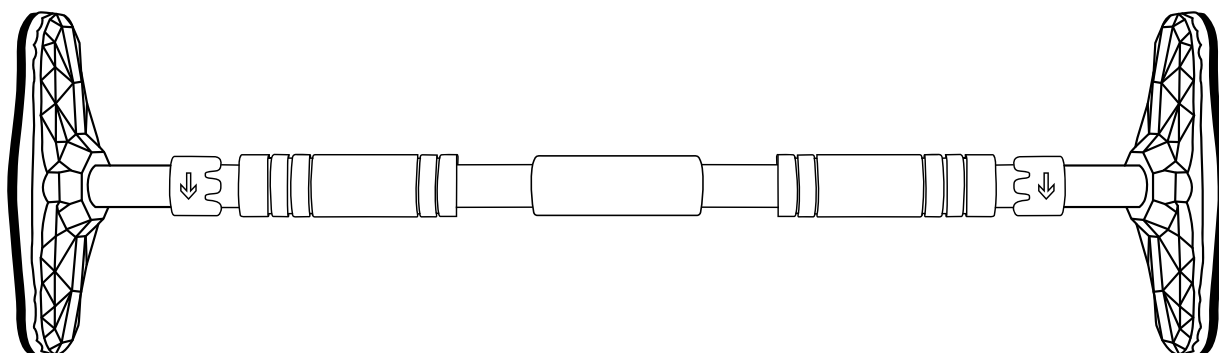


# *KS270*



DE

EN

ES

FR

IT

NL



# BENUTZERHANDBUCH

## DEUTSCH

### Sehr geehrter Kunde,

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.**

STAND: 08.01.2021



#### 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



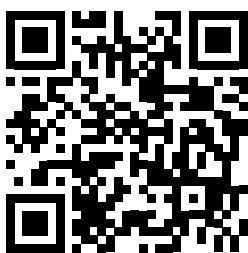
Link zu den Videos:

[https://service.innovamaxx.de/ks270\\_video](https://service.innovamaxx.de/ks270_video)

## Uns gibt es auch auf Social Media!

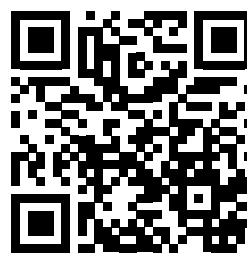
Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....</b>	<b>6</b>
<b>2. MONTAGEANLEITUNG .....</b>	<b>7</b>
<b>3. ÜBUNGSVORSCHLÄGE .....</b>	<b>10</b>



# 1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



## **BITTE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG AN EINEM SICHEREN PLATZ AUFBEWAHREN.**

- 1.** Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung des KS270 das gesamte Handbuch zu lesen. Sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung zu gewährleisten, dass alle Benutzer der Klimmzugstange 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.** Das Gerät sollte an einem stabilen Türrahmen befestigt werden. Messen Sie Ihren Türrahmen und prüfen Sie, ob Ihr Gerät die richtige Größe hat. So wird gewährleistet, dass das Gewinde genug Druck aufbauen kann um das Gewicht zu tragen. Diese Klimmzugstange darf ausschließlich in Türrahmen mit einer Breite von 70 - 90 cm verwendet werden.
- 6.** Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät fest fixiert und mit den beigelegten Verschlussmechanismen gesichert ist, bevor Sie es benutzen.
- 7.** Das Sicherheitsniveau des KS270 kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- 8.** Höchstgewicht des Nutzers mit Halterungen 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!
- 10.** Die Klimmzugstange sollte gleichmäßig ausgefahren werden. Achten Sie darauf, dass die Stangen auf maximal 90 cm ausgefahren werden, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
- 11.** Vermeiden Sie lose sitzende Kleidung, die sich möglicherweise im Gerät verfangen könnte.
- 12.** Das KS270 ist nicht für stark rotierende Bewegungen, wie z.B. Überschläge ausgelegt.

## 2. MONTAGEANLEITUNG



Befolgen Sie diese Anweisungen bitte sorgfältig und in circa 5 Minuten ist Ihre Klimmzugstange startbereit.

**Vor der Installation suchen Sie sich einen geeigneten stabilen Türrahmen aus festem Baumaterial. Stellen Sie sicher, dass der Türrahmen den Kräften standhält, die durch die Befestigung der Klimmzugstange wirken.**

Massive Mauern aus Ziegeln, Stein, Beton und Türrahmen aus Massivholz oder Metall sind belastbar und bieten dem KS270 sehr guten Halt.

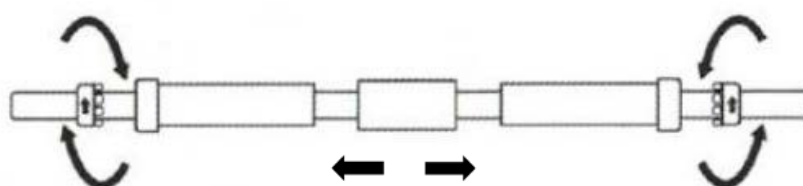
Weiche bzw. leichtere Baumaterialien wie hochporöser Ziegel, Gasbeton, Glas oder hohle Türrahmen sind nicht geeignet. Diese würden bei Belastung nachgeben und die Halterungen würden rausreißen.

Vor Gebrauch sollten Sie Ihren Türrahmen sorgfältig mit einem trockenen Tuch reinigen, ohne Gebrauch von Reinigungsmitteln.



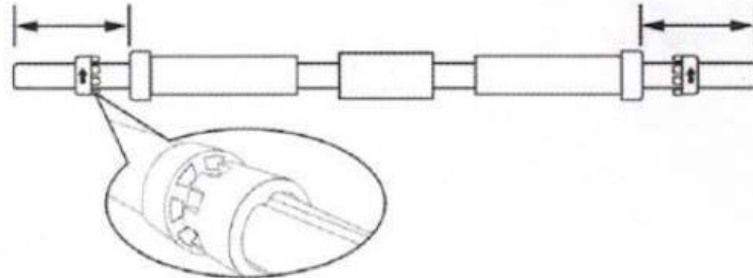
### Schritt 1

Nachdem Sie das Gerät ausgepackt haben, lässt sich die Klimmzugstange auf die gewünschte Länge bringen, indem Sie beide Enden der Mittelstange nach außen schieben und die Teleskopstangen an beiden Enden herausdrehen.



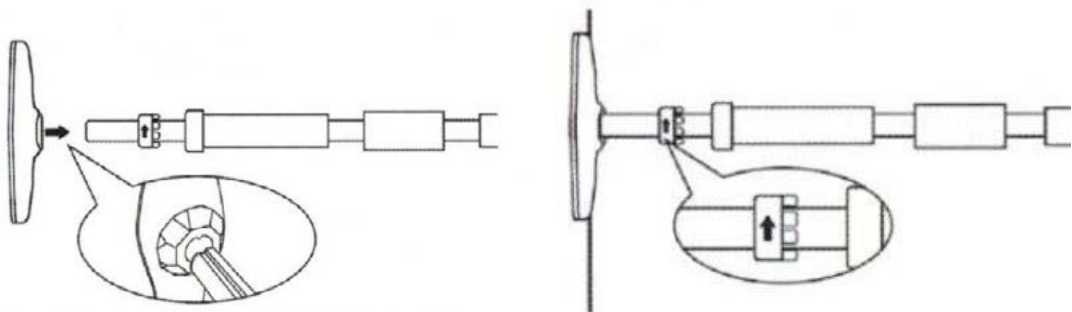
## Schritt 2

Achten Sie hierbei darauf, dass beide Enden der Klimmzugstange gleich weit ausgefahren sind. Schieben Sie an beiden Seiten den roten Verschlussmechanismus probeweise zur Mitte und drehen Sie ihn in Pfeilrichtung, um zu testen, ob dieser einrastet. Ist dies nicht der Fall, stimmen die Längen der beiden Enden nicht überein und müssen angepasst werden. Lösen Sie den Verschlussmechanismus wieder, bevor Sie den nächsten Montageschritt durchführen.



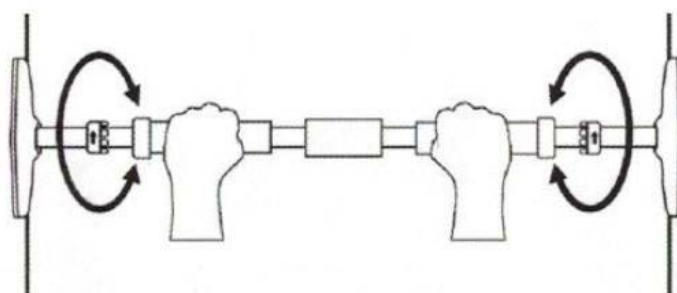
## Schritt 3

Befestigen Sie die Fußteile an beiden Enden der Klimmzugstange, indem Sie die Stangen in die vorgesehenen Öffnungen schieben. Zum Befestigen im Türrahmen achten Sie darauf, dass die Pfeile der Verschlussmechanismen nach oben zeigen und sich die Klimmzugstange in waagerechter Ausrichtung zum Boden befindet. Stellen Sie sicher, dass die Fußteile senkrecht im Türrahmen fixiert sind, da nur so die bestmögliche Gewichtsverteilung gewährleistet werden kann.



## Schritt 4

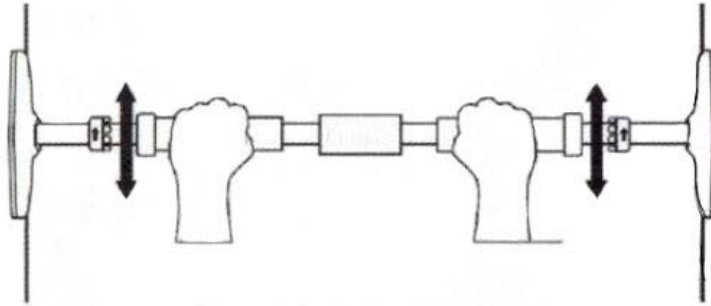
Drehen Sie nun die Hauptstange in der Mitte, bis beide Enden so weit ausgefahren sind, dass das Gerät fest am Türrahmen fixiert ist.





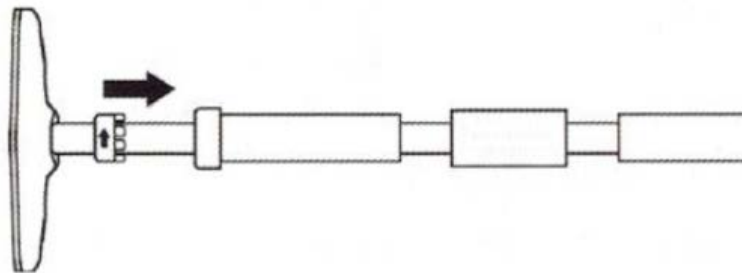
## Schritt 5

Stellen Sie sicher, dass die Klimmzugstange wirklich fest sitzt, indem Sie mit den Händen vorsichtig von allen Seiten Druck auf das Gerät ausüben. Justieren Sie gegebenenfalls durch Drehen an der Hauptstange nach. Da der Türrahmen während der ersten Trainings noch ein wenig nachgeben kann, sollten Sie gerade in der ersten Zeit nach der Montage vor jeder Nutzung die Stabilität prüfen und die Klimmzugstange, sofern nötig, vorsichtig fester drehen, ohne den Türrahmen zu beschädigen.



