



- TÜRRECK MULTI-GYM -

Modell-Nr.: 18218 (4086BS-1)



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Fitness-Geräts. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihres Trainings durchgeführt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.

Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch bestimmt. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt und daher nicht für Belastungen, wie sie beispielsweise in Fitness-Studios auftreten, ausgelegt.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen.

INHALTSVERZEICHNIS

1	WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	2
2	AUFBAUHINWEISE	3
2.1	Montage	3
2.2	Anbringung	4
3	ÜBUNGSHINWEISE	5
3.1	Allgemeine Hinweise	5
3.2	Übungshinweise	6
4	WARTUNG UND PFLEGE	7
4.1	Allgemeine Hinweise	7
4.2	Entsorgungshinweise	8
5	GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG	8

1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

- Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- WARNUNG – Verletzungsgefahr!** Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- WARNUNG – Beschädigungsgefahr!** Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 1,5 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.



- f) Vor Gebrauch sollte der Artikel jedes Mal überprüft werden. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- g) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung.
- h) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- i) Das maximale Benutzergewicht ist 150 kg.
- j) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- k) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Oberkörper- & Armmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.
- l) Bei Problemen wenden Sie sich bitte unseren **Kundenservice** unter der E-Mail-Adresse **SERVICE@LA-SPORTS.DE**.

2 AUFBAUHINWEISE

Das Multi-Türreck kann nach der Montage optional ohne die Nutzung weiterer Werkzeuge an Ihrem Türrahmen angebracht und wieder entfernt werden.

VORSICHT

- Vor der Inbetriebnahme lesen Sie bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen zur Installation. Stellen Sie darüber hinaus sicher, dass der Türrahmen und seine Ausformungen sicher und stabil sind, bevor Sie das Multi-Türreck installieren. Ein nicht stabiler Türrahmen und/oder Ausformung, kann zu einem Fehlverhalten führen, bei dem das Gerät nicht am Türrahmen verbleibt.
- Führen Sie Übungen nur an der oberen Stange aus.
- Benutzen Sie das Türreck nicht neben Treppen.
- Springen Sie nicht hoch, um das Türreck zu greifen. Der sichere Halt kann dadurch gefährdet werden.
- Hängen Sie sich nicht mit Ihren Füßen oder Beinen an das Türreck.
- Trainieren Sie nur in aufrechter Position mit kontrollierten Bewegungen (kein Schwingen oder Reißen).
- Benutzen Sie das Türreck nicht mit einem Körpergewicht von über 150 kg.

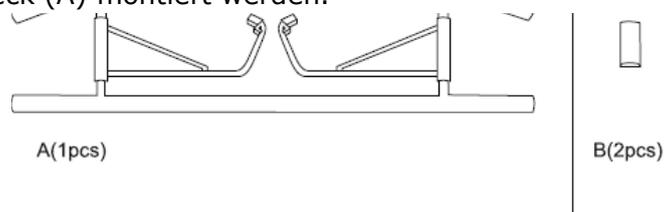
WICHTIG:

Bevor Sie das Multi-Türreck benutzen, rütteln Sie leicht an den Stangen, um sicher zu stellen das, dass Gerät sicher am Türrahmen verankert ist.

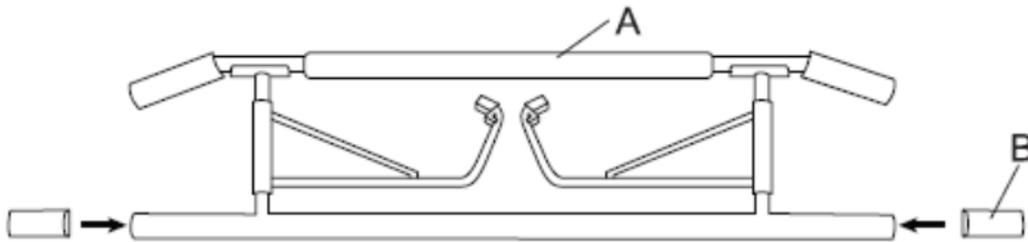
Da das Multi-Türreck nicht für eine permanente Installation am Türrahmen konzipiert ist, entfernen Sie das Gerät nach der Benutzung einfach wieder vom Türrahmen. Verstauen Sie das Gerät bis zum nächsten Gebrauch an einem geeigneten trockenen Ort. Stellen Sie sicher, dass es nicht eventuell während des Nichtgebrauchs herunterfällt.

