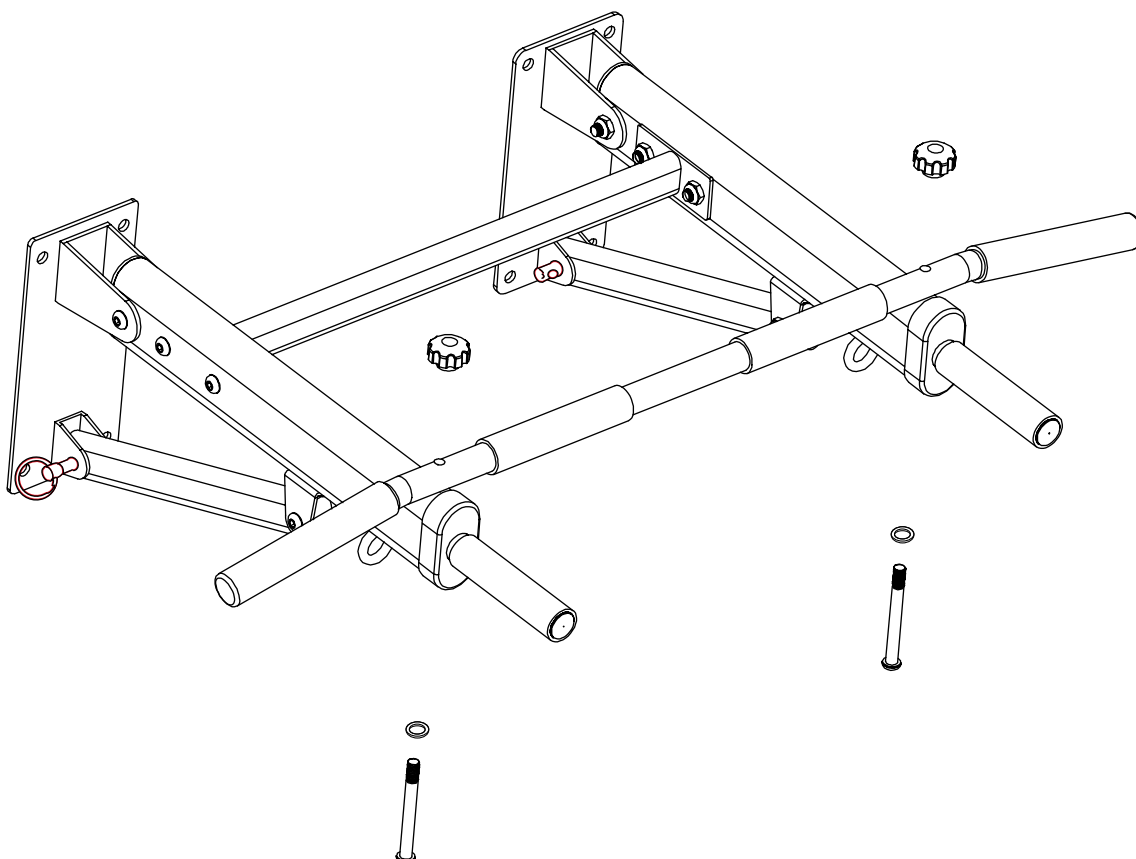
- Paso 2** Despliegue la estructura principal y alinee los orificios libres restantes de la barra de soporte pequeña con el perfil en U de la placa de montaje. Asegure ambos soportes con los pasadores de seguridad.



Paso 3 Monte la conexión de la estructura entre los dos marcos principales con 4 tornillos M10x55 y tuercas. Apriete los tornillos con las herramientas suministradas.



Paso 4 Coloque el manillar sobre la estructura principal y fíjelo con los tornillos M10x115, las arandelas y las tuercas del manillar.



Montaje sobre la pared:

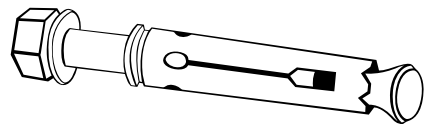


Antes de la instalación, por favor revise de qué material está hecho su lugar deseado de instalación y si es resistente.

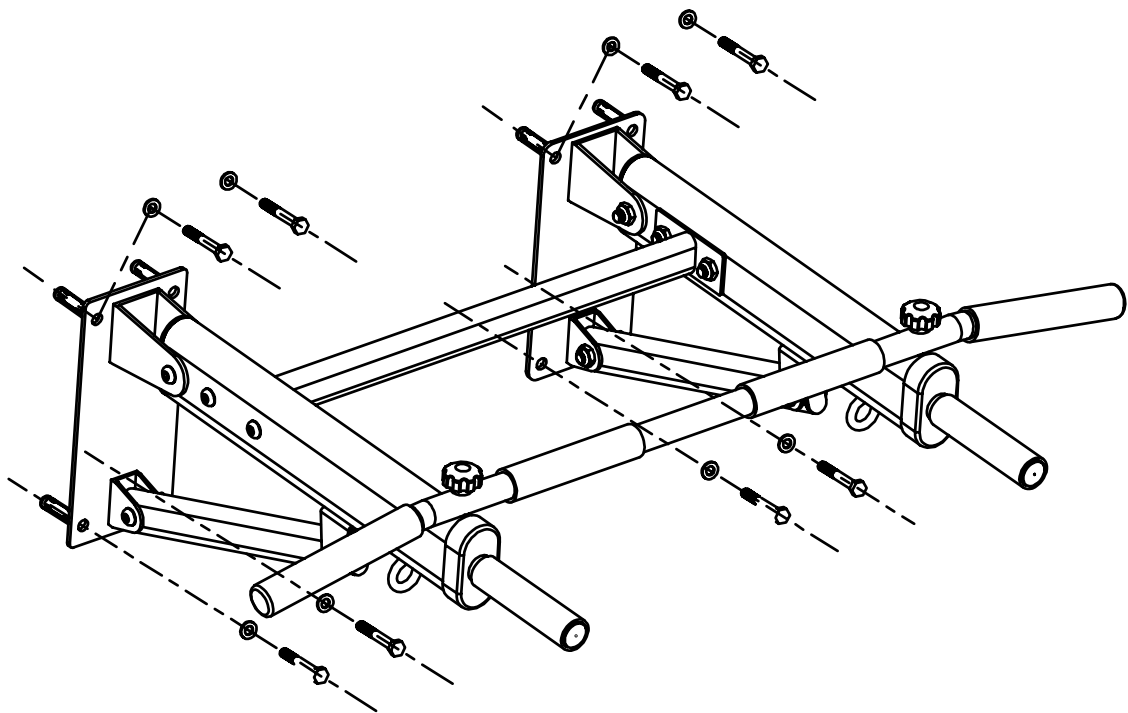
Los edificios más antiguos casi siempre están hechos de ladrillo, así que la instalación de una barra para dominadas en la pared es posible. Las casas más modernas hechas de ladrillo, hormigón y ladrillo silocalcáreo son idóneas para la instalación de una barra para dominadas.

Solo hay limitaciones con las paredes hechas de Poroton.

Cuando se habla de seleccionar conectores idóneos para pared, usamos anclajes de carga muy resistentes lo que garantiza un alto grado de seguridad.



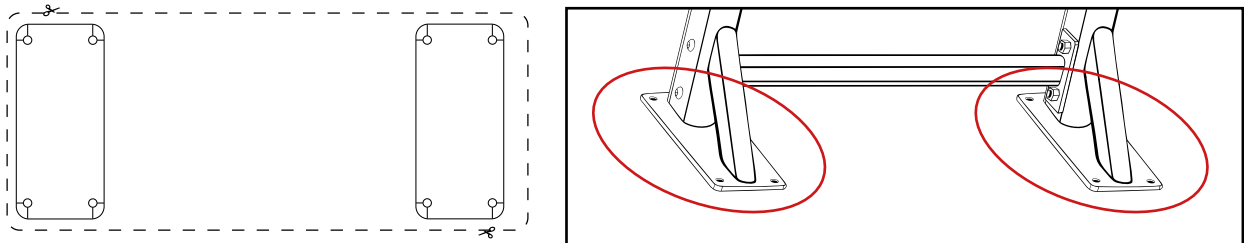
La ubicación de su barra para dominadas debe permitir el acceso desde el suelo y realizar ejercicios con el cuerpo estirado sin tocar el suelo. La instalación debe ser exactamente horizontal. Cualquier milímetro de desviación dará como resultado una presión no equilibrada sobre los músculos del brazo y en la zona de los hombros, lo que produce tensión.



Montaje sobre la pared:



Dentro de la caja encontrará una guía para realizar taladros que le ayudará a montar. Puede usarla para marcar los orificios a perforar. Compruebe que las dimensiones de la plantilla coinciden con las dimensiones de la barra de dominadas completamente montada. Compruebe cuidadosamente que los orificios están bien alineados y márkuelos antes de taladrar.



The pull bar is attached to the wall at the brackets provided for this purpose.

¡Precaución! anclajes de servicio incorrectamente plegado-pesados sólo puedan retirarse a un gran costo.

- Paso 1** Para un diámetro interior del bastidor principal ahora dos primeras marcas pueden marcar en la pared con la ayuda de un nivel de burbuja. La perforación de agujeros se lleva a cabo con un taladro de martillo y un taladro de perforación / rock 10-carburo.
- Paso 2** Comience la perforación de los dos primeros agujeros con brocas de carburo de 10mm a baja velocidad y poca presión. Luego, taladre los dos orificios con un taladro de carburo de 12 mm. Tenga en cuenta que este polvo. Si una segunda persona está en el área, esto podría ser una aspiradora al pozo para absorber el polvo.
- Paso 3** Después de terminar los dos primeros agujeros, realice una verificación de control usando el nivel. Si se ajustan a la perfección, puede proceder a marcar y perforar los agujeros de conexión restantes.
- Paso 4** Los anclajes de resistencia se clavan en el agujero sin dañar las roscas. Todos los agujeros de conexión deben perforarse un poco más profundo a la longitud de los anclajes de resistencia. Estos agujeros deben limpiarse con la aspiradora antes de clavar los anclajes.
- Paso 5** La barra de pull-up está unido a la pared en los soportes correspondientes. Ahora las tuercas de los anclajes de resistencia se aprietan con la llave correspondiente.
- Opcional** Gracias a los anillos de metal suministrados para este propósito, también puede acoplar otros dispositivos, por ejemplo un saco de boxeo, bandas elásticas, etc. Esto le ofrece la posibilidad de realizar muchos otros ejercicios posibles con este dispositivo.