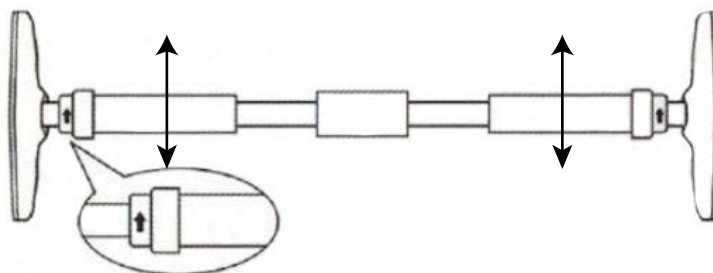
## Schritt 6

Um die Position des Gerätes zu sichern, schieben Sie den roten Verschlussmechanismus an beiden Enden der Klimmzugstange entlang der Nut in die Mitte und lassen Sie ihn mit Druck einrasten. Sollte einer der beiden Verschlussmechanismen nicht direkt einrasten, bewegen Sie mit einer Hand den roten Verschluss und mit der anderen Hand den dazugehörigen Griff, bis beide fest ineinandergreifen (zum Lösen der Verschlussmechanismen führen Sie diesen Vorgang in umgekehrter Reihenfolge durch). Nach erfolgreichem Arretieren wird die Drehung der Stangen verhindert.



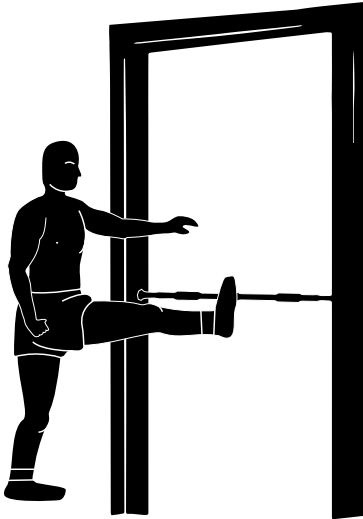
## Schritt 7

Nach der Montage prüfen Sie die Stabilität, indem Sie das Gerät mit Ihrem vollen Gewicht vorsichtig belasten, bevor Sie Ihre Übungen beginnen.



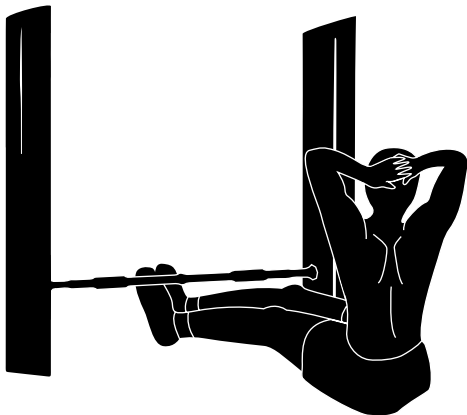
## 3. ÜBUNGSVORSCHLÄGE

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



### 1. Dehnübungen

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

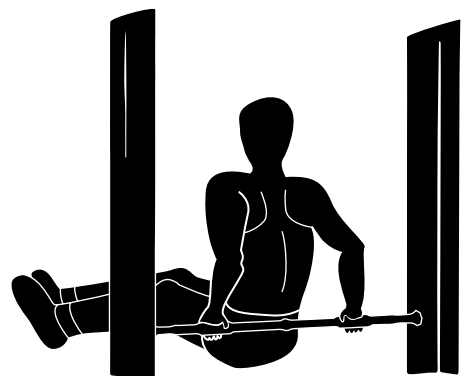


### 2. Sit-Ups

Fixieren Sie Ihre Füße unter der Klimmzugstange. Platzieren Sie Ihre Hände hinter dem Kopf. Nun langsam den Oberkörper anheben und senken.

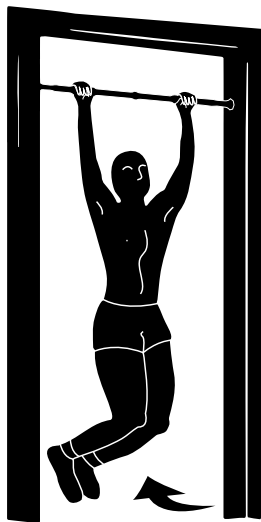
### 3. Trizeps Übungen

Halten Sie die Klimmzugstange so, dass Ihre Hände sich darauf abstützen und die Klimmzugstange hinter Ihnen ist. Strecken Sie beide Beine aus und stellen Sie Ihre Füße zusammen auf den Boden. Ihr Po ist auf dem Boden und Ihre Ellenbogen angewinkelt. Nun drücken Sie Ihren Oberkörper nach oben bis Ihre Ellenbogen nur noch leicht gebeugt sind.



#### 4. Knie- und Hüftdehnung

Halten Sie die Klimmzugstange mit Ihren Händen 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.



#### 5. 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.



#### 6. 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.





# 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.**



#### 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



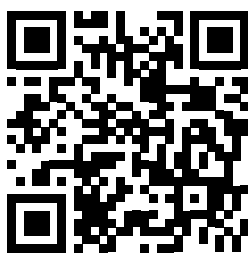
Link to the videos:

[https://service.innovamaxx.de/ks270\\_video](https://service.innovamaxx.de/ks270_video)

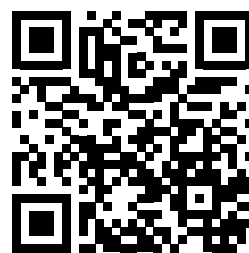
## We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

# TABLE OF CONTENTS

<b>1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION</b> .....	16
<b>2. ASSEMBLY INSTRUCTIONS</b> .....	17
<b>3. EXERCISE SUGGESTIONS</b> .....	20



# 1. 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 KS270. Safe and efficient use can only be achieved if the KS270 is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the KS270 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.** The appliance should be attached to a sturdy doorframe. Measure your doorframe and check your device is of the correct size. This ensures the thread will be able to build sufficient pressure in order to carry the weight. This pull-up bar may only be used in door frames with a width of 70 - 90 cm.
- 6.** Make sure that your device is firmly fixed and secured with the enclosed locking mechanisms before you use it.
- 7.** The safety level of the KS270 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!
- 10.** The pull bar should be extended evenly. Make sure that the rods extend to a maximum of 90 cm to ensure your safety.
- 11.** Avoid loose clothing that could possibly get stuck in the device.
- 12.** The KS270 is not for strongly rotating movements, e.g. not designed for rollovers.



## 2. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



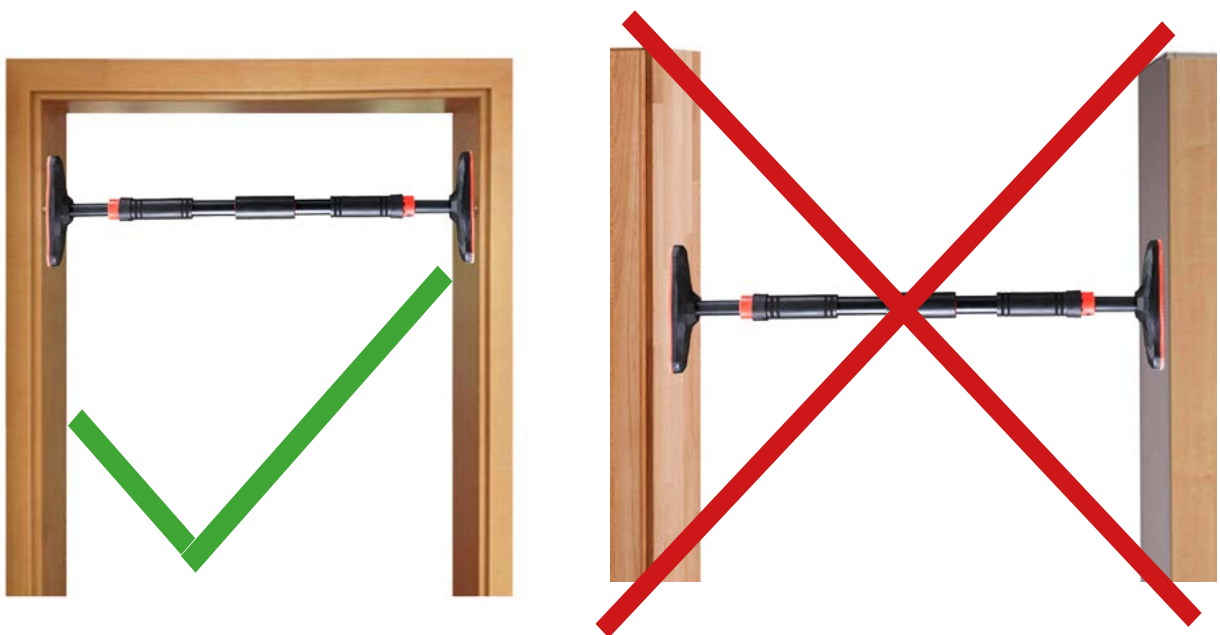
Follow these instructions carefully please, and your pull-up bar will be ready for training within about just 5 minutes.

**Before installing, find a suitable, sturdy door frame made of solid building material. Make sure the door frame can withstand the forces exerted by attaching the chin-up bar.**

Solid walls made of brick, stone, concrete and door frames made of solid wood or metal are resilient and offer the KS270 very good support.

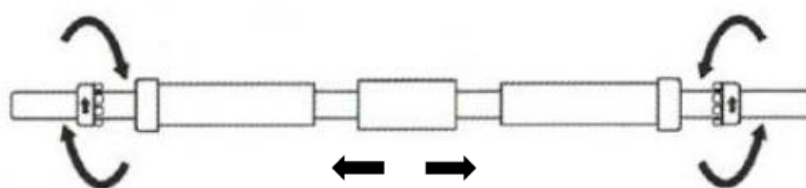
Soft or lighter building materials such as highly porous bricks, aerated concrete, glass or hollow door frames are not suitable. These would not stand the load, and the brackets would rip out.

Before use, you should carefully clean your door frame with a dry cloth without using detergents.



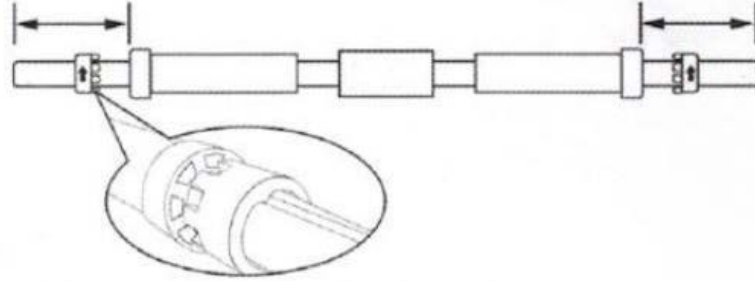
### Step 1

After unpacking the device, the pull-up bar can be brought to the desired length by sliding both ends of the center bar outwards and unscrewing the telescopic bars at both ends.



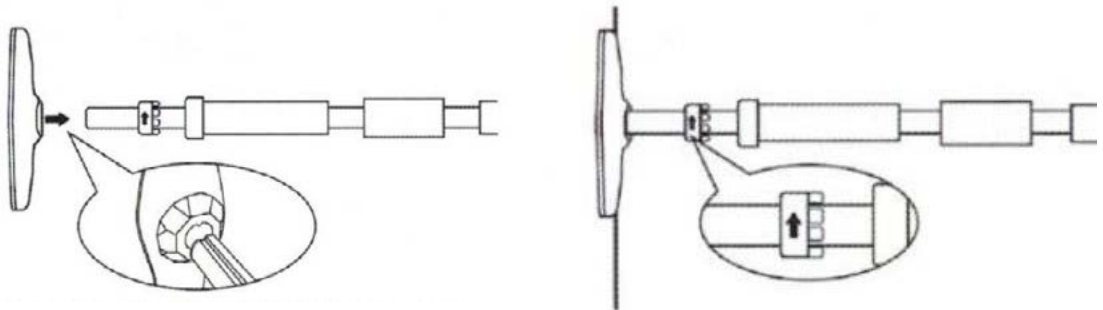
## Step 2

Make sure that both ends of the pull-up bar are extended by identical lengths. Try pushing the red locking mechanism towards the center on both sides and turning it in the direction of the arrow to test whether it clicks into place. If this is not the case, the lengths of the two ends do not match and must be adjusted. Release the locking mechanism again before you carry out the next assembly step.