2.1 Montage

Überprüfen Sie zunächst die Verpackung anhand folgender Zeichnung auf Vollständigkeit. Das Türreck ist weitgehend vormontiert. Lediglich die zwei Teile B müssen noch an das Türreck (A) montiert werden.



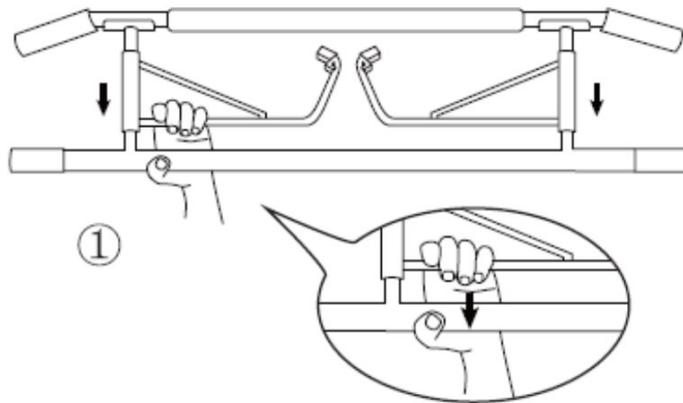
Bauen Sie das Multi-Türreck wie nachfolgend dargestellt zusammen. Stecken Sie dazu einfach die beiden Kunststoffteile (B) auf die beiden Enden des geraden Rohres des Türrecks (A).



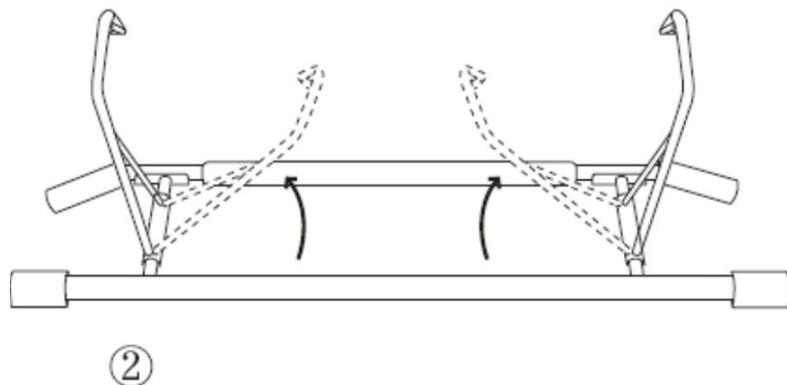
2.2 Anbringung

Das Multi-Türreck kann innerhalb von Sekunden an Standardtürrahmen (Breite 70 – 92 cm, Tiefe 12 – 21 cm) angebracht und wieder entfernt werden.

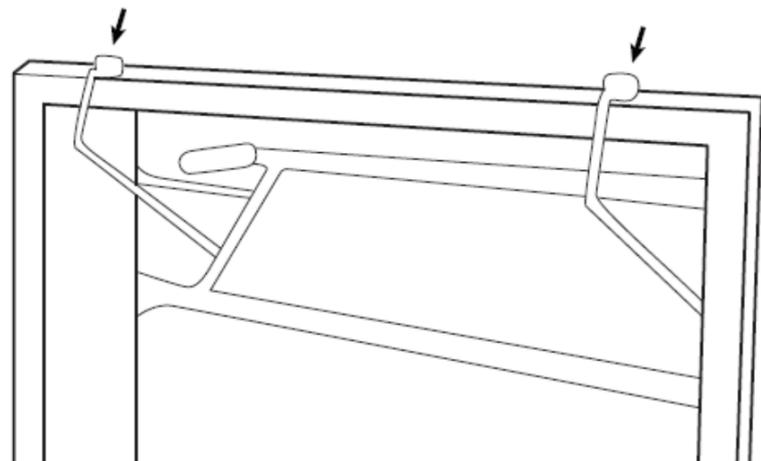
Öffnen Sie zunächst die Haken, indem Sie diese wie abgebildet gegen den Federdruck herunterziehen.