SUGERENCIAS DE EJERCICIOS

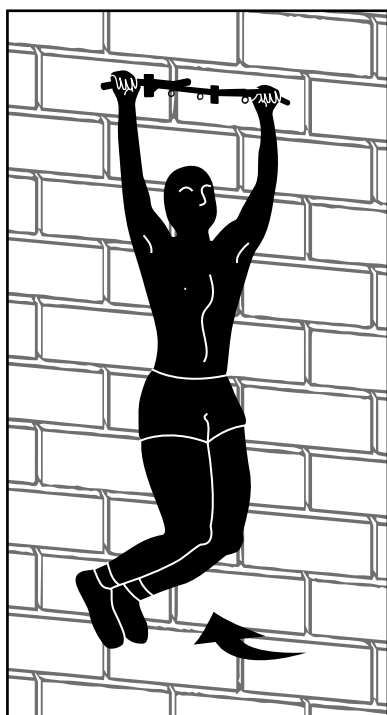
Además de los ejercicios típicos, con esta barra para dominadas de Sportstech también puede hacer los siguientes tipos de ejercicios.

Ejercicios de estiramiento

Estire su cuerpo suficientemente antes y después de ejercitarse para prevenir calambres o lesiones.

1. Estiramiento de rodillas y cadera

Sostenga la barra con sus manos en direcciones opuestas, una mano hacia su cuerpo, la otra apuntando hacia su espalda. Doble sus rodillas y deje que sus brazos se extienda completamente. Levante sus rodillas lentamente y mantenga sus piernas juntas.



2. Estiramiento de la columna

Sostenga la barra firmemente con sus manos, doble sus rodillas lentamente, mantenga sus talones unidos y transfiera su peso corporal a los dedos de sus pies. Doble su cabeza hacia atrás tanto como pueda mientras arquea su espalda.

3. Estiramiento de la parte superior del cuerpo

Sostenga la barra firmemente con sus manos, doble sus rodillas lentamente y mantenga su cabeza inclinada hacia adelante. Levante sus pies desde el suelo y permanezca en esta posición durante algún tiempo.

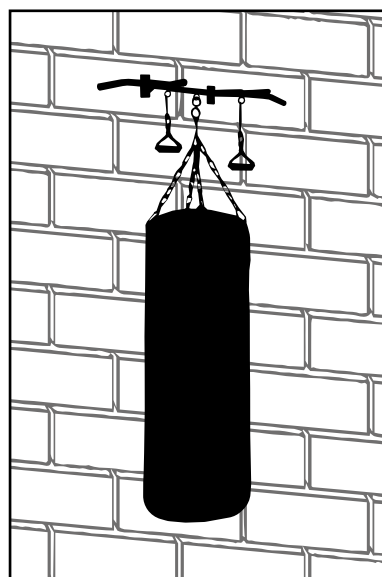


4. Ejercicios abdominales

Se adhieren a la barra de pull-up determina los brazos están casi totalmente estirados. Ahora levanta las piernas estiradas delante del cuerpo hacia arriba hasta que forman un ángulo recto con el torso. Mantenga esta posición un poco. a continuación, llevar las piernas de nuevo a la posición inicial.

Opcional

Gracias a los anillos de metal suministrados para este propósito, también puede acoplar otros dispositivos, por ejemplo un saco de boxeo, bandas elásticas, etc. Esto le ofrece la posibilidad de realizar muchos otros ejercicios posibles con este dispositivo.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos. Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces. A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.



1 GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

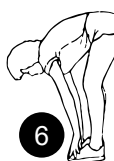


5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6 DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue lo más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



Veillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.

TABLE DES MATIÈRES

1.	DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE.....	34
2.	INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ.....	35
3.	INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE.....	36
4.	SUGGESTIONS D'EXERCICE.....	40
5.	EXCERCICES D'ÉTIREMENT.....	42



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

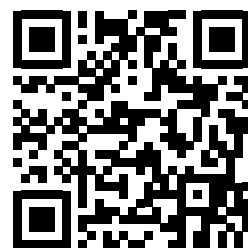
Nos tutoriels vidéo pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité

Lien vers les vidéos:

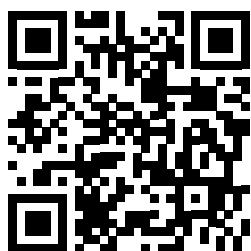
https://service.innovamaxx.de/ks350_video



Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

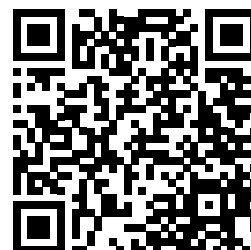
la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange:
https://service.innovamaxx.de/ks350_spareparts



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ



CONSERVER CE MODE D'EMPLOI DANS UN ENDROIT SÛR

- 1.** il est important de lire la totalité du manuel avant d'assembler et d'utiliser le KS350. Une utilisation sécurisée et efficace ne peut être obtenue que si le KS350 est installé, entretenu et utilisé dans le respect des règles. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs du KS350 soient informés de toutes les mesures de précaution à prendre et de toutes les mises en garde à connaître.
- 2.** Avant de commencer un programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin afin de déterminer si vous souffrez de restrictions physiques ou de santé. Celles-ci pourraient constituer un risque pour votre santé et votre sécurité ou pourraient vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est important si vous prenez des médicaments qui influencent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- 3.** Faites attention aux signaux que vous envoie votre corps. Une utilisation incorrecte ou excessive peut être préjudiciable à votre santé. Stoppez votre entraînement si l'un des symptômes suivants apparaît : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, somnolence, vertiges ou nausées. Si l'une de ces manifestations devait se produire, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
- 4.** Tenez toujours les enfants et les animaux loin de l'appareil qui n'est conçu que pour des adultes.
- 5.** Assurez-vous que toutes les vis, les écrous et les boutons sont serrés avant de commencer à utiliser l'appareil.
- 6.** Assurez-vous que votre équipement est fermement et solidement fixé au mur avec les ancrages lourds fournis avant de l'utiliser.
- 7.** El nivel de seguridad de la KS350 solo puede mantenerse si se examina de manera regular en busca de daños o de desgaste.
- 8.** Poids maximum de l'utilisateur avec les supports jusqu'à 200 kg. Pour un usage domestique uniquement.
- 9.** L'appareil n'est pas conçu pour que l'on y fixe une balançoire d'enfant, par exemple, ou pour être utilisé comme tel. Toute utilisation inappropriée de la barre de traction est à vos risques et périls !



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

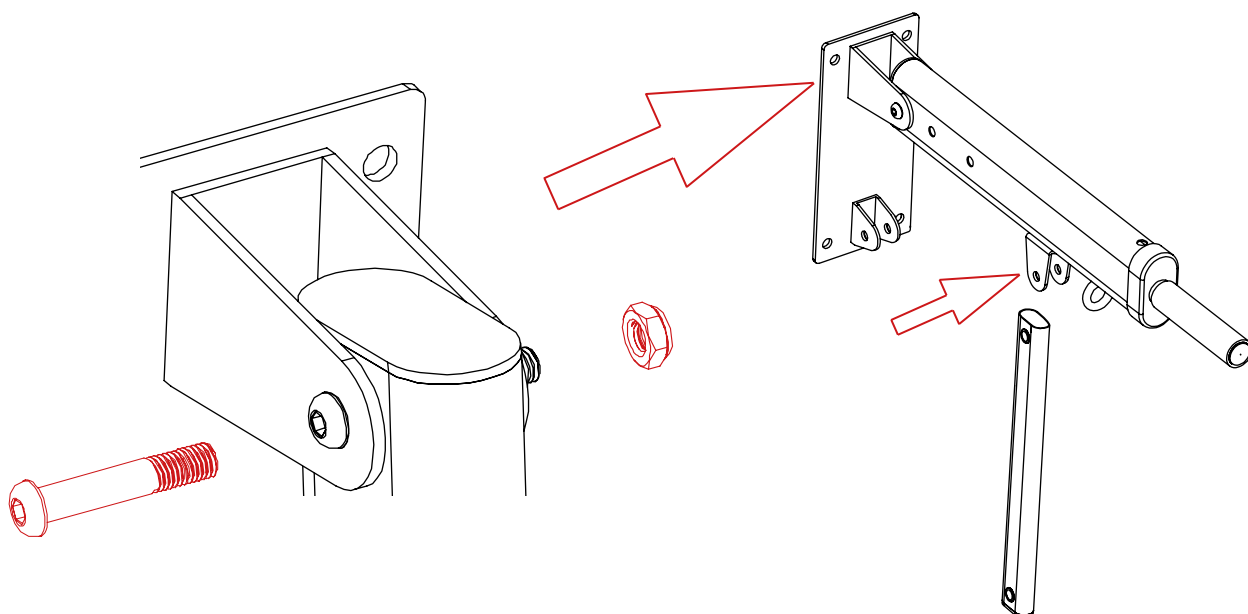
Installation de l'appareil:

Étape 1

Prenez la plaque de montage avec les profilés en U et vissez le cadre principal au grand profilé en U avec la vis M10x60 et un écrou.

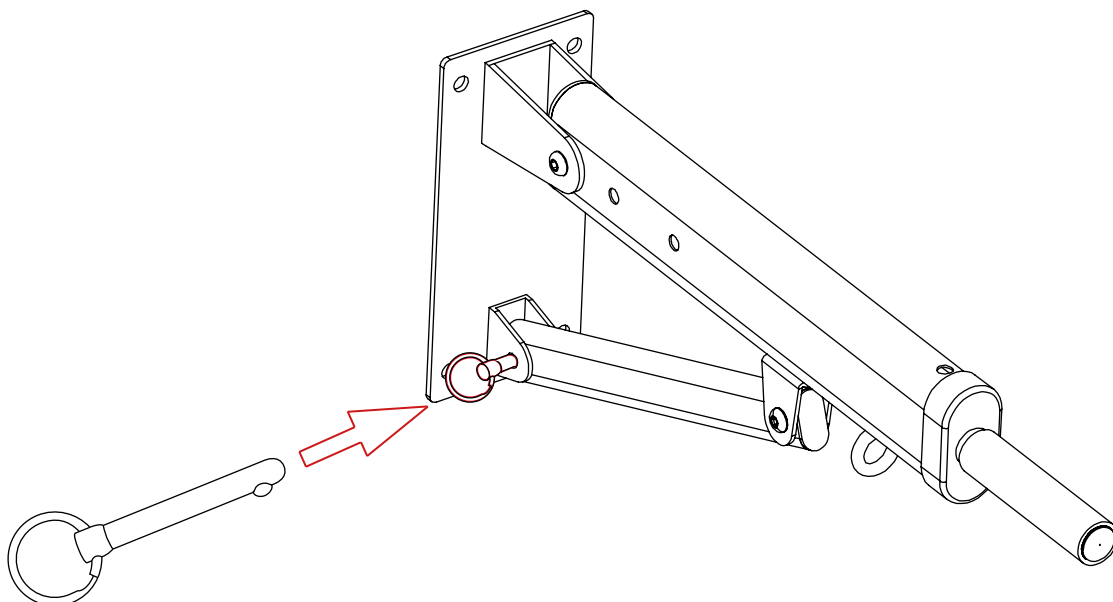
Fixez la petite tige de support sur la face inférieure du cadre principal à l'aide de la vis M10x35 et de l'écrou.