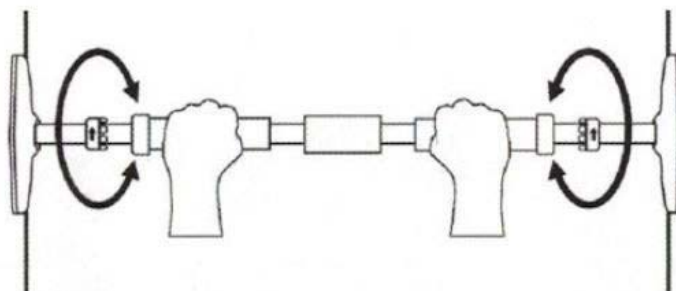
## Step 3

Attach the foot pieces to both ends of the pull-up bar by sliding the bars into the openings provided. When fastening onto the door frame, make sure that the arrows of the locking mechanism point upwards and that the pull-up bar is in a perfect horizontal orientation to the floor. Make sure that the end sections are fixed vertically in the door frame, as this is the only way to ensure the best possible weight distribution.



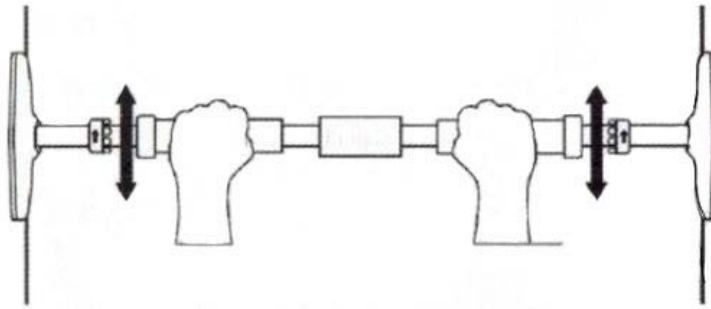
## Step 4

Now turn the main bar in the middle until both ends are extended so far that the device is firmly attached to the door frame.



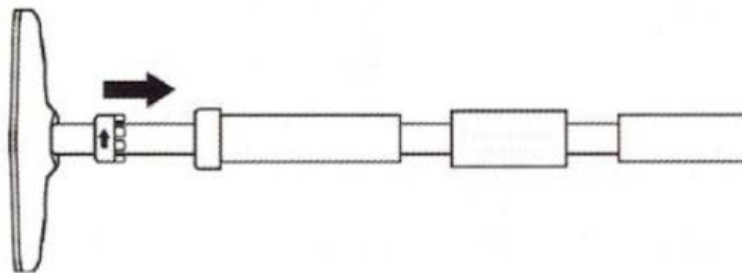
### Step 5

Make sure that the pull-up bar is really tight by gently pressing the device from all sides with your hands. If necessary, readjust by turning the main rod. Since the door frame can still give a little during the first few training sessions, you should check the stability of the pull-up bar before each use, especially in the initial period after installation, and, if necessary, carefully turn the pull-up bar tighter without damaging the door frame.



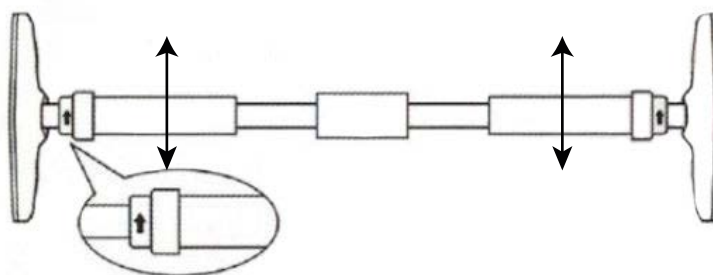
### Step 6

To secure the position of the device, slide the red locking mechanism on both ends of the pull-up bar along the groove in the middle and snap it into place. If one of the two locking mechanisms does not engage directly, move the red lock with one hand and the corresponding grip with the other hand until both lock tightly into one another (to release the locking mechanism, reverse the sequence of steps). After successful locking, the rods are fully prevented from rotating.



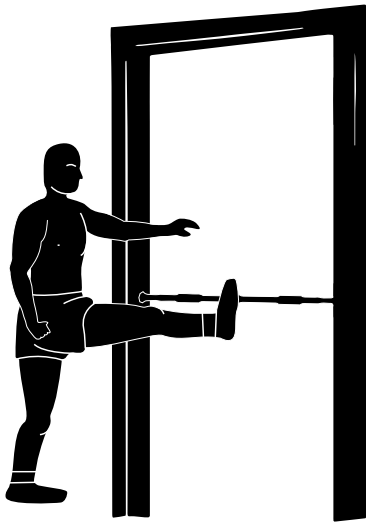
### Step 7

After installation, check the overall stability of the assembly by carefully testing the device with your full weight before starting your exercises.



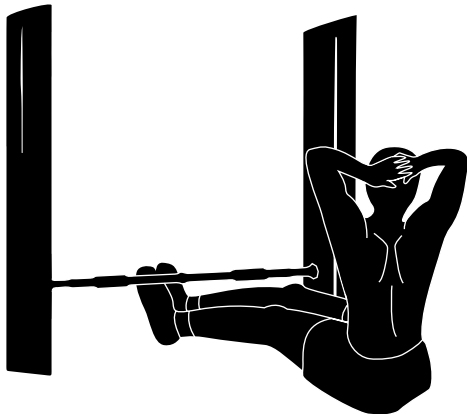
### 3. EXERCISE SUGGESTIONS

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



#### 1. Stretching exercises

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

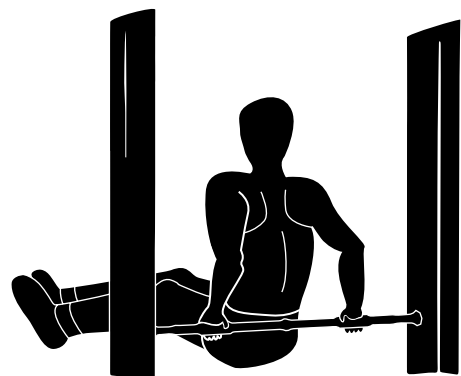


#### 2. Sit-Ups

Hold the pull-up bar with your feet, hold your feet together, place your hands behind your head, and lift and lower your upper body slowly.

#### 3. Triceps Exercise

Hold the pull-up bar so your hands rest on it, and the pull-up bar is behind you. Stretch both legs and place your feet together on the floor. Your bottom is on the floor, and your elbows are bent. Now push your upper body upwards until your elbows are only slightly bent.



#### 4. 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.



#### 5. 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.

#### 6. 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.





# MANUAL DE USUARIO

## ESPAÑOL

### Estimado 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.**



#### 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



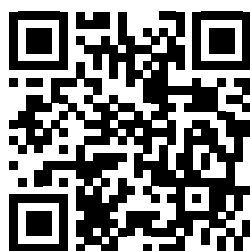
Enlace a los videos:

[https://service.innovamaxx.de/ks270\\_video](https://service.innovamaxx.de/ks270_video)

## ¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



Facebook



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

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



# CONTENIDO

<b>1.</b> INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD .....	26
<b>2.</b> INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE .....	27
<b>3.</b> SUGERENCIAS DE EJERCICIOS .....	30



# 1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD



## **GUARDE ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA REFERENCIA.**

- 1.** Es importante leer la totalidad de este manual antes de ensamblar y usar la KS270. Solo se podrá conseguir un uso efectivo y seguro si la KS270 se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la KS270 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 del dispositivo. El equipo está diseñado únicamente para adultos.
- 5.** El marco de la puerta donde se sujetará el dispositivo debe ser resistente. Mida el marco de su puerta y revise si su dispositivo tiene el tamaño correcto. Esto garantiza que la rosca podrá ejercer presión suficiente para aguantar el peso. Esta barra de tracción sólo puede ser usada en marcos de puertas con un ancho de 70 - 90 cm.
- 6.** Asegúrese de que el aparato está firmemente fijado y asegurado con los mecanismos de cierre 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!
- 10.** La barra de tracción debe extenderse uniformemente. Asegúrese de que las varillas se extienden hasta un máximo de 90 cm para garantizar su seguridad.
- 11.** Evite usar ropa holgada que podría atascarse en la máquina.
- 12.** La KS270 no está diseñada para movimientos de rotación fuertes, como los rizos.

## 2. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



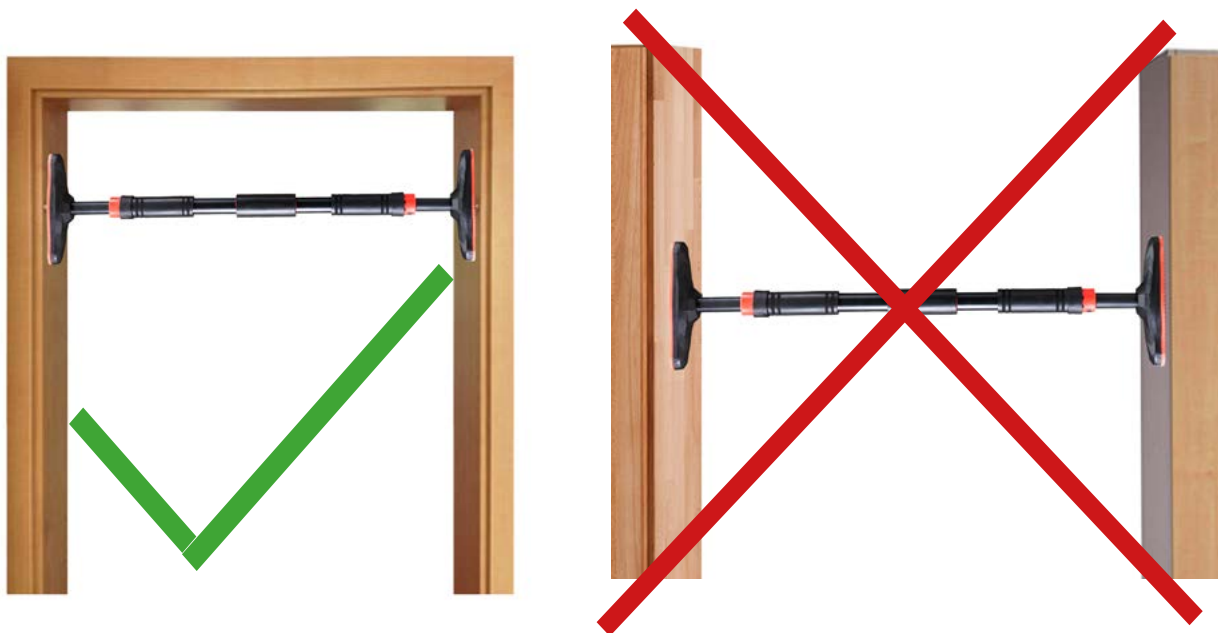
Por favor siga estas instrucciones cuidadosamente y su barra para hacer dominadas estará lista en tan solo 5 minutos.

**Antes de la instalación, busque un marco de puerta estable y adecuado que esté sobre un material sólido. Asegúrese de que el marco de la puerta pueda soportar las fuerzas que la barra va a ejercer sobre él.**

Unas superficies que ofrecen un buen soporte a la barra KS270 son las enormes paredes de ladrillo, piedra, hormigón o los marcos de las puertas de madera o metal.

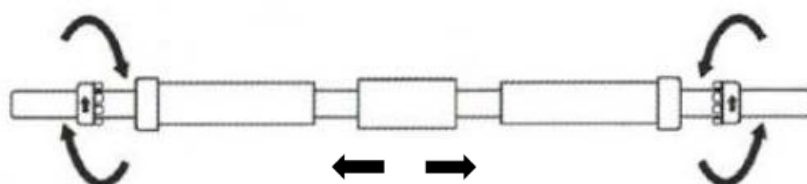
Los materiales de construcción blandos o más ligeros como el ladrillo altamente poroso, el hormigón celular, el vidrio o los marcos huecos no son recomendables. Estos materiales no resistirían el peso y los soportes se desarmarían.

