



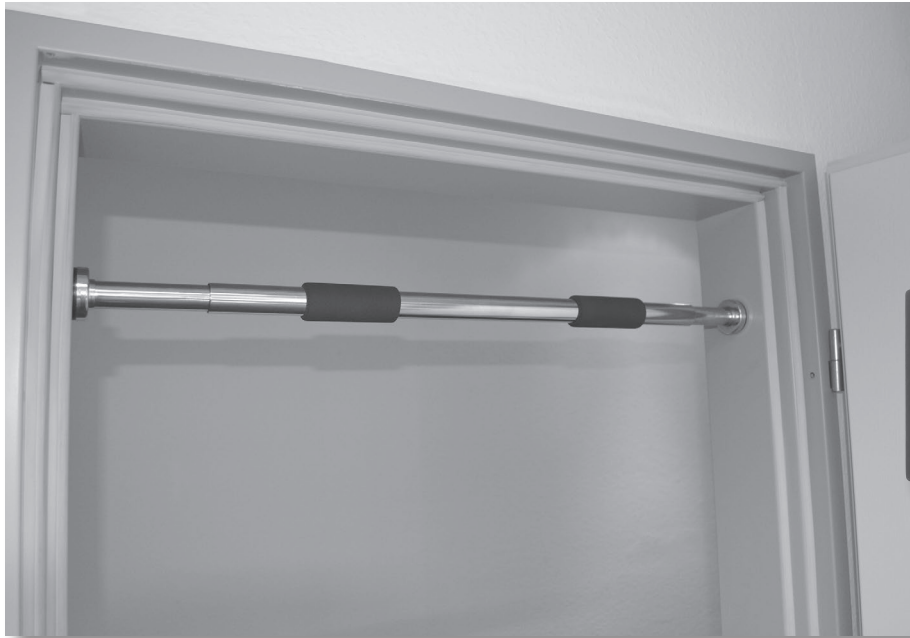
Diedrich Filmer GmbH  
Jeringhaver Gast 5  
D - 26316 Varel  
Tel.: +49 (0) 4451 1209-0  
www.filmer.de

# Türreck / Klimmzugstange

## Art.-Nr. 22.018

### Zu Ihrer Sicherheit:

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.  
Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

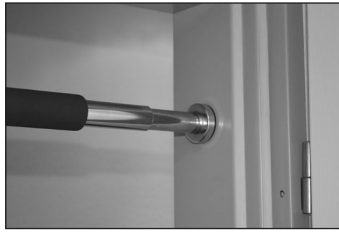
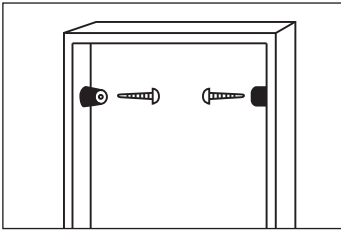


### Lieferumfang:

- Klimmzugstange
- Kreuzschlitz-Schrauben, 2 x Durchmesser 4 mm, Länge 18 mm
- Gummi Begrenzer, 2 x Durchmesser 17 mm

# Montageanleitung:

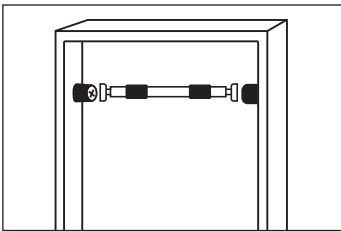
Abb. 1



## SCHRITT 1:

Befestigen Sie den Gummi-Begrenzer mit Schraube auf dem Türrahmen (Abb. 1).

Abb. 2



## SCHRITT 2:

Drehen Sie die Stange im Uhrzeigersinn, bis das Ende der Stange fest gegen den Rahmen der Tür drückt (Abb. 2).

## ACHTUNG:

- Diese Klimmzugstange ist für Türbreiten von 63 - 95 cm geeignet
- Die max. Belastung beträgt 100 kg
- Überprüfen Sie die Montage und stellen Sie sicher, dass die Klimmzugstange fest am Türrahmen befestigt ist, bevor Sie die Übungen machen.