Répétez l'opération pour l'autre côté du cadre.



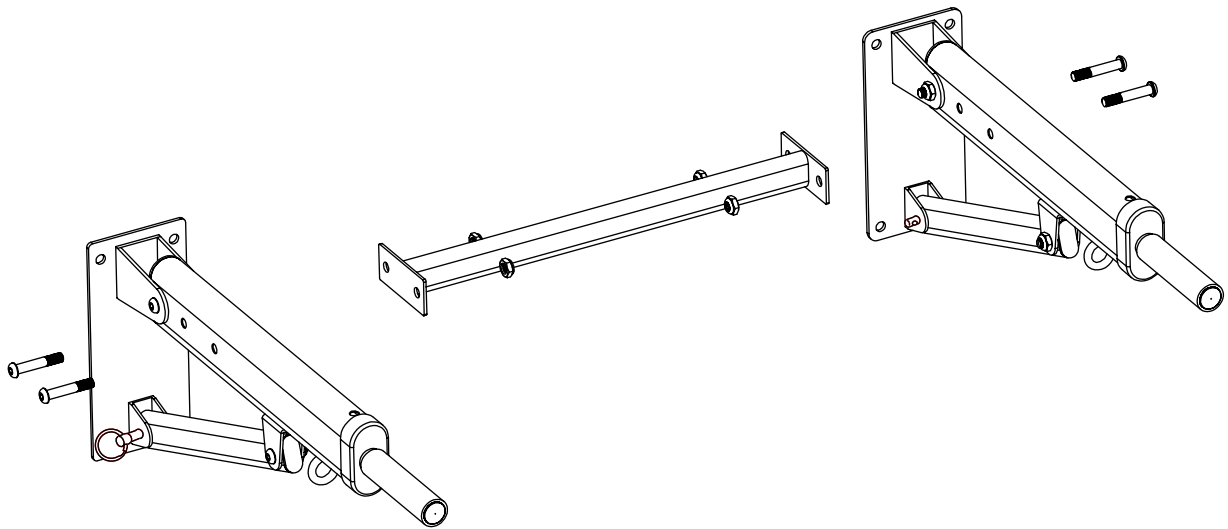
Étape 2

Dépliez le cadre principal et alignez les trous encore libres de la petite tige de support avec le profil en U de la plaque de montage. Fixez les deux supports à l'aide des goupilles de sécurité.



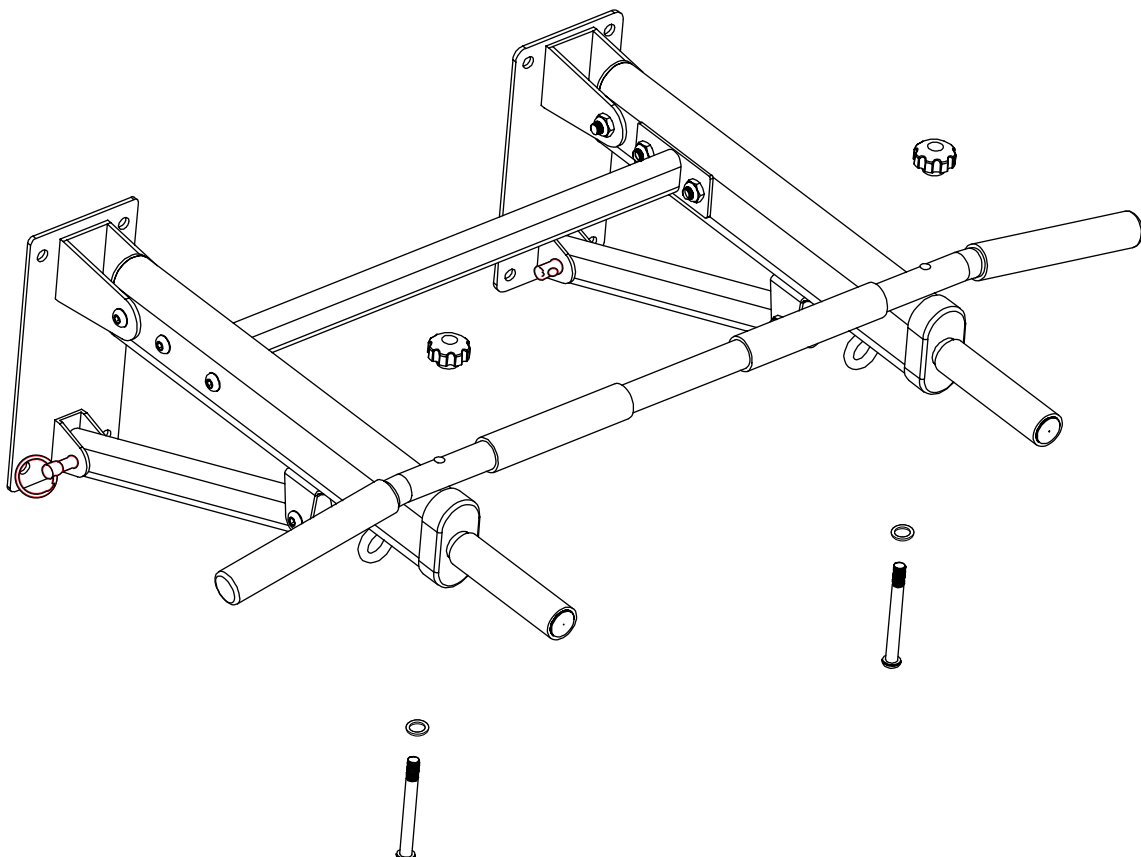
Étape 3

Assemblez la connexion entre les deux cadres principaux avec 4 vis M10x55 et des écrous. Serrez les vis à l'aide des outils fournis.



Étape 4

Placez la barre de préhension sur le dessus du cadre principal et fixez-la avec les vis M10x115, les rondelles et les écrous à poignée.



Montage sur le mur:

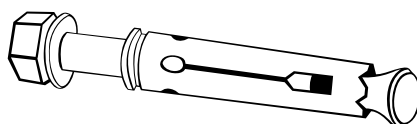


Avant l'installation, veuillez vérifiez de quel matériel, l'installation de votre lieu désirée a été faite et si elle est résiliente.

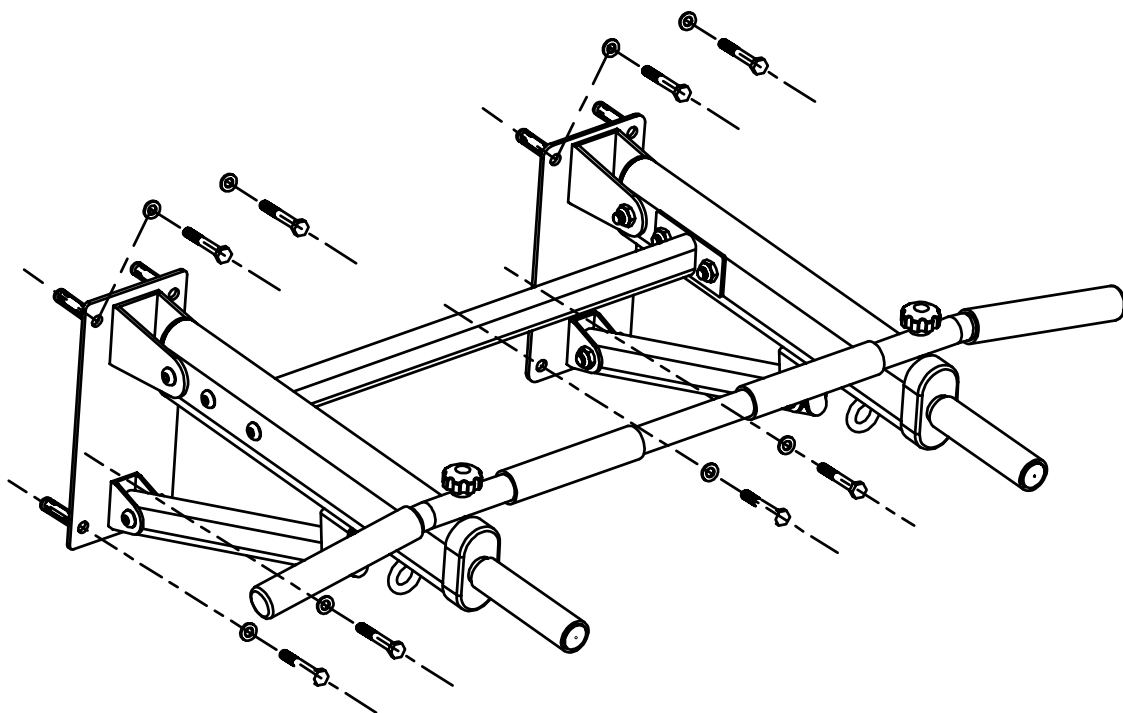
Les anciens bâtiments sont presque toujours construits en briques, l'installation d'une barre de traction sur le mur est donc tout à fait possible. Les maisons plus récentes faites en béton, béton gaz, briques de sable et de chaux sont idéales pour l'installation d'une barre de traction.

Par contre, il y'a des limites avec les murs de Poroton.

En ce qui concerne la sélection de bouchons muraux appropriés, nous utilisons des ancrages lourds très robustes qui garantissent un degré élevé de sécurité.



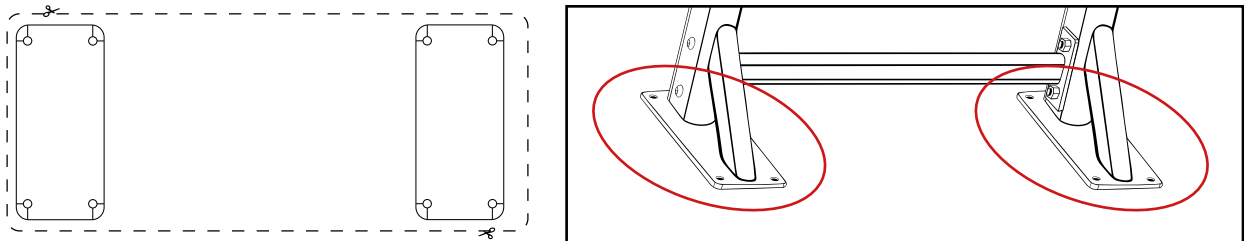
Le positionnement de votre barre de traction doit permettre à la fois, l'accessibilité au sol et des exercices avec un corps étiré sans toucher le sol. L'installation doit se faire horizontalement. Tout millimètre d'écart se traduirait par une pression déséquilibrée sur les muscles des bras et les zones d'épaules, ce qui entraîne une tension.



Montage sur le mur:



Vous trouverez un gabarit de perçage dans le carton, il vous aidera lors du montage. Vous pouvez l'utiliser pour marquer les trous de perçage. Vérifiez que les dimensions du gabarit correspondent à celles de la barre de traction une fois montée ! Vérifiez soigneusement l'alignement et les trous de perçage avant de percer !