Antes del uso, debe limpiar cuidadosamente el marco de la puerta con un paño seco sin usar detergentes.



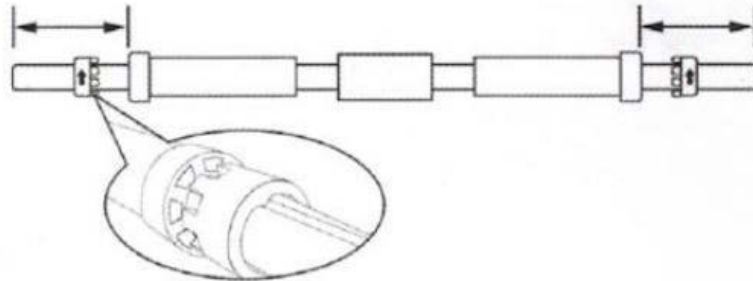
### Paso 1

Después de desembalar la unidad, la barra de flexiones se puede ajustar a la longitud deseada empujando ambos extremos de la barra hacia fuera y desenroscando las barras telescópicas en ambos extremos.



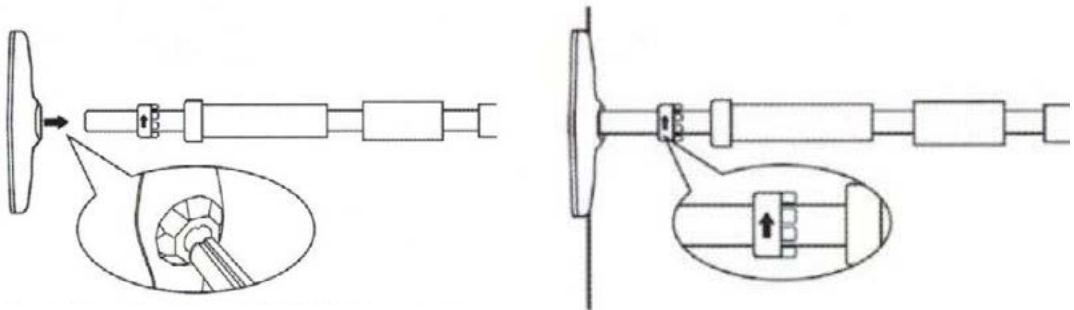
## Paso 2

Asegúrate de que ambos extremos de la barra se extiendan por igual. Empuje el mecanismo de cierre rojo en ambos lados hacia el centro y gíralo en la dirección de la flecha para comprobar que se engancha. Si no es así, las longitudes de los dos extremos no coinciden y se deben ajustar de nuevo. Desbloquee el mecanismo de cierre de nuevo antes de llevar a cabo el siguiente paso de montaje.



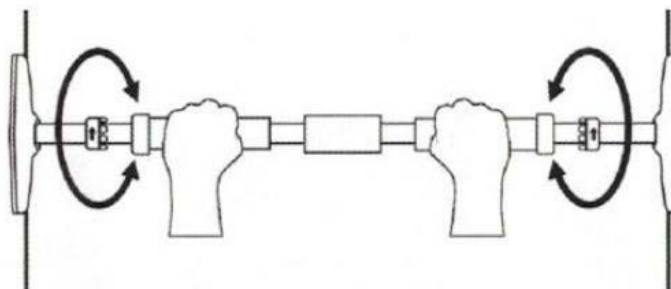
## Paso 3

Fije los pies a ambos extremos de la barra de flexiones, deslizando las barras en las aberturas provistas. Para fijarlo en el marco de la puerta, asegúrese de que las flechas de los mecanismos de cierre apunten hacia arriba y que la barra esté alineada horizontalmente con el suelo. Fije los extremos de forma perpendicular al marco de la puerta, ya que es la única manera de asegurar una correcta distribución del peso.



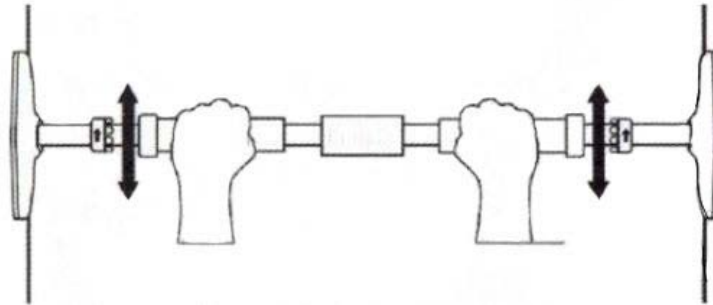
## Paso 4

Gire la barra principal en el centro hasta que ambos extremos se extiendan para que la unidad quede firmemente fijada al marco de la puerta.



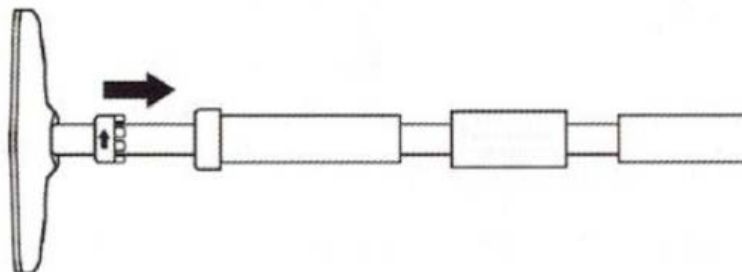
### Paso 5

Asegúrate de que la barra de flexiones esté firmemente apretada aplicando cuidadosamente presión con las manos desde todos los lados. Ajuste la barra con el mecanismo giratorio si es necesario. Como el marco de la puerta todavía puede dar un poco de holgura durante los primeros entrenamientos, debe comprobar la estabilidad antes de usar la barra, especialmente las primeras veces que la use después de colocarla. Si lo necesita, modifique el ajuste sin llegar a dañar el marco.



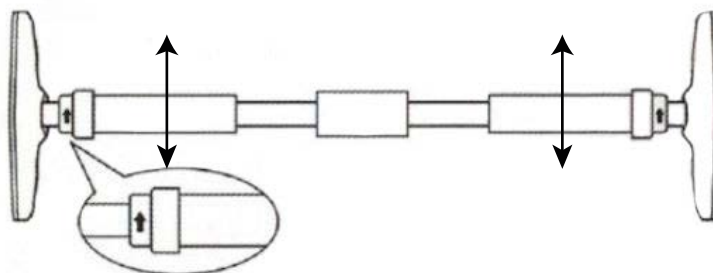
### Paso 6

Para asegurar la posición de la barra, deslice el mecanismo de cierre rojo en ambos extremos hacia arriba a lo largo de la ranura en el centro y presiónelo para que encaje. Si uno de los dos mecanismos de cierre no encaja directamente, utilice una mano para mover el cierre rojo y la otra para mover la manija correspondiente hasta que ambos estén firmemente encajados (para liberar los mecanismos de cierre, realice este procedimiento en orden inverso). Una vez fijadas, las barras ajustables no podrán rotar.



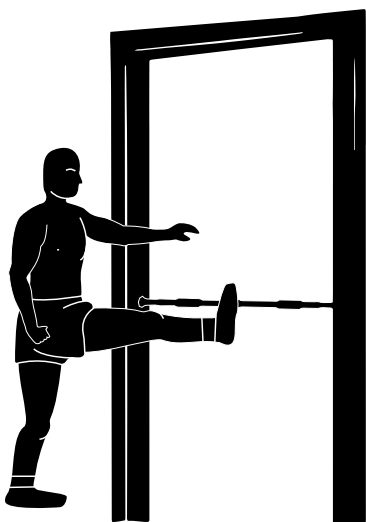
### Paso 7

Compruebe la estabilidad cargando cuidadosamente el dispositivo con todo su peso antes de empezar los ejercicios.



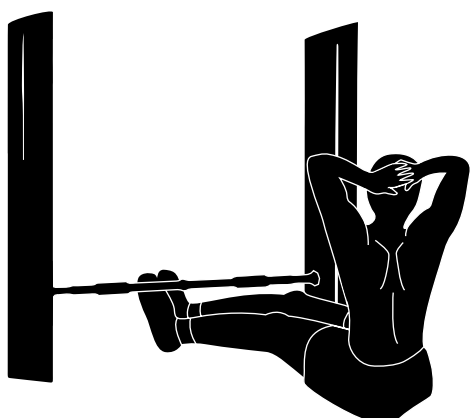
### 3. SUGERENCIAS DE EJERCICIOS

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



#### 1. Ejercicios de estiramiento

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

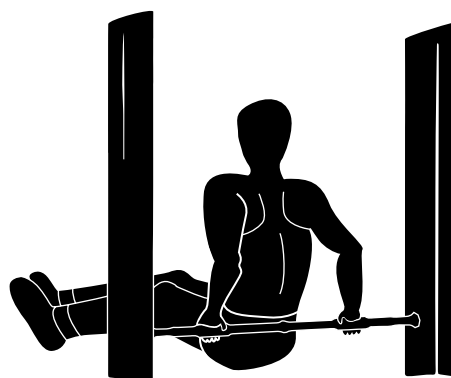


#### 2. Abdominales

Sostenga la barra de pull-up con los pies, mantenga los pies juntos, coloque las manos detrás de la cabeza, y levante y baje la parte superior del cuerpo lentamente.

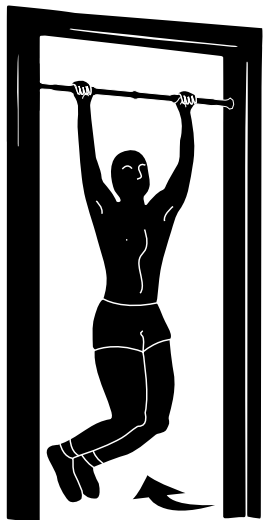
#### 3. Tríceps

Sostenga la barra de manera que sus manos descansen sobre esta y que la barra esté detrás de usted. Estire ambas piernas y ponga sus pies juntos sobre el suelo. Su parte inferior está sobre el suelo y sus codos están doblados. Ahora empuje la parte superior de su cuerpo hacia arriba hasta que sus codos estén ligeramente doblados.



#### 4. 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 extiendan completamente. Levante sus rodillas lentamente y mantenga sus piernas juntas.



#### 5. 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.

#### 6. 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.







# MANUEL

# FRANÇAIS

## **Cher client,**

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.



Veuillez 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.**



### **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. Regardez les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



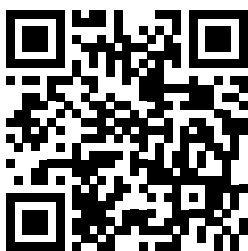
Lien vers les vidéos:

[https://service.innovamaxx.de/ks270\\_video](https://service.innovamaxx.de/ks270_video)

## **Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!**

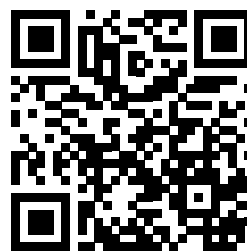
Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



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

la page Facebook



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

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1.</b> CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....	36
<b>2.</b> INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE .....	37
<b>3.</b> SUGGESTIONS D'EXERCICE .....	40



# 1. CONSIGNES 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 KS270. Une utilisation sécurisée et efficace ne peut être obtenue que si le KS270 est installé, entretenu et utilisé dans le respect des règles. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs du KS270 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.** L'appareil devrait être fixé à un cadre de porte solide. Mesurez votre cadre de porte et vérifiez que votre appareil ait la bonne taille. Cela garantira, que le filetage puisse maintenir suffisamment de pression pour supporter le poids. Cette barre de traction ne peut être utilisée que dans les cadres de porte d'une largeur de 70 à 90 cm.
- 6.** Avant d'utiliser votre appareil, assurez-vous qu'il soit solidement fixé et sécurisé à l'aide des mécanismes de verrouillage fournis.
- 7.** Le niveau de sécurité du KS270 ne peut être maintenu que s'il fait l'objet d'un examen périodique visant à déceler les dommages et/ou l'usure.
- 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!
- 10.** La barre de traction devrait être rallongée de manière uniforme. Afin de préserver votre sécurité, veillez à ce que les barres ne soient pas sorties au-delà d'un maximum de 90 cm.
- 11.** Évitez les vêtements légers qui pourraient éventuellement se coincer dans l'appareil.
- 12.** Le KS270 n'est pas conçu pour de forts mouvements de rotation, tels que les tractions enroulées.