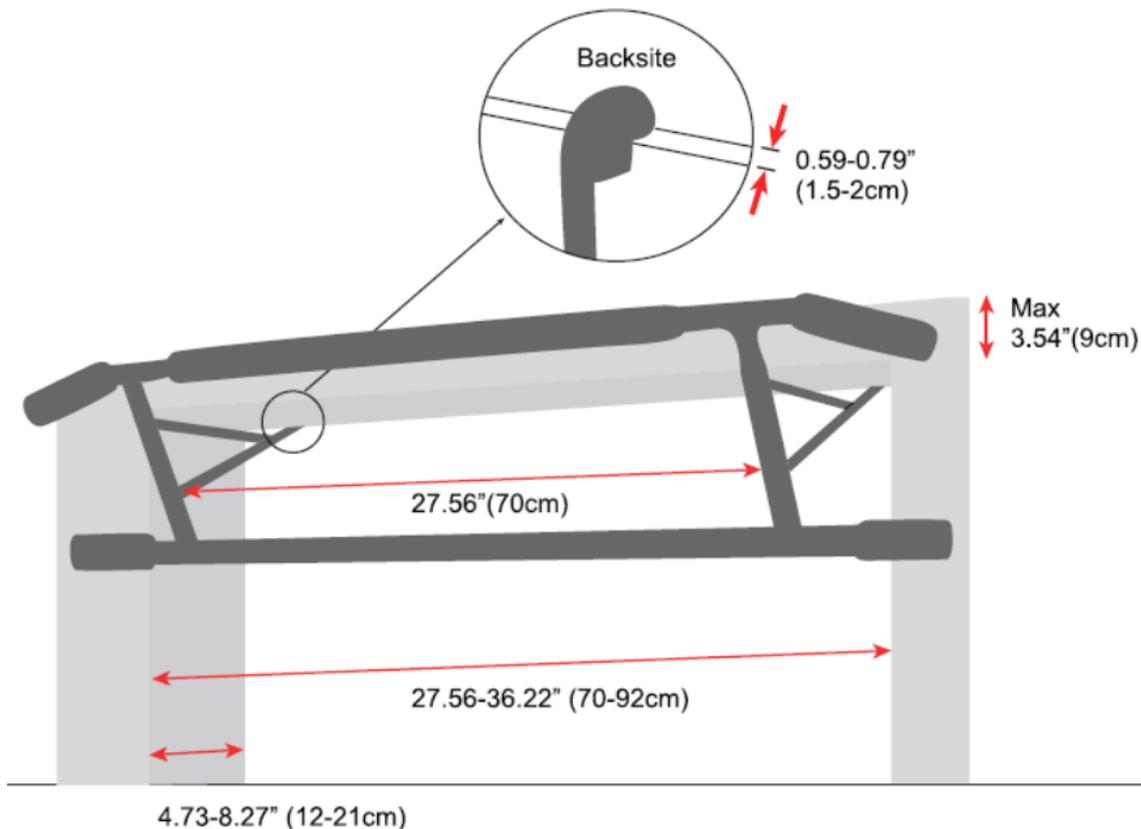
Drehen Sie dann beide Haken wie dargestellt in die vertikale Position.



Haken Sie die aufgestellten Haken dann wie nachfolgend abgebildet in den Türrahmen ein. Achten Sie darauf, dass die Kontaktpunkte mit dem Türrahmen korrekt und sicher sitzen.



Nachfolgend sehen Sie die Abmessungen der Türrahmen, an denen das Multi-Türreck angebracht werden kann („Backside“ steht dabei für die Rückseite).