La barre de tirage vers le haut est fixé à la paroi au niveau des supports appropriés.

Attention! Repliée de manière incorrecte lourdes ancrages de service peuvent être retirés qu'à grands frais.

- Étape 1** Pour un alésage du châssis principal maintenant deux premières marques marquées sur le mur à l'aide d'un niveau à bulle. Le forage des trous est réalisé avec une perceuse à percussion et un foret perceuse / rock 10-carbure.
- Étape 2** Commencer l'alésage des deux premiers trous avec forets carbure de 10 mm à faible vitesse et faible pression. Percez ensuite les deux trous avec une perceuse au carbure de 12 mm. Gardez à l'esprit que cette poussière. Si une deuxième personne est dans la région, cela pourrait être un aspirateur au puits pour absorber la poussière.
- Étape 3** Après avoir fini les deux premiers trous, une vérification s'effectue à l'aide d'un niveau à bulle. S'ils correspondent exactement, les trous restants sont maintenant marqués et soigneusement forés.
- Étape 4** Les ancrages lourds sont martelés dans le trou sans endommager leurs fils. Tous les trous de la fiche doivent être forés un peu plus profondément que la longueur des ancrages lourds. Ces trous doivent être aspirés avec l'aspirateur.
- Étape 5** La barre de tirage vers le haut est fixé à la paroi au niveau des supports appropriés. Les écrous des ancrages lourds sont maintenant serrés avec une clé correspondante ou une clé à anneaux.
- Facultatif** grâce aux anneaux métalliques prévus à cet effet, vous pouvez également joindre d'autres appareils, par exemple un sac de poinçonnage, des cordes de traction, etc. Cela vous donne d'autres possibilités d'exercices que vous pouvez effectuer avec cet appareil.

SUGGESTIONS D'EXERCICE

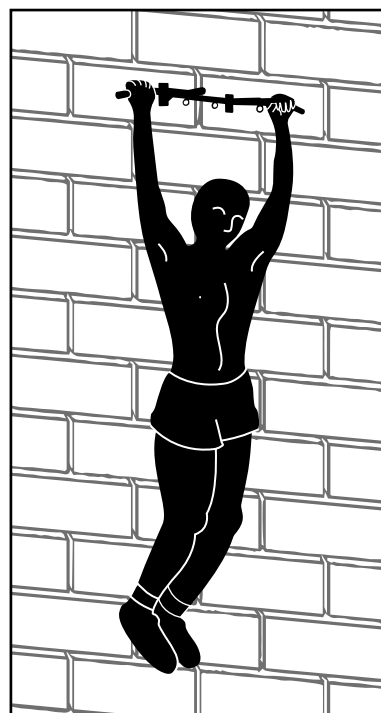
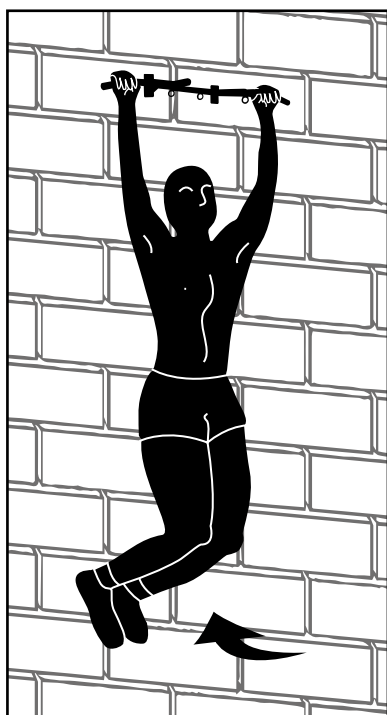
Mise à part la traction typique, avec cette barre de traction de Sportstech, vous pouvez également effectuer les exercices suivants.

Exercices d'étirement

Étirez votre corps suffisamment avant et après les exercices pour éviter les crampes ou les blessures.

1. L'étirement du genou et de la hanche

Tenez la barre de traction avec vos mains dans des directions opposées, une main vers votre corps, l'autre vers votre dos. Pliez vos genoux et laissez vos bras étendus complètement. Soulevez vos genoux lentement et tenez vos jambes ensemble.



2. Étirement de la colonne vertébrale

Tenez fermement la barre de traction avec vos mains, pliez vos genoux lentement, maintenez vos talons ensemble et transférez votre poids corporel sur les orteils de vos pieds. Penchez votre tête vers l'arrière aussi loin que vous le pouvez, tout en arborant votre dos.

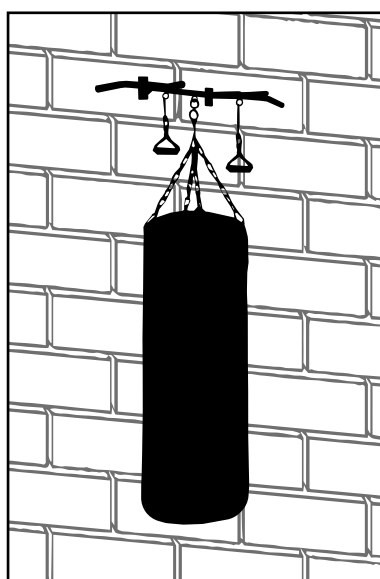
3. Étirement de la partie supérieure du corps

Tenez fermement la barre de traction avec vos mains, pliez vos genoux lentement et maintenez votre tête inclinée vers l'avant. Soulevez les pieds du sol et restez dans cette position pendant un certain temps.



4. Exercice abdominale

Tenez-vous à la barre de pull-up détermine les bras sont presque entièrement tendus. Maintenant, soulevez vos jambes tendues devant le corps ascendant jusqu'à ce qu'ils forment un angle droit avec votre torse. Maintenez cette position un peu. puis apportez vos jambes revenir à la position de départ.



Facultatif

grâce aux anneaux métalliques prévus à cet effet, vous pouvez également joindre d'autres appareils, par exemple un sac de poingonnage, des cordes de traction, etc. Cela vous donne d'autres possibilités d'exercices que vous pouvez effectuer avec cet appareil.



EXERCICES D'ÉTIREMENT

Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles. Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois. Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1 ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.



2 EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.



3 ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.



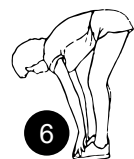
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.



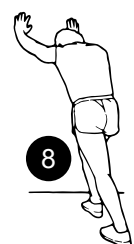
7 ETIREMENT DU TENDON

Étendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.

INDICE

1.	DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	44
2.	INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA.....	45
3.	ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO	46
4.	SUGGERIMENTI DI ESERCIZI	50
5.	ESERCIZI DI STRETCHING	52



Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.



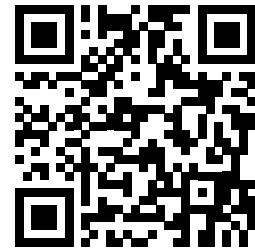
Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro

Link per il Video:

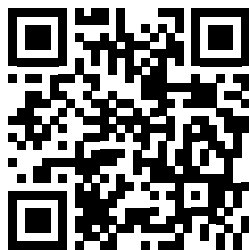
https://service.innovamaxx.de/ks350_video



Ci siamo anche sui social!

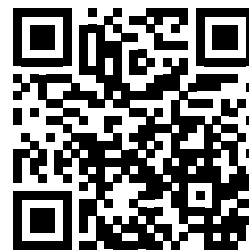
Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

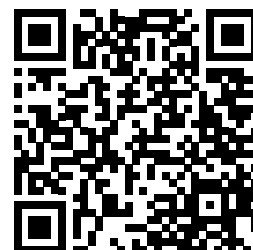
pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:
https://service.innovamaxx.de/ks350_spareparts



INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN POSTO SICURO PER ULTERIORE RIFERIMENTO.

- 1.** È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare la KS350. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se la KS350 è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurare che tutti gli utenti della KS350 siano informati di tutte le avvertenze e le precauzioni.
- 2.** Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è necessario consultare un medico per determinare se disponete di eventuali condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare l'apparecchiatura in modo corretto. L'opinione del vostro medico di fiducia è essenziale se state assumendo farmaci che alterano il livello di frequenza cardiaca, pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
- 3.** È fondamentale essere consapevoli dei segnali del corpo. Un allenamento sbagliato o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompete l'allenamento se manifestate uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se manifestate una delle seguenti condizioni, è consigliabile che consultiate il vostro medico prima di continuare con il vostro programma di esercizio.
- 4.** Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata solo per uso adulto.
- 5.** Assicurarsi che tutte le viti, i dadi e le manopole siano stretti prima di iniziare a utilizzare il dispositivo.
- 6.** Assicurarsi che il dispositivo sia saldamente fissato e attaccato alla parete con gli ancoraggi pesanti forniti prima di utilizzarlo.
- 7.** Il livello di sicurezza della KS350 può essere mantenuto solo se la macchina viene regolarmente esaminata per riscontrare eventuali danni e / o usura.
- 8.** Peso massimo dell'utente con staffe fino a 200 kg. Solo per uso domestico.
- 9.** Il dispositivo non è stato progettato per collegare per esempio un'altalena o qualcosa di simile o di usarlo come tale. L'uso improprio della barra per trazioni è a rischio dell'utente.



ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

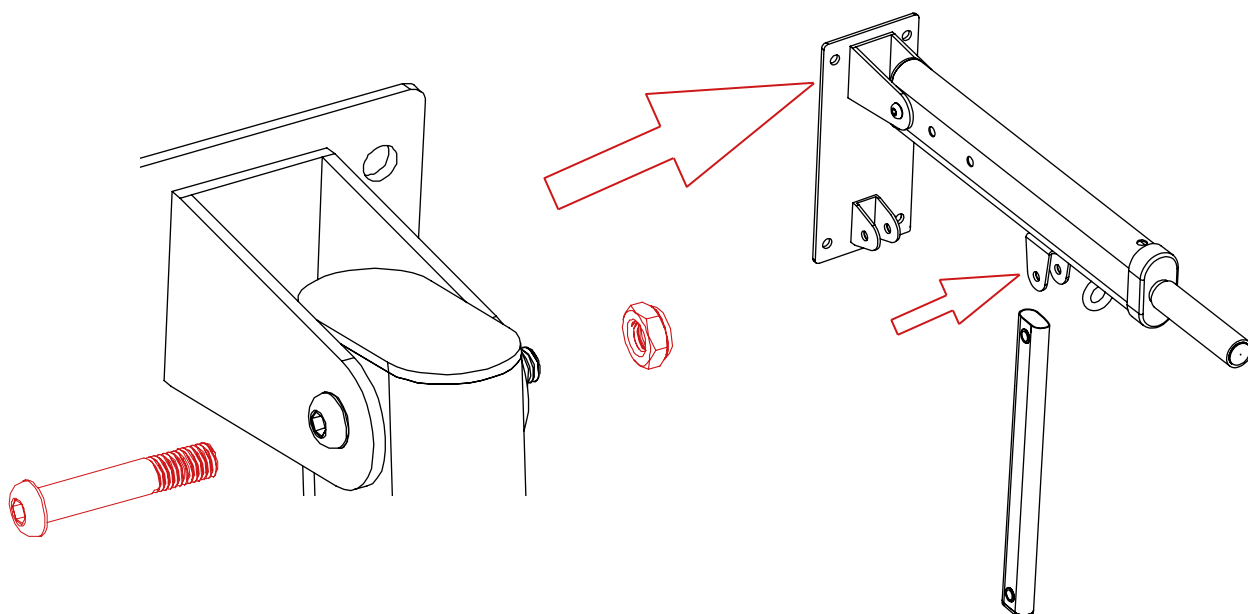
Installazione del dispositivo:

Fase 1

Prendete la piastra di montaggio con i profili a U e avvitate il telaio principale al profilo a U grande con il bullone M10x60 e un dado.