## 2. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



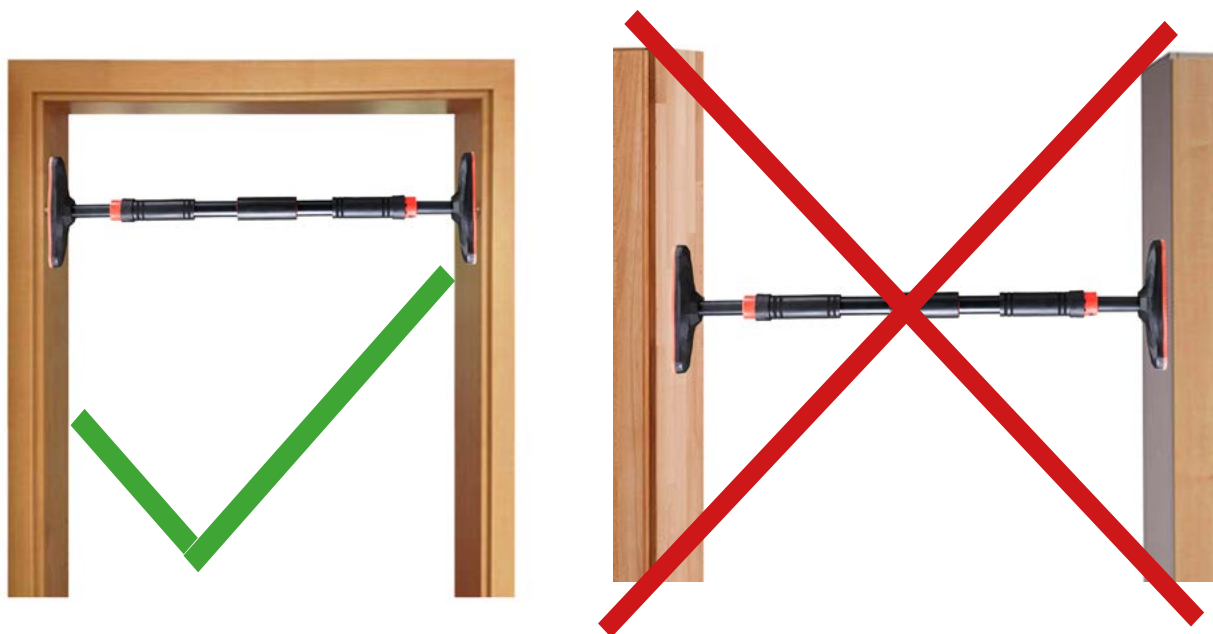
Suivez ces instructions attentivement, et votre barre de traction sera prête pour votre entraînement en seulement 5 minutes environ.

**Avant l'installation recherchez un cadre de porte adapté, solide et composé de matériaux résistants. Assurez-vous que le cadre de la porte pourra résister aux forces exercées par la fixation de la barre de traction.**

Les murs en briques, pierres, béton ainsi que les cadres de porte en bois massif ou en métal sont résistants et constituent un excellent support pour le KS270.

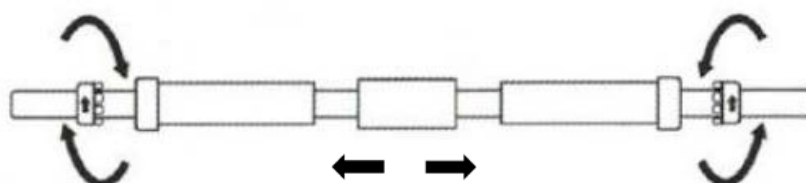
Des matériaux de construction tendres ou plus légers comme la brique poreuse, le béton cellulaire, le verre ou les cadres de porte creux ne conviennent pas. Ceux-ci ne supporteraient pas la charge, et les supports s'arracheront.

Avant l'utilisation, vous devez nettoyer soigneusement votre cadre de porte avec un chiffon sec sans utiliser de détergents.



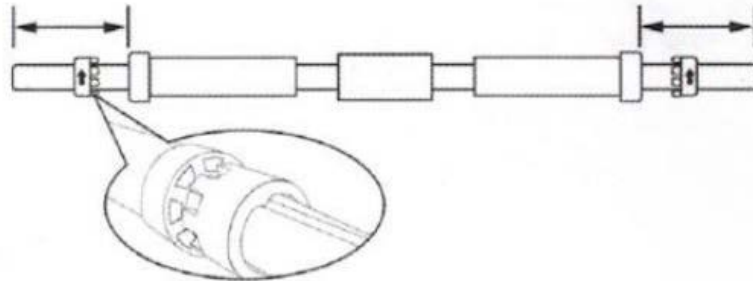
### Étape 1

Après avoir déballé l'appareil, la barre de traction peut être ajustée à la longueur souhaitée en poussant les deux extrémités de la barre centrale vers l'extérieur et en dévissant les barres télescopiques aux deux extrémités.



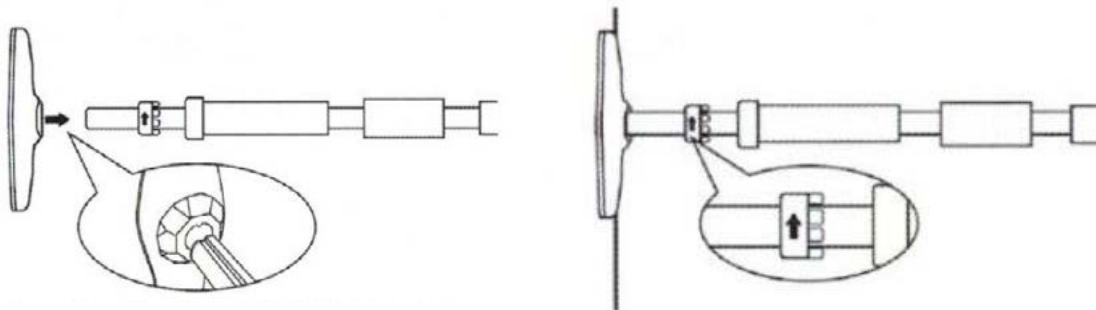
## Étape 2

En faisant cela, prenez soin de sortir les deux extrémités de la barre de traction sur une égale distance. Des deux côtés, poussez le mécanisme de verrouillage rouge vers le milieu et tournez-le dans le sens de la flèche afin de vérifier s'il s'enclenche. Si ce n'est pas le cas, c'est que les longueurs des deux extrémités ne correspondent pas et doivent être ajustées. Débloquez, à nouveau, le mécanisme de verrouillage avant de passer à l'étape suivante de l'assemblage.



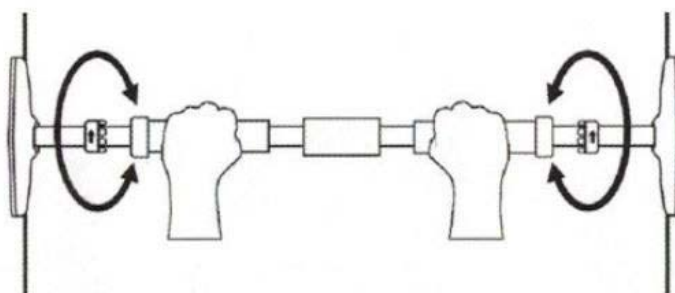
## Étape 3

Fixez les éléments de support aux deux extrémités de la barre de traction en faisant glisser les barres dans les ouvertures prévues à cet effet. Pour une fixation dans l'encadrement de la porte, assurez-vous que les flèches des mécanismes de verrouillage soient pointées vers le haut et que la barre de traction soit positionnée horizontalement par rapport au sol. Veillez à ce que les supports aux extrémités soient fixés verticalement dans le cadre de la porte, car ce n'est que de cette manière que la répartition du poids sera assurée de façon optimale.



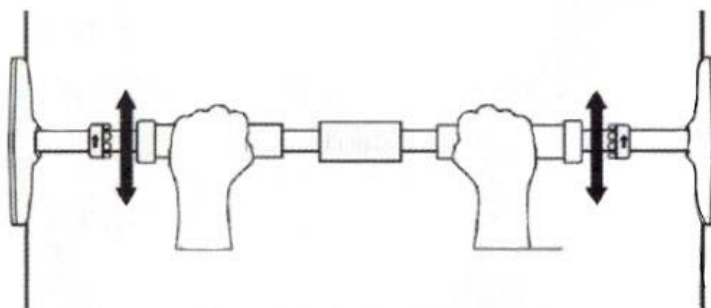
## Étape 4

Maintenant, tournez la barre principale au milieu jusqu'à ce que les deux extrémités soient suffisamment sorties pour que l'appareil soit fermement fixé au cadre de la porte.



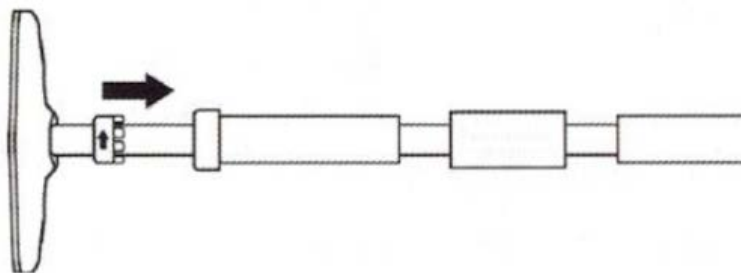
## Étape 5

Vérifiez que la barre de traction soit vraiment bien en place en exerçant précautionneusement une pression de vos mains de tous les côtés de l'appareil. Si nécessaire, ajustez en tournant la barre principale. Comme le cadre de la porte peut encore avoir un peu de jeu lors des premiers entraînements, vous devriez, justement dans la période qui suit l'installation, avant chaque utilisation, vérifier la stabilité de la barre de traction et le cas échéant, la resserrer avec prudence en évitant d'endommager le cadre de la porte.



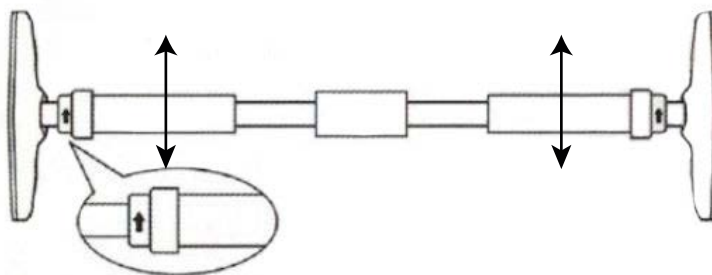
## Étape 6

Pour sécuriser la position de l'appareil, faites glisser le mécanisme de verrouillage rouge aux deux extrémités de la barre de traction le long de la rainure au milieu et laissez-le s'enclencher en appliquant une pression. Si l'un des deux mécanismes de verrouillage ne devait pas directement s'enclencher, déplacer le verrouillage rouge d'une main et la poignée correspondante de l'autre main, jusqu'à ce que les deux soient fermement enclenchés (pour libérer le mécanisme de verrouillage effectuez les étapes du processus dans l'ordre inverse). Lorsque le verrouillage s'est opéré avec succès, les barres ne peuvent plus tourner.