3 ÜBUNGSHINWEISE

Mit Ihrem Interesse am Krafttraining haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan – denn Krafttraining stärkt die Muskulatur. Krafttraining verhindert nicht nur den Verlust von Muskelmasse und Kraft, sondern verbessert diese sogar. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht – die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Ihr Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihr Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Laune können durch ein wenig Sport enorm verbessert werden. Ihre Figur können Sie in Maßen verändern. In Verbindung mit entsprechender Ernährung reduzieren Sie Ihren Körperfettanteil und verbessern Ihre Silhouette.

3.1 Allgemeine Hinweise

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Das Training

Der Beginn eines Ausdauer- (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) oder auch eines Kraft- oder Muskeltrainings ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehdauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Beginnen Sie ihr Training mit etwa 7 – 8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen bis 11 – 12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie merken dass Ihre Muskulatur ermüdet, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise etwa 3 – 4 Mal pro Woche. Achten Sie allerdings darauf, dass zwischen einzelnen Trainingseinheiten jeweils ein Ruhetag eingelegt wird, damit sich die Muskulatur und der Körper ausreichend erholen können.

Achten Sie zudem bei allen Übungen darauf, dass Sie diese aus einer stabilen Rumpfmittle heraus ausführen. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbelkörper in der biomechanisch richtigen Position gehalten werden, um z.B. die Bandscheibe vor Fehlbelastungen zu schützen.

Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig sondern führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert aus. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

3.2 Übungshinweise

Das Multi-Türreck ist ein multifunktionales Trainingsgerät, welches benutzt werden kann um Klimmzüge, Liegestütze, Sit-ups, Arm- und Schulterübungen zu machen; also alle Übungen um einen kräftigen Oberkörper zu bekommen. Multi-Türreck benutzt die Widerstände des eigenen Körpers, um zu sichtbaren Ergebnissen zu gelangen. Es stärkt und formt die Bizeps, die Brust, den Rücken, die Schulter und die Bauchmuskeln.

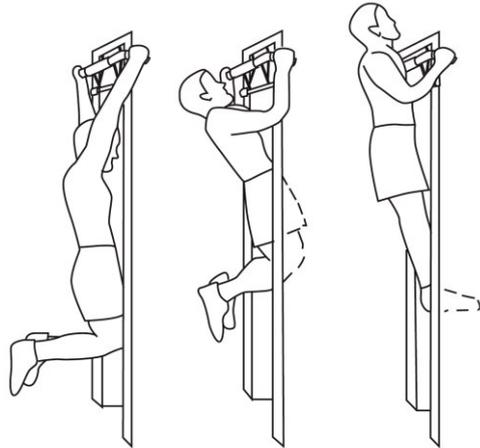
Vor dem Start überprüfen Sie, dass das Multi-Türreck ordnungsgemäß montiert wurde (und am Türrahmen fest installiert wurde für geeignete Übungen), entsprechend den Hinweisen der Bedienungsanleitung.

Benutzen Sie verschiedene Griffhaltungen, um unterschiedliche Muskelgruppen zu beanspruchen (beispielsweise enger und weiter). Wechseln Sie die Position Ihrer Hände, mit dem Handrücken nach vorne und mit dem Handrücken nach hinten mit jeder Übungseinheit.

Klimmzug

Richten Sie sich nach den variablen Griffhaltungen für Klimmzüge.

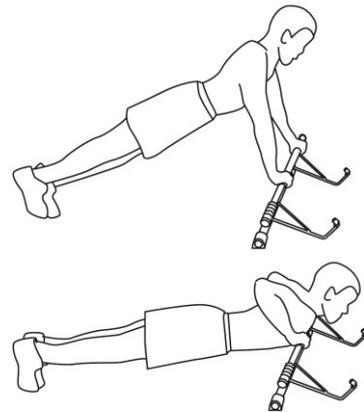
Fassen Sie den ausgewählten Griff, danach drücken Sie sich hoch und lassen sich wieder runter in einer langsamen und kontrollierten Weise.