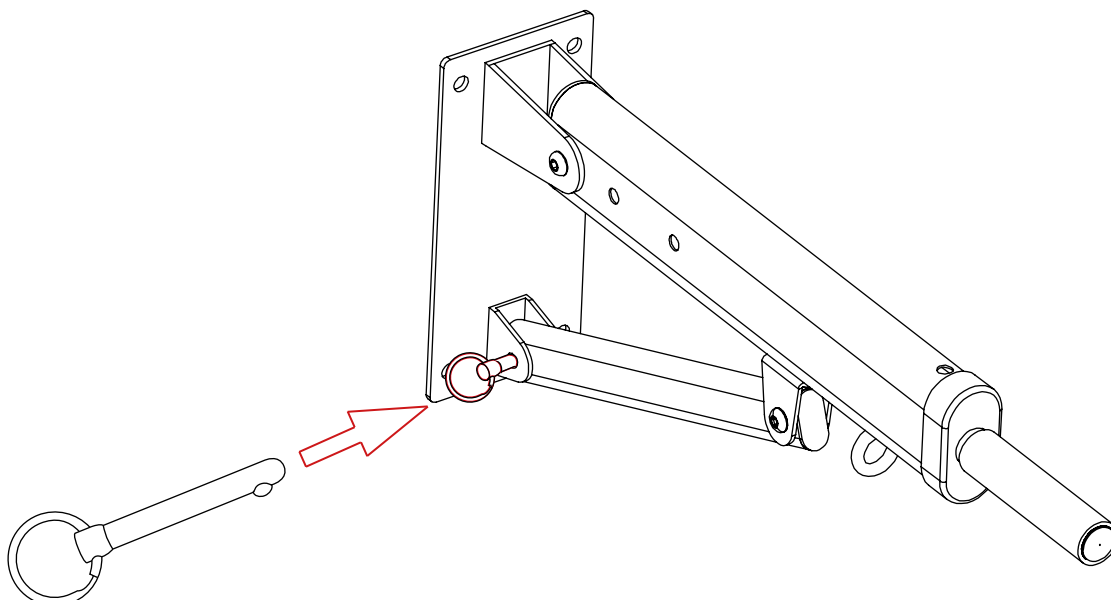
Fissare la piccola asta di supporto alla parte inferiore del telaio principale con il bullone M10x35 e il dado.

Ripetete il processo per l'altro lato della cornice.



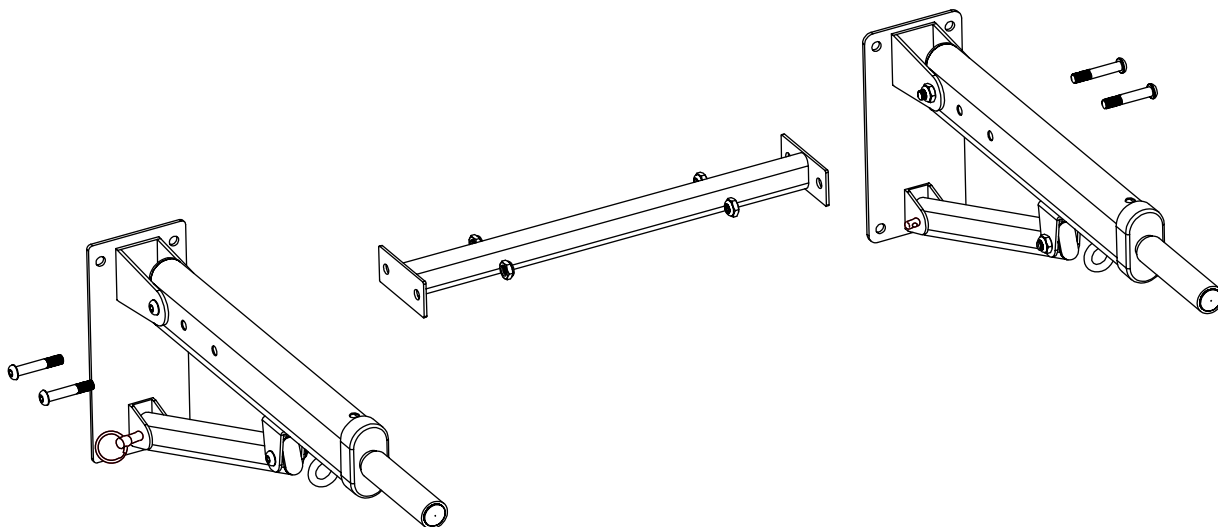
Fase 2

Dispiegare il telaio principale e allineare i restanti fori liberi della piccola asta di supporto con il profilo a U sulla piastra di montaggio. Fissare entrambi i supporti con le coppie di sicurezza.



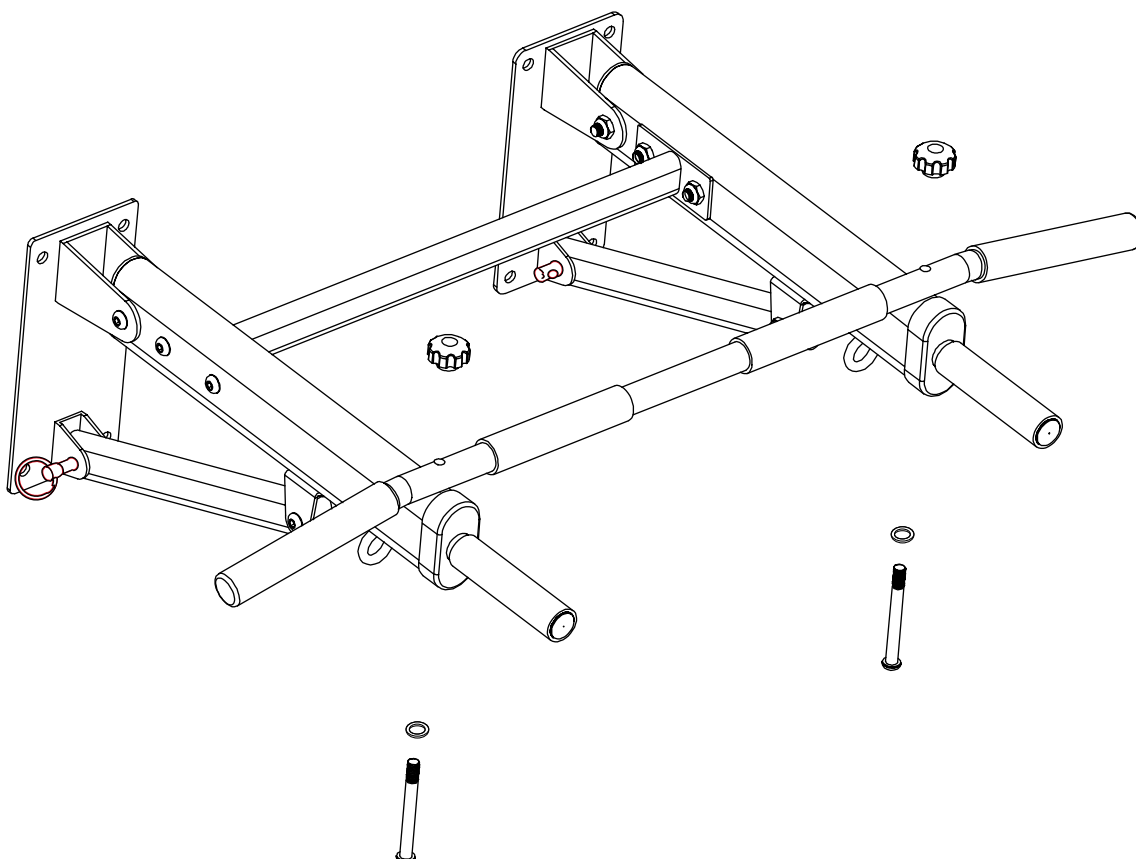
Fase 3

Montare il collegamento del telaio tra i due telai principali utilizzando 4 bulloni M10x55 e dadi. Stringere i bulloni usando gli strumenti forniti.



Fase 4

Posizionare il manubrio sulla parte superiore del telaio principale e fissarlo con i bulloni M10x115, le rondelle e i dadi della maniglia.



Montaggio sulla parete:

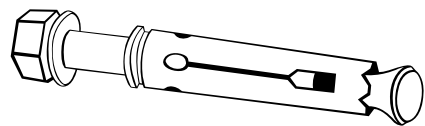


Prima dell'installazione, verificare il materiale di costruzione e la resistenza del luogo di installazione desiderato.

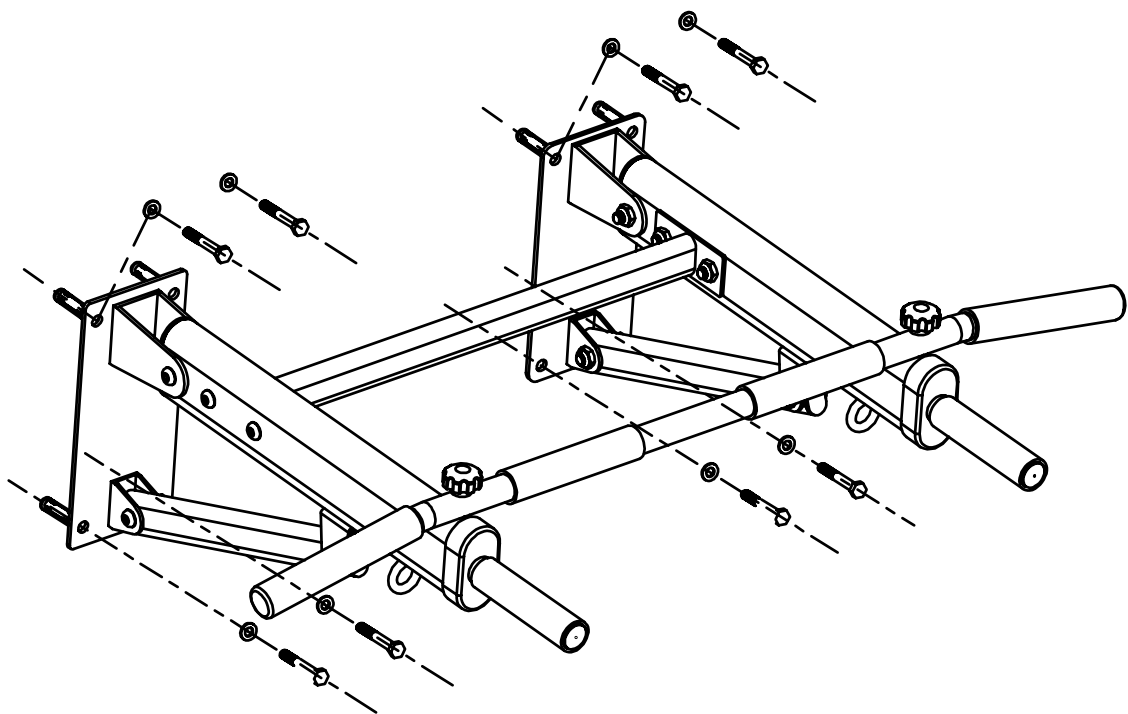
Gli edifici più vecchi sono quasi sempre fatti di mattoni, quindi è possibile installare una barra per trazioni sulla parete. Le case di recente costruzione sono fatte in muratura, calcestruzzo poroso, pietra arenaria calcarea e sono ideali per l'installazione di una barra di trazioni.