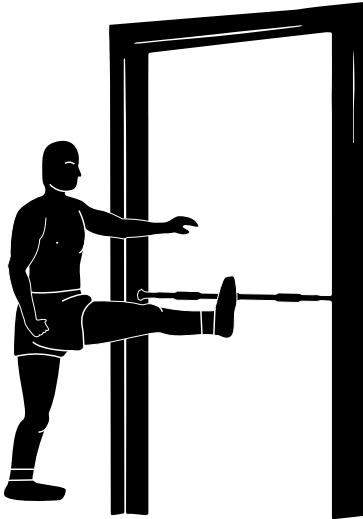
## Étape 7

Après le montage et avant de commencer vos exercices, vérifiez la stabilité de l'appareil en pesant prudemment de tout votre poids.



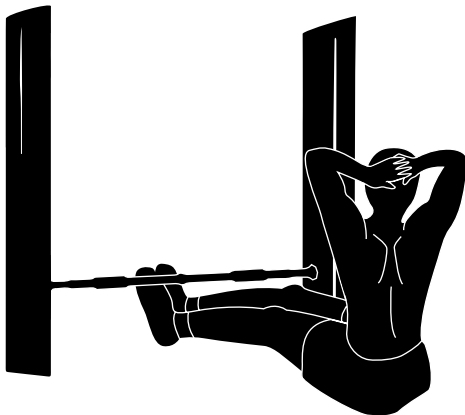
### 3. SUGGESTIONS D'EXERCICE

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



#### 1. Exercices d'étirement

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

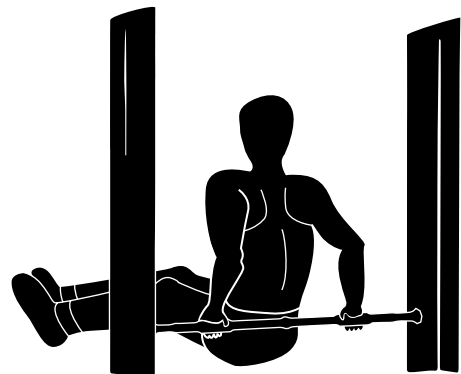


#### 2. Sit-Ups

Tenez la barre de traction avec vos pieds, maintenez vos pieds ensemble, placez vos mains derrière votre tête, et soulevez et abaissez votre haut du corps lentement.

#### 3. Exercice de Triceps

Tenez la barre de traction afin que vos mains reposent dessus, et la barre de traction soit derrière vous. Étirez les deux jambes et placez vos pieds ensemble sur le sol. Votre fond est sur le sol et vos coudes sont pliés. Maintenez maintenant la partie supérieure votre corps vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient légèrement pliés.





#### 4. 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.



#### 5. 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.

#### 6. 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.





# MANUALE D'USO

## ITALIANO

### Gentile cliente,

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.**



#### 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



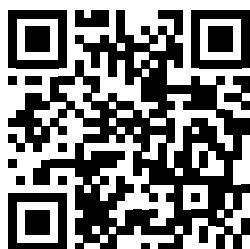
Link per il Video:

[https://service.innovamaxx.de/ks270\\_video](https://service.innovamaxx.de/ks270_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>

# INDICE

<b>1. INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA .....</b>	<b>46</b>
<b>2. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO .....</b>	<b>47</b>
<b>3. SUGGERIMENTI DI ESERCIZI .....</b>	<b>50</b>



# 1. 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 KS270. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se la KS270 è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurare che tutti gli utenti della KS270 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.** Il dispositivo dovrebbe essere attaccato ad un robusto telaio di una porta. Misurare le dimensioni del telaio per controllare se sono della stessa misura di quelle del dispositivo. Ciò garantisce che il filo sarà in grado di esercitare una tensione sufficiente per sostenere il peso. Questa barra di trazione può essere utilizzata solo in telai di porte con una larghezza di 70 - 90 cm.
- 6.** Prima di procedere all'utilizzo, assicuratevi che il vostro attrezzoo sia ben fissato ai dispositivi di blocco inclusi nella spedizione.
- 7.** Il livello di sicurezza della KS270 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.
- 10.** La barra di trazione deve essere estesa uniformemente. Assicurarsi che le aste si estendano ad un massimo di 90 cm per garantire la sicurezza.
- 11.** Evitare gli abiti larghi che potrebbero rimanere bloccati nel dispositivo.
- 12.** Il KS270 non è adatto per effettuare movimenti rotatori, ad es. voltaggi e capovolte.

## 2. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



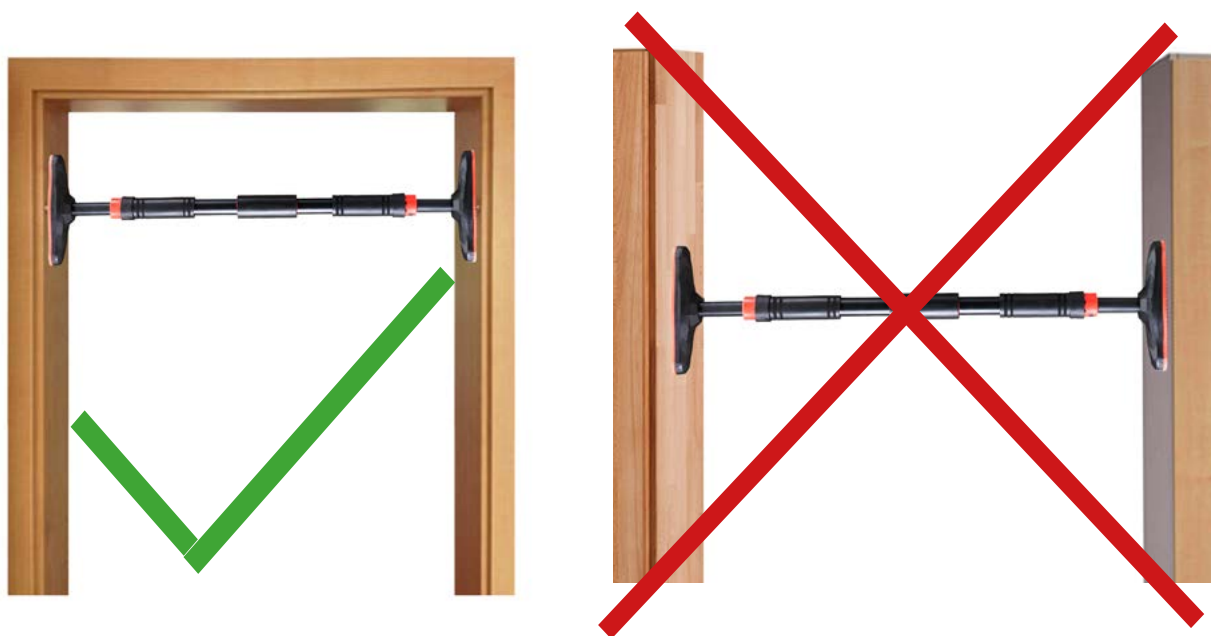
Ti preghiamo di seguire queste istruzioni con attenzione e la tua barra per trazioni sarà pronta in 5 minuti.

**Prima di procedere con l'installazione, scegliete un telaio di una porta stabile, costruito con materiale edile resistente. Assicuratevi che il telaio possa supportare le forze che agiscono su di esso, con l'installazione di una barra per trazioni.**

Muri massicci fatti di mattoni, pietra, cemento e telai di porte in legno massello o in metallo, sono resistenti e offrono un'ottimo supporto all'KS270.

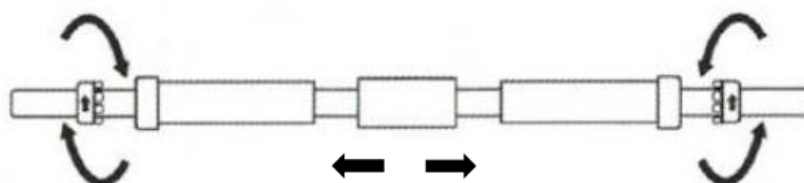
Materiale edile morbido, come mattoni porosi, calcestruzzo aerato, vetro e telai di porte cave, non sono adatti per l'installazione. Questo tipo di materiali non sopporterebbero il carico e le staffe si romperebbero.

Prima dell'uso, pulire con cura il tuo telaio con un panno asciutto senza usare detersivi.



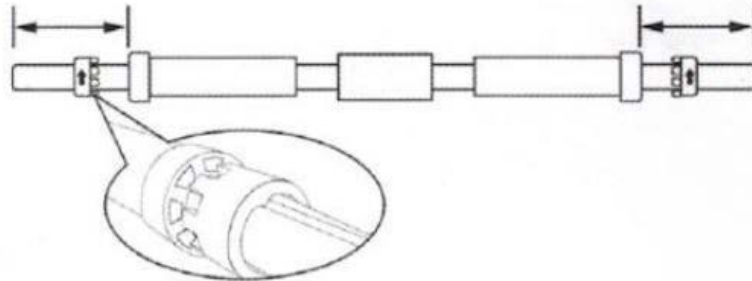
### Fase 1

Dopo aver disimballato il dispositivo, la barra di sollevamento può essere portata alla lunghezza desiderata facendo scorrere entrambe le estremità verso l'esterno e svitando le barre telescopiche su entrambe le estremità.



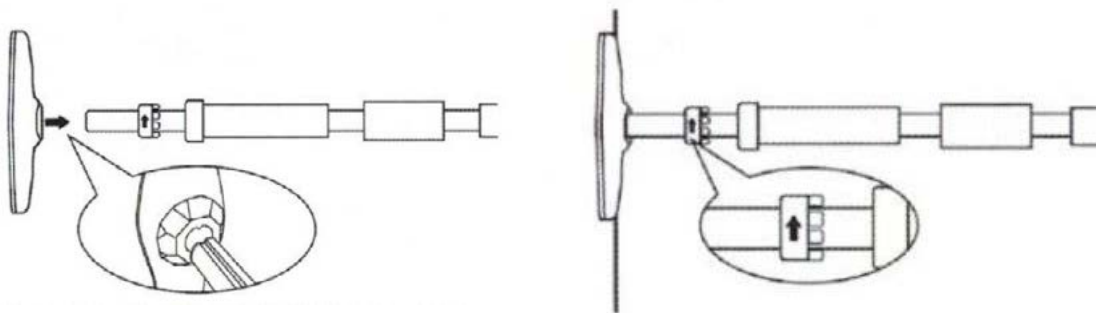
## Fase 2

Assicurarsi che entrambe le estremità della barra per trazioni siano estese in egual modo. Provare a spingere il dispositivo di bloccaggio rosso verso il centro afferrandolo su entrambi i lati e a ruotarlo nella direzione della freccia per verificare se si chiude con uno scatto. Se ciò non dovesse succedere significa che le lunghezze delle due estremità non corrispondono e devono essere regolate. Rilasciare nuovamente il dispositivo di blocco prima passare alla fase di assemblaggio successiva.



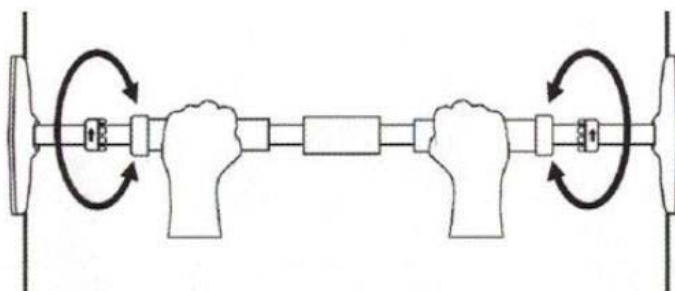
## Fase 3

Collegare i piedini di supporto ad entrambe le estremità della barra per trazioni facendo scorrere le barre nelle aperture fornite. Quando si fissa il telaio della porta, assicurarsi che le frecce del meccanismo di bloccaggio siano rivolte verso l'alto e che la barra di sollevamento sia orientata orizzontalmente rispetto al pavimento. Assicuratevi che i piedini siano fissati perpendicolarmente al telaio della porta, solo in questo modo il peso potrà essere distribuito in modo uniforme.