Liegestütze

Suchen Sie sich einen Platz auf dem Boden und legen Sie das Multi-Türreck hin. Fassen und halten Sie die ausgewählten Griffe. Dann bewegen Sie sich langsam nach unten bis Sie den Boden berühren.

Nun drücken Sie sich langsam vom Boden weg nach oben bis Sie den Höhepunkt der Liegestütze erreichen und sich wieder in der Startposition befinden.



Dips

Stellen Sie für Dips das Gerät auf den Boden. Setzen Sie sich auf den Boden mit dem Rücken zum Gerät.

Fassen Sie mit den Händen die Griffstange hinter Ihnen und stellen Sie sicher, dass Ihre Beine voll ausgestreckt sind und die Füße den Boden berühren. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht langsam nach unten in einer langsamen und kontrollierten Bewegung und drücken Sie sich danach wieder hoch.

Für ein erschwertes Diptraining legen Sie sich ein stabiles Objekt, z.B. einen Stuhl, unter die Hacken der Füße.

4 WARTUNG UND PFLEGE

4.1 Allgemeine Hinweise

Nachdem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen Gerät haben: Wischen Sie das Produkt mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden.

Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Fitnessgerät wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, alle Teile regelmäßig Verschleiß zu überprüfen.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Produkts kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

4.2 Entsorgungshinweise

1. Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.
2. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

5 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

Die L.A. Sports GmbH & Co. KG gewährt Ihnen für dieses Produkt drei (3) Jahre Garantie ab Kaufdatum gemäß unseren Garantiebestimmungen und den geltenden gesetzlichen Regelungen. Diese Garantie gilt ausschließlich für Erstkäufer des Einzelhandels und ist nicht übertragbar.

Sie haben sich für ein erstklassiges Qualitätsprodukt entschieden, das die hohen Anforderungen unserer Qualitätskontrolle auf den verschiedenen Fabrikationsstufen bestanden hat. L.A. Sports übernimmt für dieses Produkt drei Jahre Garantie ab Kaufdatum.

Trotz der umfangreichen Qualitätskontrollen und des Einsatzes hochwertiger Materialien kann es in Ausnahmefällen zu Defekten an diesem Produkt kommen. Innerhalb der Garantiezeit beheben wir kostenfrei eventuell auftretende Defekte, die nachweisbar auf Material- oder Fabrikationsfehler zurück zu führen sind. Weiter gehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz von nicht am Produkt selber entstandenen Schäden sind ausgeschlossen.

Nicht unter die Garantie fallen Defekte aufgrund von natürlichem Verschleiß und Abnutzung, gewerbsmäßiger Nutzung, unsachgemäßem Gebrauch, falscher Bedienung, mangelnder Pflege und Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung. Die Garantie erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu nicht autorisiert sind.

Garantieansprüche sind innerhalb der Garantiefrist geltend zu machen. Dem Gerät sind der vollständig ausgefüllte Garantieschein und der Kaufbeleg beizulegen. Das Gerät ist immer in der Originalverpackung an das Service-Center zu schicken.

In Garantiefällen trägt L.A. Sports die Transportkosten. Rufen Sie hierzu bitte unser Service-Center an, wir regeln die Abholung des Produkts bei Ihnen oder senden Ihnen einen Frachtschein zu. In anderen Fällen gehen die Kosten zu Lasten des Käufers. Transportschäden sind unverzüglich dem Frachtführer, Post oder Paketdienst zu melden.

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter folgender Anschrift und Telefonnummer:

Service Center
Service-Center
Rathenaustrasse 4
D-51427 Bergisch Gladbach

Unternehmen
L.A Sports GmbH & Co. KG
Rathenaustrasse 4
D-51427 Bergisch Gladbach

Fax: 02204 – 30 46 26
eMail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

COPYRIGHT © 2020 BY L.A. SPORTS GMBH & CO. KG
ALL RIGHTS RESERVED. UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.