Solo con i muri di Poroton ci sono delle limitazioni.

Quando si tratta di scegliere i connettori a parete adatti, utilizziamo ancoraggi robusti ad elevata portanza che garantiscono un elevato grado di sicurezza.



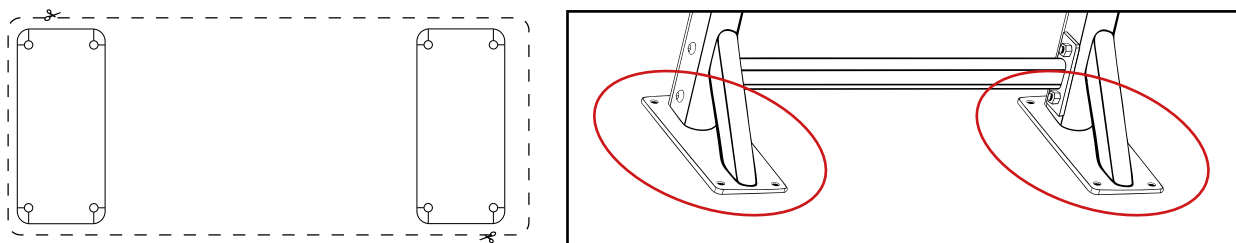
Il posizionamento della barra per trazioni dovrebbe consentire l'accessibilità dal pavimento, facendo esercizi con il corpo allungato senza toccare il pavimento. L'installazione deve essere esattamente orizzontale. Anche pochi millimetri di deviazione comporterebbero uno sforzo sbilanciato sui muscoli del braccio e sulle spalle, il che comporta tensione.



Montaggio sulla parete:



La mascherina per perforazione funge da aiuto al montaggio. E' possibile utilizzarla per disegnare i fori. E' opportuno verificare che la dimensione la mascherina sia perfettamente adattata alla barra per trazioni! Verificare l'allineamento dei fori prima di procedere con le forature!



La barra di pull-up è attaccato al muro in appositi supporti.

Attenzione! ancoranti non correttamente ripiegata pesanti possono essere ritirati solo a grandi spese.

- Fase 1** Per un foro del telaio principale ora primi due segni marcati sulla parete con l'ausilio di una livella. Perforazione di fori viene effettuata con un trapano a percussione e 10 carburo trapano / roccia.
- Fase 2** Iniziare il foro delle prime due fori con punte in metallo duro da 10 mm a bassa velocità e poca pressione. Quindi praticare i due fori con un trapano in metallo duro da 12 mm. Tenete a mente che questa polvere. Se una seconda persona nella zona, questo potrebbe essere un aspirapolvere al pozzo per assorbire la polvere.
- Fase 3** Dopo aver fatto i primi due fori, viene eseguito un controllo usando la livella. Se si adattano esattamente, i fori rimanenti vengono ora marcati e poi vengono perfettamente forati.
- Fase 4** Gli ancoraggi robusti vengono martellati nel foro senza danneggiare i loro filetti. Tutti i fori devono essere fatti un po' più in profondità rispetto alla lunghezza degli ancoraggi robusti. Questi fori devono essere aspirati con l'aspirapolvere prima di mettervi gli ancoraggi.
- Fase 5** La barra di pull-up è attaccato al muro in appositi supporti. I dadi degli ancoraggi robusti sono ora stretti con la chiave o chiave ad anello corrispondente.
- Opzionale** Grazie agli anelli di metallo forniti a questo scopo, è possibile collegare anche altri dispositivi, ad esempio un sacco da boxe, corde per trazioni, ecc. In questo modo è possibile eseguire numerosi altri esercizi con l'aiuto di questo dispositivo.



SUGGERIMENTI DI ESERCIZI

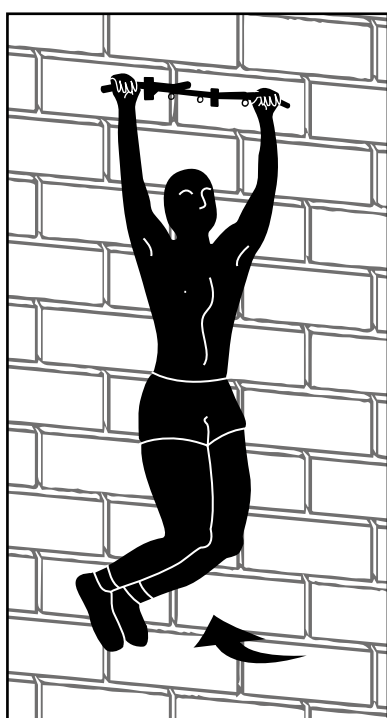
Oltre alle classiche trazioni, con questa barra per trazioni realizzata da Sportstech è possibile fare anche i seguenti esercizi.

Esercizi di stretching

Allunga il tuo corpo prima e dopo gli esercizi per prevenire i crampi o le lesioni.

1. Esercizi di stretching per il ginocchio e l'anca

Tieni la barra per trazioni con le tue mani in direzioni opposte, una mano col palmo verso il tuo corpo e l'altra in direzione opposta. Piega le ginocchia e estendi le braccia completamente. Solleva lentamente le ginocchia e tieni le gambe unite.



2. Esercizi di stretching per la colonna vertebrale

Tieni la barra per trazioni con le mani, piega le ginocchia lentamente, tieni i talloni uniti e trasferisci il peso del tuo corpo alle dita dei piedi. Piega la testa all'indietro, per quanto è possibile, inarcando la tua schiena.

3. Esercizi di stretching per la parte superiore del corpo

Afferra la barra per trazioni con le mani, piega le ginocchia lentamente e tieni la testa inclinata in avanti. Solleva i piedi da terra e rimani in questa posizione per un po' di tempo.

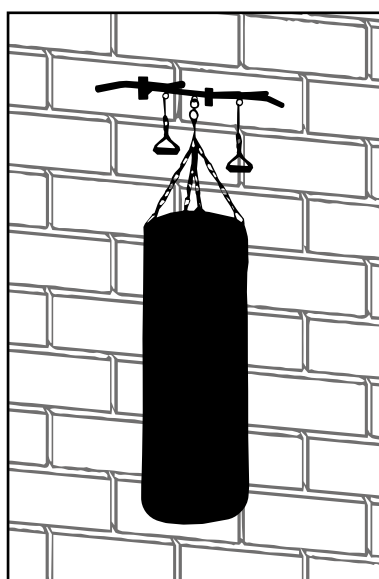


4. Esercizi per gli addominali

Stick per la barra di pull-up determina le braccia sono quasi completamente allungato. Ora sollevare le gambe distese davanti al corpo verso l'alto fino a formare un angolo retto con il busto. Mantenere questa posizione un po', poi portare le gambe di nuovo alla posizione di partenza.

Opzionale

Grazie agli anelli di metallo forniti a questo scopo, è possibile collegare anche altri dispositivi, ad esempio un sacco da boxe, corde per trazioni, ecc. In questo modo è possibile eseguire numerosi altri esercizi con l'aiuto di questo dispositivo.



ESERCIZI DI STRETCHING

Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli. Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness. Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

1 RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevarre la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.



3 STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.



5 STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le soles dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.



6 TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.



7 STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste klant,

we zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.

INHOUD

1.	EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	54
2.	BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	55
3.	MONTAGE-INSTRUCTIES	56
4.	TRAININGSVOORSTELLEN	60
5.	STRETCHOEFENINGEN	62



Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop. Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.



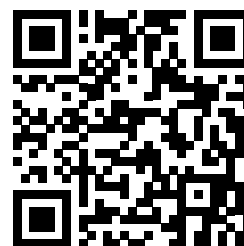
Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig

Link naar de video's:

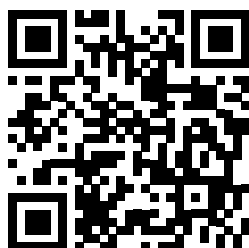
https://service.innovamaxx.de/ks350_video



We zijn ook actief op social media!

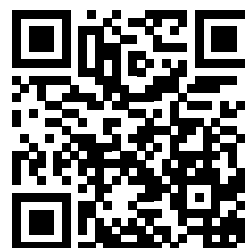
Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-pagina

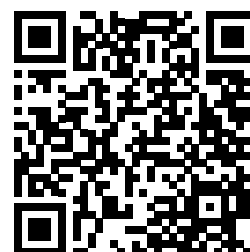


<https://www.facebook.com/sportstech.de>

EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST

Onder de volgende koppeling vind je de explosietekening en de lijst van reserveonderdelen:

https://service.innovamaxx.de/ks350_spareparts



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



BEWAAR DEZE HANDLEIDING OP EEN VEILIGE PLAATS.

- 1.** Het is belangrijk om de hele handleiding te lezen voordat je de KS350 installeert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als de KS350 correct wordt geïnstalleerd, onderhouden en gebruikt. Het is jouw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de KS350 op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
- 2.** Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om te bepalen of je fysieke of gezondheidsbeperkingen hebt die een gezondheids- of veiligheidsrisico kunnen inhouden of je verhinderen het toestel op de juiste manier te gebruiken. Het advies van je arts is belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- 3.** Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Stop met trainen als je een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, sufheid, duizeligheid of misselijkheid. Als een van deze symptomen zich voordoet, moet je een arts raadplegen voordat je doorgaat met het trainingsprogramma.
- 4.** Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor volwassenen.
- 5.** Zorg ervoor dat alle schroeven, moeren en knoppen zijn vastgedraaid voordat je het toestel gebruikt.
- 6.** Zorg ervoor dat je toestel stevig is vastgemaakt en aan de muur is bevestigd met de meegeleverde zware ankers voordat je het gebruikt.
- 7.** De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- 8.** Maximaal gewicht van de gebruiker met zwaar anker tot 200 kg. Alleen voor thuisgebruik.
- 9.** Het apparaat is niet ontworpen om bijv. een schommel of iets dergelijks te bevestigen of als zodanig te gebruiken. Onjuist gebruik van de optrekstang is op eigen risico!