## Fase 4

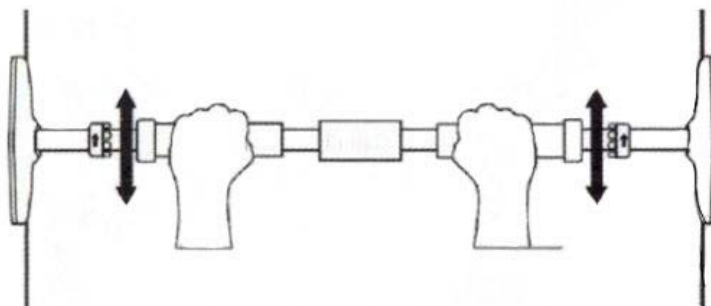
Adesso ruotare la barra principale verso il centro fino a quando entrambe le estremità raggiungono la loro lunghezza massima per consentire il fissaggio ottimale dell'attrezzo al telaio della porta.





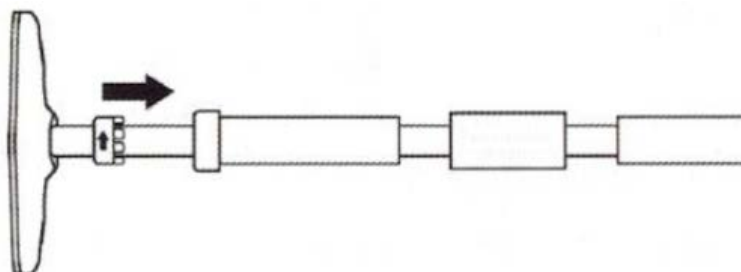
## Fase 5

Assicuratevi che la barra per trazioni sia ben salda esercitando una leggera pressione con le mani ai lati dell'attrezzo. Regolatela, se necessario, ruotando la barra principale. Dal momento che la barra potrebbe cedere, soprattutto durante i primi allenamenti, é raccomandabile controllare, prima di ogni allenamento, la sua stabilità e avvitare la barra per trazioni, nel caso fosse necessario, senza danneggiare il telaio della porta.



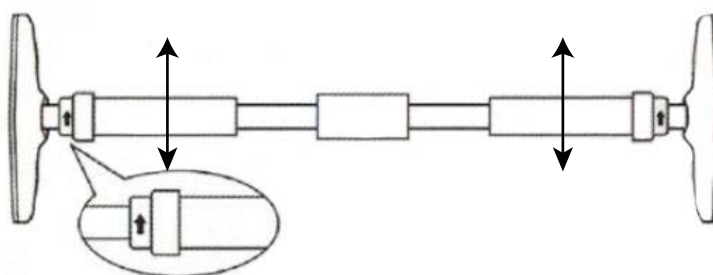
## Fase 6

Per fissare la posizione dell'attrezzo, far scorrere il sistema di bloccaggio rosso su entrambe le estremità della barra per trazioni lungo la scanalatura al centro e farlo scattare in posizione. Nel caso una dei due meccanismi di chiusura, non si agganci subito, ruotate con una mano la chiusura rossa, con l'altra mano la rispettiva maniglia fino a quando entrambe le chiusure si innestano saldamente (per sbloccare i meccanismi di chiusura, eseguite questa procedura in ordine inverso). Dopo un corretto bloccaggio, le barre non potranno ruotare.



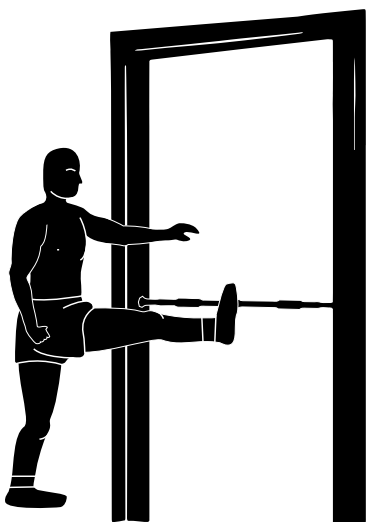
## Fase 7

Una volta terminato l'assemblaggio verificate ulteriormente la stabilità dell'attrezzo provando prima a caricarlo con tutto il vostro peso ma con estrema cautela. Solo successivamente potrete procedere con gli esercizi.



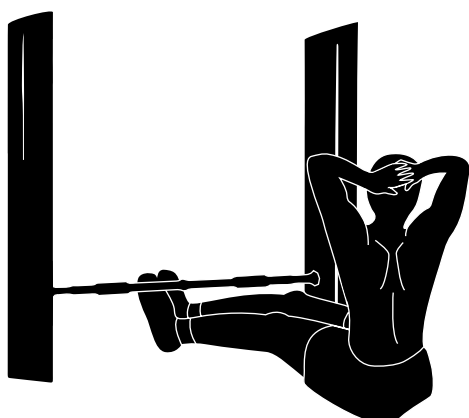
### 3. SUGGERIMENTI DI ESERCIZI

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



#### 1. Esercizi di stretching

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

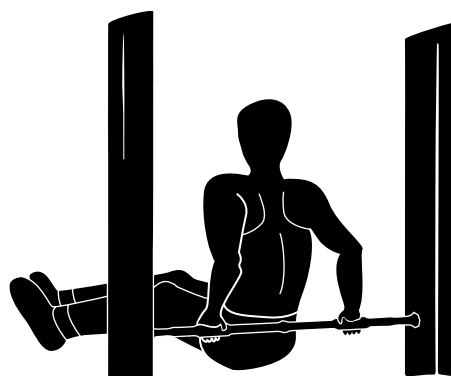


#### 2. Sit-Up

Tenere la barra di pull-up con i piedi, tenere i piedi uniti, le mani dietro la testa, e sollevare e abbassare la parte superiore del corpo lentamente.

#### 3. Esercizio per tricipiti

Afferra la barra con le mani in modo che rimanga dietro di te. Allunga entrambe le gambe e metti entrambi i piedi sul pavimento. Le tue parti basse sono sul pavimento e i gomiti sono piegati. Ora spingi il busto verso l'alto fino a quando i gomiti sono leggermente piegati.



#### 4. 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.



#### 5. 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.

#### 6. 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.





# GEBRUIKSAANWIJZING

## NEDERLANDS

### Geachte 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.**



#### Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop.

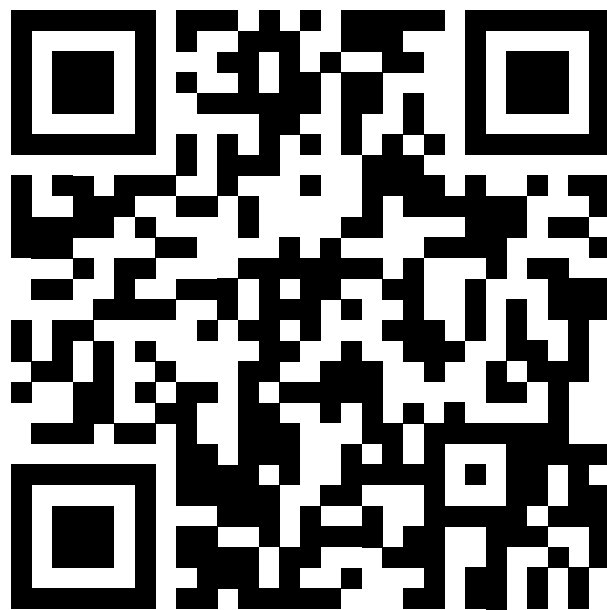
Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.



# Onze **Video-tutorials** voor jou!

## Montage, Gebruik, Demontage.

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

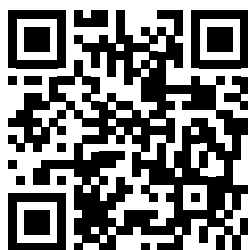


Link naar de video's:  
[https://service.innovamaxx.de/ks270\\_video](https://service.innovamaxx.de/ks270_video)

## 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>

# INHOUD

<b>1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES</b> .....	56
<b>2. MONTAGE-INSTRUCTIES</b> .....	57
<b>3. TRAININGSVOORSTELLEN</b> .....	60



# 1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



## BEWAAR DEZE HANDLEIDING OP EEN VEILIGE PLAATS.

- 1.** Het is belangrijk om de hele handleiding te lezen voordat je de KS270 installeert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als de KS270 correct wordt geïnstalleerd, onderhouden en gebruikt. Het is jouw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de KS270 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 apparaat 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 apparaat is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- 5.** Het apparaat moet aan een stabiel deurframe worden bevestigd. Meet je deurframe en controleer of het apparaat de juiste maat heeft. Zo wordt gegarandeerd dat de schroefdraad voldoende druk kan opbouwen om het gewicht te dragen. Deze pull-upstang mag alleen worden gebruikt in deurframes met een breedte van 70 - 90 cm.
- 6.** Zorg er voordat je het apparaat gebruikt voor, dat het stevig is bevestigd en geborgd met het bijgeleverde vergrendelmechanisme.
- 7.** De veiligheid van de KS270 kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- 8.** Het maximale gebruikersgewicht met houders is 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 pull-upstang is op eigen risico!
- 10.** De pull-upstang moet gelijkmatig worden uitgeschoven. Zorg ervoor dat de stang tot maximaal 90 cm wordt uitgeschoven om je veiligheid te garanderen.
- 11.** Vermijd loszittende kleding die mogelijk in het apparaat kan blijven vastzitten.
- 12.** De KS270 is niet ontworpen voor sterk roterende bewegingen, zoals bijvoorbeeld overslag.



## 2. MONTAGE-INSTRUCTIES



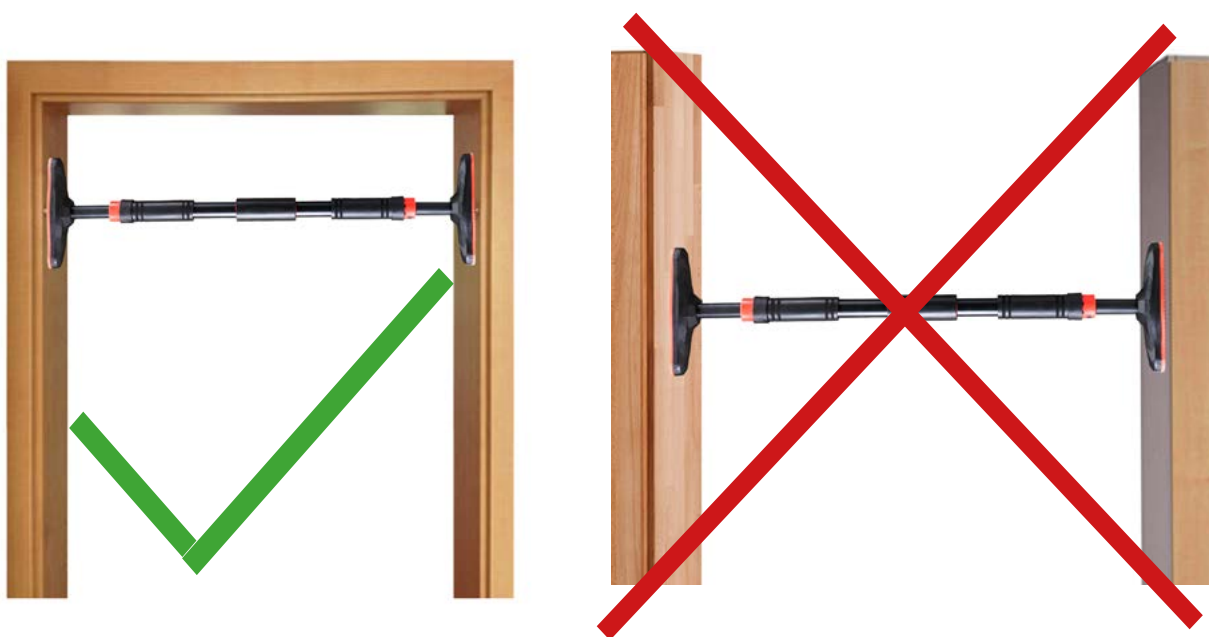
Volg deze instructies zorgvuldig op en na ongeveer 5 minuten is je pull-upstang klaar voor gebruik.