Stellen Sie sicher, dass Sie jede Trainingseinheit mit einem Aufwärmprogramm beginnen, bei dem Sie Ihre Muskeln dehnen und auflockern. Führen Sie die Übung langsam, auf eine kontrollierte, gleichmäßige und flüssige Weise durch.

Benutzen Sie unterschiedliche Handgriffpositionen, um verschiedene Muskelbereiche anzusprechen. Wechseln Sie bei jeder Übung die Position Ihrer Hände vom Überhand-Griff zum Unterhand-Griff.

## ANMERKUNG:

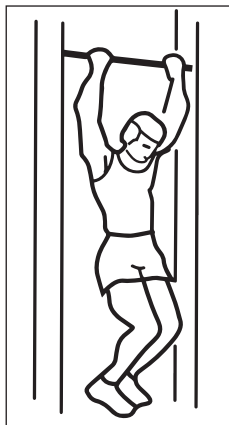
Überanstrengen Sie sich nicht. Beginnen Sie langsam und arbeiten Sie sich zu intensiveren Trainingseinheiten vor. Steigern Sie im Laufe der Zeit schrittweise die Anzahl der Wiederholungen.

# Übungen:

## 1. Oberkörperdehnung/Klimmzüge

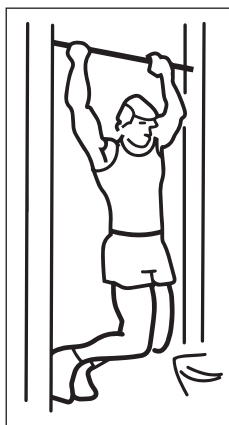
Umfassen Sie die Stange fest mit den Händen, beugen Sie die Knie langsam und lassen Sie Ihren Kopf etwas nach vorne gebeugt. Ziehen Sie sich mit den Armen nach oben, d.h. Sie heben sich langsam vom Boden ab. Halten Sie diese Position für ein oder zwei Sekunden.

Vergleichen Sie die unterschiedlichen Handgriffpositionen für Klimmzüge. Halten Sie die gewünschten Griffe, ziehen Sie sich dann hoch und lassen sich herab, und zwar langsam und kontrolliert.



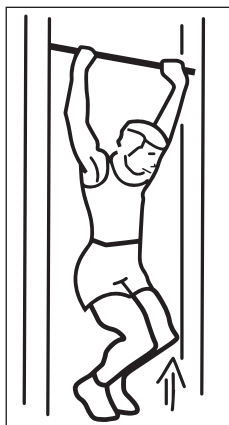
## 2. Wirbelsäulenstreckung

Umfassen Sie die Stange fest mit den Händen, beugen Sie die Knie langsam, halten Sie Ihre Fersen zusammen und beugen diese nach hinten. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper soweit wie möglich nach vorne.



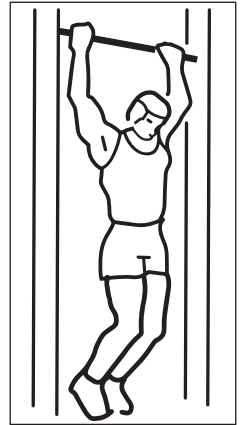
## 3. Bauch-Crunch hängend

Fassen Sie die Stange mit den Händen abwechselnd, eine Handfläche abgewandt von Ihnen. Biegen Sie Knie und halten Sie die Arme in voller Länge. Langsam die Knie heben, halten sie dabei Knie und Fersen zusammengedrückt.



#### 4. Ganzkörperdehnung

Umfassen Sie die Stange mit den Handflächen und halten die Ellbogen nach vorne gebeugt. Die Füße stehen flach auf dem Boden, die Fersen zusammen. Dann drehen /dehnen Sie den Körper mit den Hüften langsam nach rechts und dann als Nächstes nach links.



#### 5. Sit Up

Legen Sie sich auf den Boden/Matte, unsere Artikel-Nr. 20.017, und umschließen die beiden Füße um die Klimmzugstange, welche nun unten montiert wurde. Mit den Füßen halten Sie sich an der Stange und die Arme winkeln Sie am Kopf an. Dann beugen Sie sich langsam mit dem Kopf und Oberkörper nach oben Richtung Klimmzugstange.