MONTAGE-INSTRUCTIES

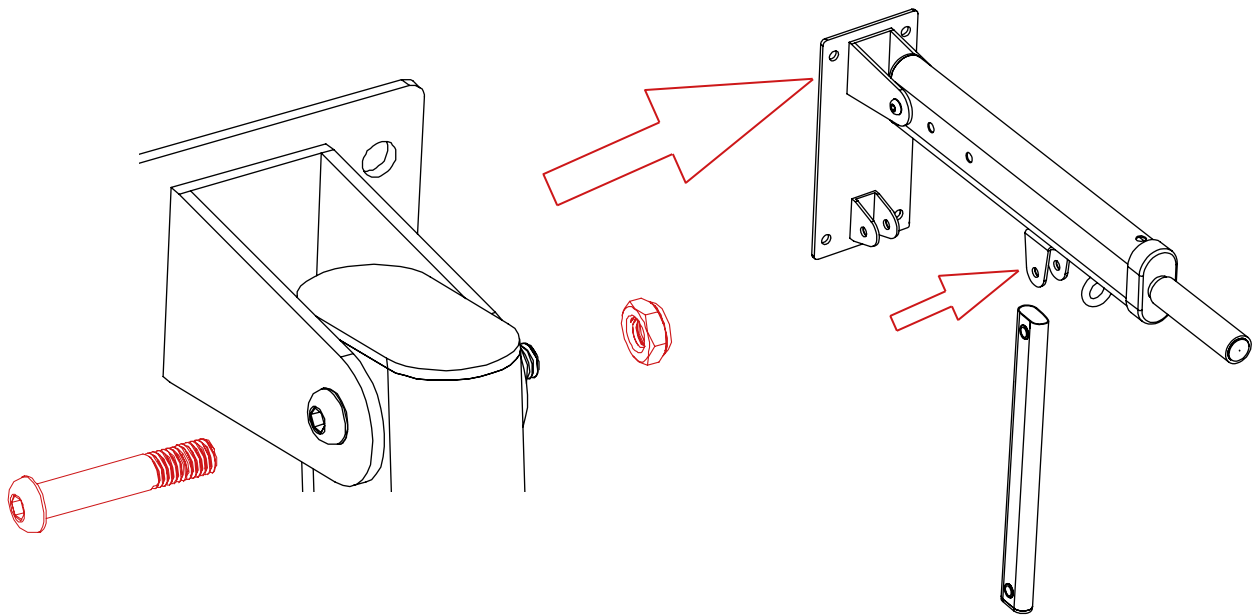
Het apparaat monteren:

Stap 1

Neem de montageplaat met de U-profielen en schroef het hoofdframe aan het grote U-profiel vast met de schroef M10x60 en een moer.

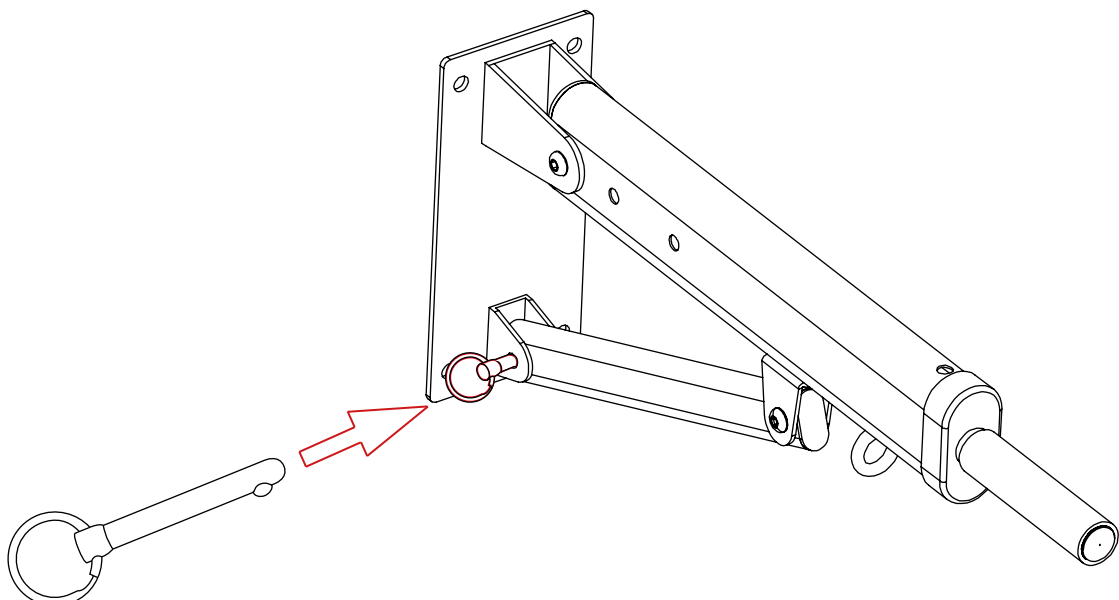
Bevestig de kleine steunstang aan de onderkant van het hoofdframe met de schroef M10x35 en de moer.

Herhaal dit voor de andere kant van het frame.



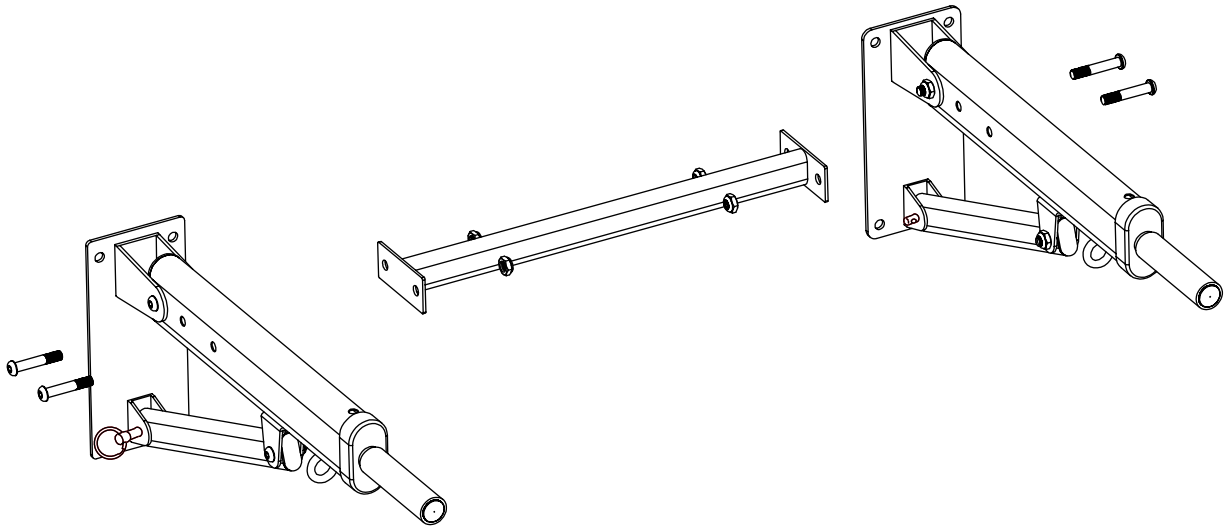
Stap 2

Klap het hoofdframe uit en lijn de overblijvende vrije gaten van de kleine steunstang uit met het U-profiel op de montageplaat. Zet beide steunen vast met de veiligheidspennen.



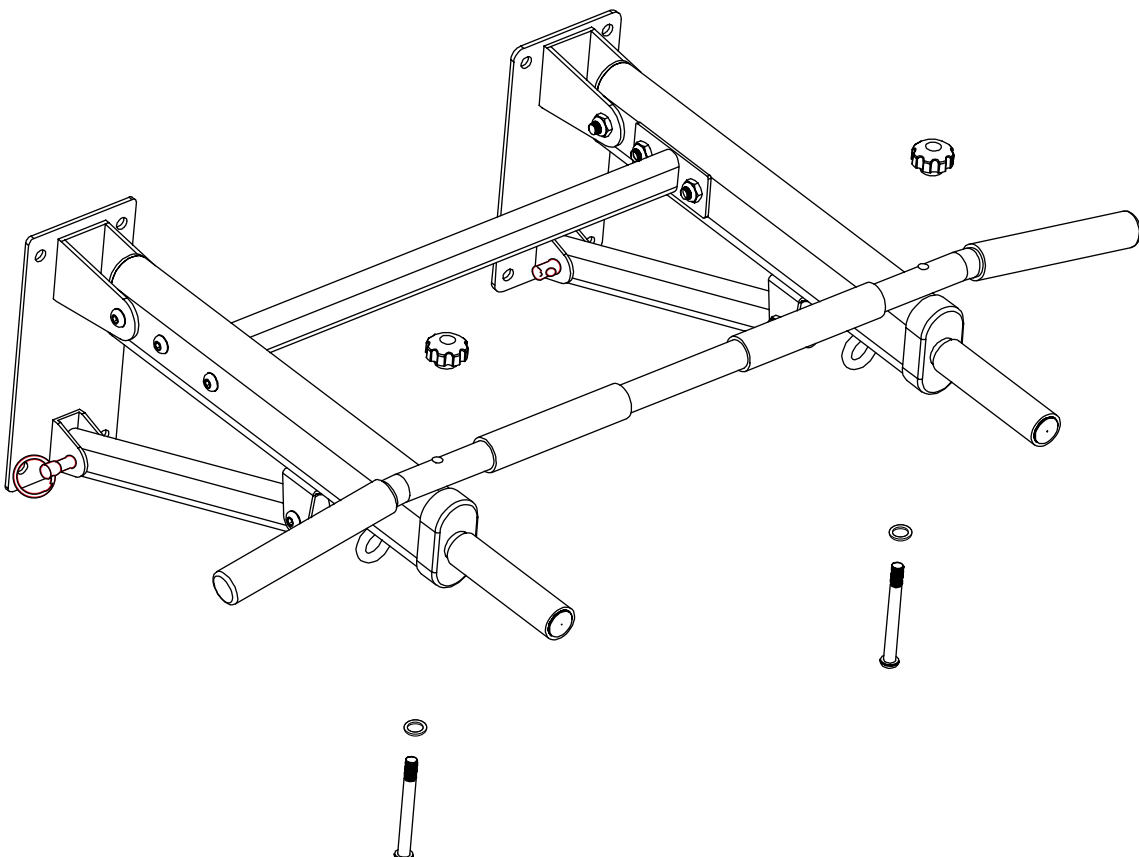
Stap 3

Zet de frameverbinding tussen de twee hoofdframes in elkaar met 4 schroeven M10x55 en moeren. Draai de schroeven vast met het bijgevoegde gereedschap.