**Zoek voor de montage een geschikt stabiel deurkozijn uit stevig bouw-  
materiaal. Zorg ervoor dat het deurkozijn bestand is tegen de krachten  
die worden uitgeoefend door de bevestiging van de optrekstang.**

Massieve muren van baksteen, steen, beton en deurkozijnen van massief hout of metaal zijn belastbaar en zorgen voor een goede grip voor de KS270.

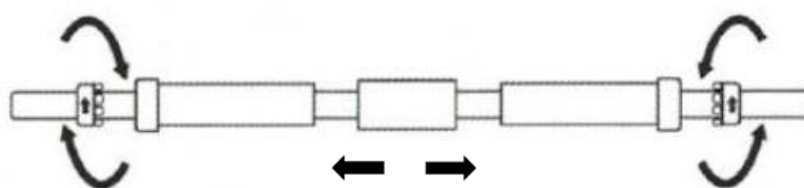
Zachte of lichtere bouwmaterialen zoals zeer poreuze bakstenen, gasbeton, glas of holle deurkozijnen zijn niet geschikt. Deze buigen bij belasting en de houders zouden eruit komen.

Vóór gebruik moet je het deurframe zorgvuldig reinigen met een droge doek zonder reinigingsmiddelen.



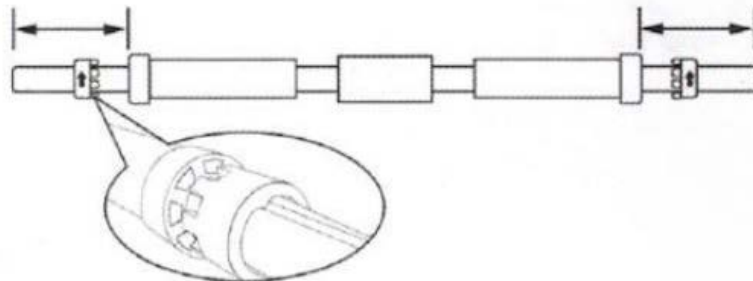
### Stap 1

Als je het apparaat hebt uitgepakt, kan de optrekstang op de gewenste lengte worden gebracht door beide uiteinden van de middenstang naar buiten te schuiven en de telescoopstangen aan beide uiteinden uit te draaien.



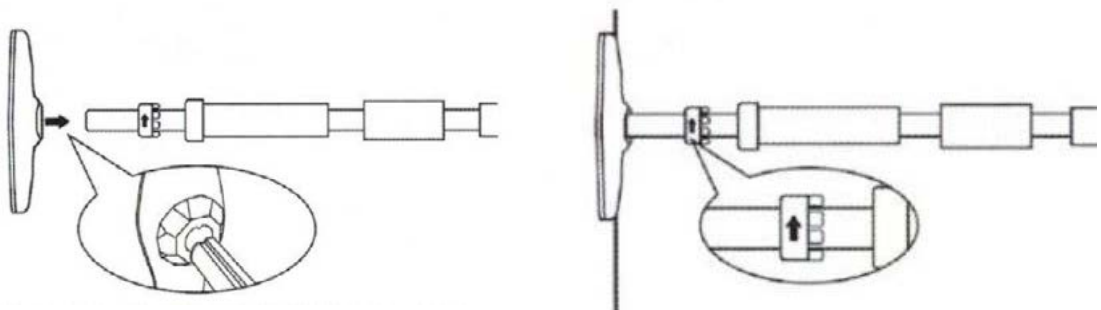
## Stap 2

Let er hierbij op dat beide uiteinden van de optrekstang even ver zijn uitgeschoven. Probeer het rode vergrendelmechanisme aan beide zijden naar het midden te schuiven en draai het in de richting van de pijl om te controleren of het vastklikt. Als dit niet het geval is, komen de lengtes van beide uiteinden niet overeen en moeten ze worden aangepast. Laat het vergrendelmechanisme weer los voordat je de volgende montage­stap uitvoert.



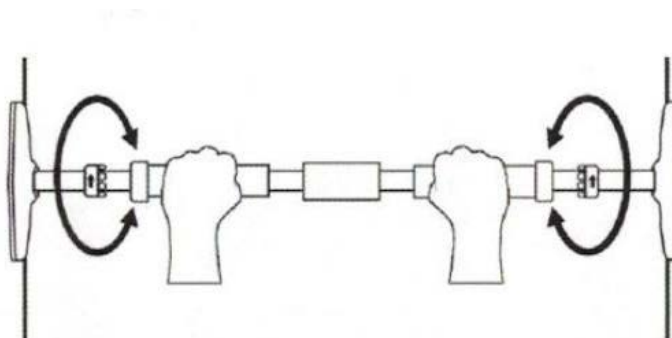
## Stap 3

Bevestig de steunpunten aan beide uiteinden van de optrekstang door de stangen in de daarvoor bestemde openingen te schuiven. Om het in het deurkozijn te bevestigen, zorg je ervoor dat de pijlen van het vergrendelmechanisme naar boven wijzen en dat de optrekstang in horizontale lijn met de vloer is. Zorg ervoor dat de steunpunten loodrecht in het deurkozijn worden bevestigd. Alleen zo kan een optimale gewichtsverdeling worden gegarandeerd.



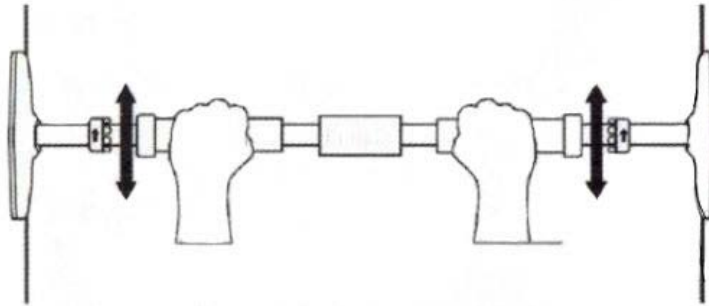
## Stap 4

Draai nu de hoofdstang in het midden totdat beide uiteinden zover uitgeschoven zijn dat het apparaat stevig aan het deurframe is bevestigd.



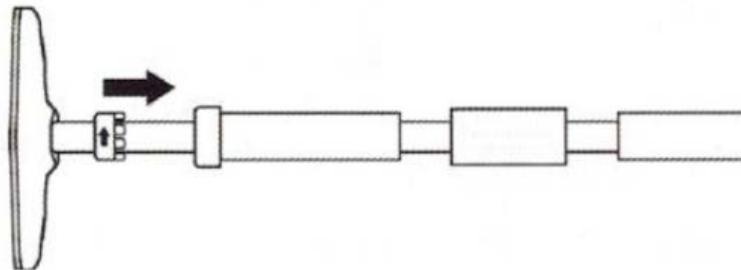
### Stap 5

Zorg ervoor dat de optrekstang goed vastzit door voorzichtig met je handen van alle kanten druk uit te oefenen. Draai indien nodig de hoofdstang aan voor aanpassingen. Omdat het deurkozijn tijdens de eerste paar trainingen nog wat speling kan hebben, moet je vooral in de eerste periode na de installatie vóór elk gebruik de stabiliteit controleren en zo nodig de optrekstang voorzichtig aandraaien zonder het deurkozijn te beschadigen.



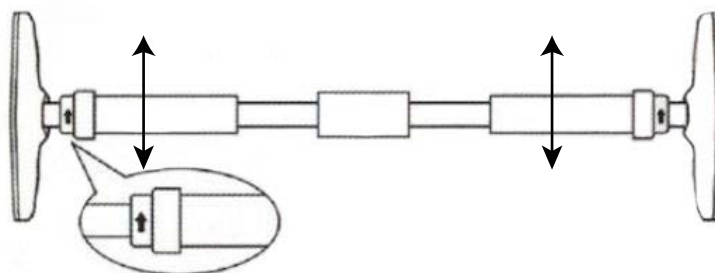
### Stap 6

Om de positie van het apparaat vast te zetten, schuif je het rode vergrendelmechanisme aan beide uiteinden van de optrekstang langs de groef in het midden en laat je het met druk vastklikken. Als een van de twee vergrendelmechanismen niet direct vastklikt, gebruik je de ene hand om het rode vergrendelmechanisme te bewegen en de andere hand om de bijbehorende greep te bewegen totdat beide stevig vastklikken (om de vergrendelmechanismen te ontgrendelen, voer je deze procedure in omgekeerde volgorde uit). Na succesvol vergrendelen kunnen de stangen niet meer ronddraaien.



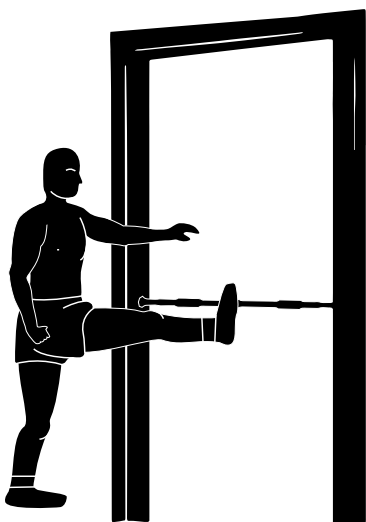
### Stap 7

Controleer na de montage de stabiliteit door het apparaat voorzichtig met je volle gewicht te belasten voordat je begint met de oefeningen.



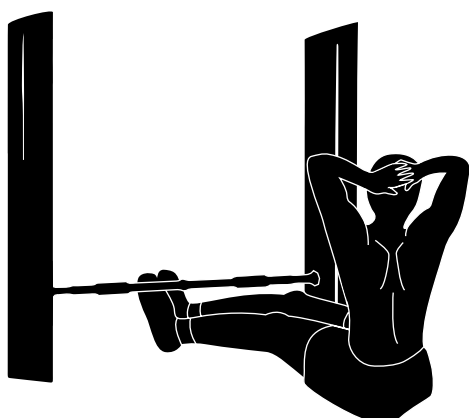
## 3. TRAININGSVOORSTELLEN

Naast de typische pull-upoefeningen zijn de volgende oefeningen ook mogelijk met de pull-upstang van Sportstech.



### 1. Stretchoefeningen

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

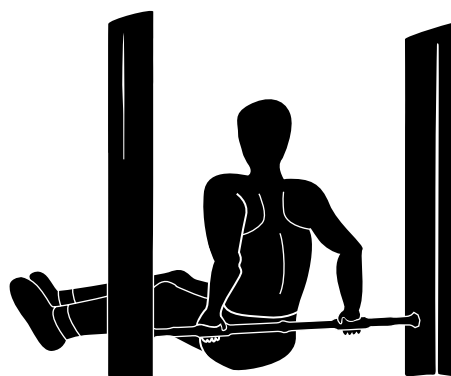


### 2. Sit-ups

Zet je voeten vast onder de pull-upstang. Plaats je handen achter het hoofd. Breng nu het bovenlichaam langzaam omhoog en omlaag.

### 3. Triceps-oefeningen

Houd de pull-upstang zodanig dat je handen erop steunen en de pull-upstang achter je is. Strek beide benen en zet je voeten samen op de grond. Je billen zijn op de vloer en je ellebogen gebogen. Nu druk je het bovenlichaam omhoog tot de ellebogen slechts lichtjes gebogen zijn.



#### 4. Uittrekken van knieën en heupen

Houd de pull-upstang vast met de 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.



#### 5. Uittrekken van de wervelkolom

Houd je vast aan de pull-upstang, 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.


#### 6. Uittrekken van het bovenlichaam

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



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

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

 +49 30 23 59 600

 [www.sportstech.de](http://www.sportstech.de)