Stap 4

Plaats de greepstang bovenop het hoofdframe en zet hem vast met de schroeven M10x115, sluitringen en gripmoeren.



Bevestiging aan de muur:

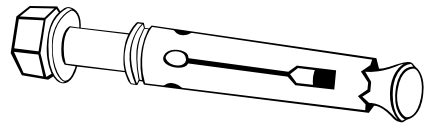


Controleer voor installatie uit welk materiaal de gewenste installatielocatie bestaat en of deze stabiel is.

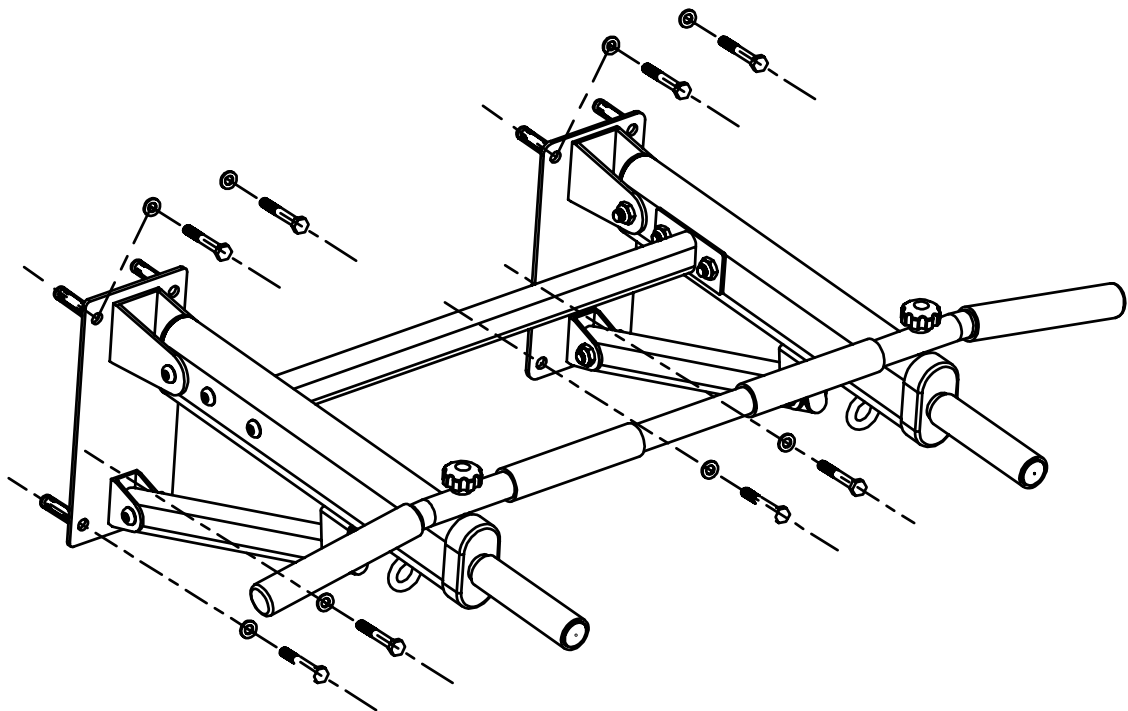
Oudere woningen zijn bijna altijd gemaakt uit metselwerk, dus het is heel goed mogelijk om een optrekstang aan de muur te bevestigen. Jongere huizen gemaakt van metselwerk, gasbeton, kalksteen zijn ideaal voor de installatie van de optrekstang.

Alleen wanden van poroton hebben beperkingen.

Bij het kiezen van geschikte pluggen gebruiken we extreem duurzame zware ankers, die een hoge mate van veiligheid garanderen.



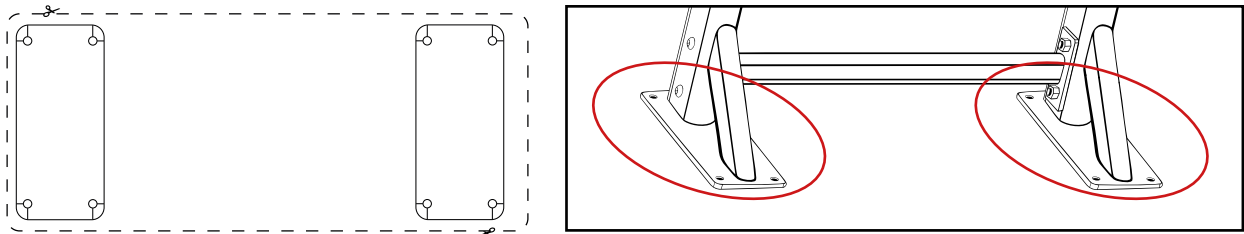
De positie van de optrekstang moet vanaf de vloer bereikbaar zijn, maar oefeningen met een uitgestrekt lichaam moeten mogelijk zijn zonder de vloer aan te raken. De montage moet exact horizontaal worden uitgevoerd. Elke millimeter afwijking leidt tot een ongelijke belasting van de arm- en schouderspieren, wat leidt tot spanning.



Bevestiging aan de muur:



In de doos is een boorsjabloon als montagehulpmiddel. Je kunt het gebruiken om de boorgaten te markeren. Controleer of de afmetingen van het sjabloon overeenkomen met de vooraf gemonteerde optrekstang! Controleer de uitlijning en de boorgaten nauwkeurig voordat je begint te boren!



De optrekstang wordt met de meegeleverde beugels aan de muur bevestigd.

Let op! Een verkeerd ingestoken zwaar anker kan alleen met veel moeite terug uit de muur worden getrokken.

- Stap 1** Voor de boorgaten van de twee hoofdframes worden eerst twee markeringen op de muur gemarkeerd met behulp van een waterpas. De gaten worden geboord met een slagboor en een 10 mm hardmetaalboor of steenboor.
- Stap 2** Boor de eerste twee gaten met de hardmetaalboor van 10 mm op lage snelheid en weinig druk. Boor daarna door de twee gaten met een hardmetaalboor van 12 mm. Houd er rekening mee dat hierdoor stof ontstaat. Als er een tweede persoon in de buurt is, kan deze een stofzuiger tegen het gat houden om het stof op te nemen.
- Stap 3** Na het boren van de eerste twee gaten doe je nog een controle met het waterpas. Als de gaten precies passen, worden de resterende pluggaten ook gemarkeerd en boor je ze zorgvuldig.
- Stap 4** De zware ankers worden in het gat geslagen zonder hun draden te beschadigen. Alle gaten moeten een beetje dieper worden geboord dan de pluggen van de zware ankers lang zijn. Deze gaten moeten worden uitgezogen met de stofzuiger vooraleer de pluggen worden ingestoken.
- Stap 5** De optrekstang wordt met de meegeleverde beugels aan de muur bevestigd. De moeren van de zware ankers worden nu vastgedraaid met een overeenkomstige grote steeksleutel of ringsleutel.
- Optioneel** Je kunt ook andere apparaten bevestigen dankzij de daarvoor bestemde metalen ringen, zoals een bokszak, touwen, enz. Er zijn dus veel andere oefeningen mogelijk die je met dit apparaat kunt uitvoeren.



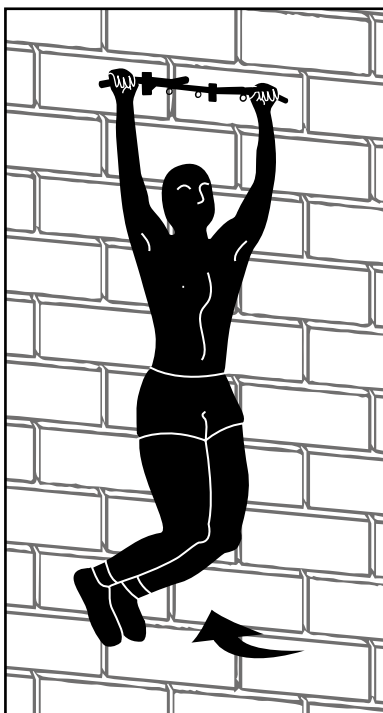
Naast de typische optrekoefeningen zijn de volgende oefeningen ook mogelijk met de optrekstang van Sportstech.

Rekoefeningen

Strek je lichaam voldoende uit voor en na de oefeningen om krampen of letsel te voorkomen.

1. Uittrekken van knieën en heupen

Houd de optrekstang met beide handen in tegengestelde richting: een hand wijst naar je toe en de andere naar achter. Buig je knieën en houd je armen volledig gestrekt. Til je knieën langzaam op en houd je benen bij elkaar.



2. Uittrekken van de wervelkolom

Houd je vast aan de optrekstang, buig langzaam je knieën, houd je hielen tegen elkaar en breng je lichaamsgewicht over op je tenen. Buig je hoofd zo ver mogelijk naar achteren en krom je rug.

3. Uitrekken van het bovenlichaam

Houd je stevig vast aan de optrekstang, buig langzaam je knieën en kantel je hoofd naar voren. Til je voeten van de grond en blijf een tijdje in die positie.

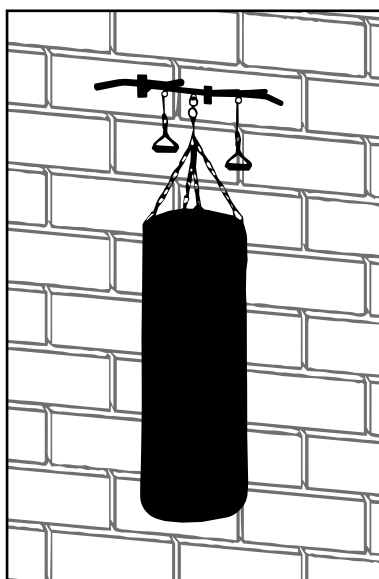


Optioneel

Je kunt ook andere apparaten bevestigen dankzij de daarvoor bestemde metalen ringen, zoals een bokszak, touwen, enz. Er zijn dus veel andere oefeningen mogelijk die je met dit apparaat kunt uitvoeren.

4. Buiktraining

Houd de optrekstang vast, de armen zijn bijna volledig gestrekt. Til nu je gestrekte benen voor je lichaam op totdat ze een rechte hoek vormen met je bovenlichaam. Houd deze positie een tijdje vast. Breng vervolgens je benen terug naar de beginpositie.



STRETCHOEFENINGEN

Doe enkele stretchoefeningen om je training te beginnen. Overrek nooit je spieren. We raden aan elk van de volgende oefeningen tien keer te doen en de volledige cyclus tot vijf keer te herhalen. Richt dan je training in volgens je persoonlijke conditieniveau. Doe ook stretchoefeningen na de training om goed af te koelen.

1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.



3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.



4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.



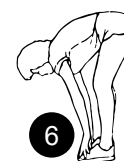
5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.



6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES


Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.





Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebnecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany

 +49 30 23 59 600

 www.sportstech.de