

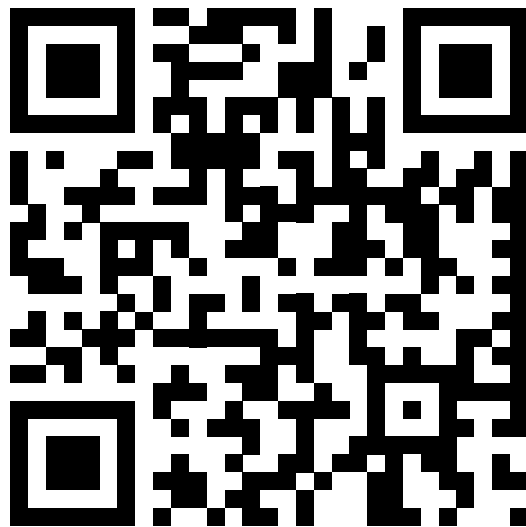
Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau
Benutzung
Abbau



In 3 einfachen Schritten zum schnellen
und sicheren Start:

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



Link zu den Videos:
www.sportstech.de/qr/ks500.html

Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen höchste Qualität und neueste 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 sowohl die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften des Gesetzgebers als auch 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.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: 27.06.2019



INHALTSVERZEICHNIS

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	6
2. HINWEISE ZUR NUTZUNG	7
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
4. LIEFERUMFANG.....	9
5. MONTAGEANLEITUNG	10
6. ÜBUNGSVORSCHLÄGE.....	13

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BITTE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG AN EINEM SICHEREN PLATZ AUFBEWAHREN.

- 1.** Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung des KS500 das gesamte Handbuch zu lesen. Sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das KS500 ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung zu gewährleisten, dass alle Benutzer des KS500 über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind.
- 2.** Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche 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, den 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.** Halten Sie Kinder und Tiere stets vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- 5.** Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Muttern festgezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- 6.** Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät sicher fixiert ist, bevor Sie es nutzen.
- 7.** Das Sicherheitsniveau des KS500 kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- 8.** 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!

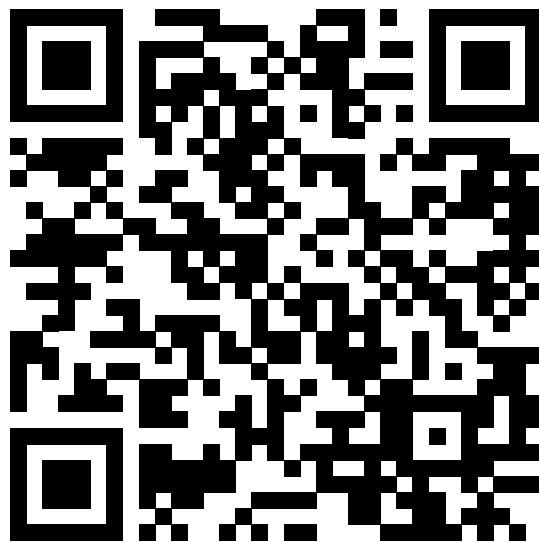
2. HINWEISE ZUR NUTZUNG

- 1.** Stellen Sie sicher, dass der Türrahmen in einem guten Zustand ist. Er muss die Belastungen aushalten, die durch die Nutzung der Klimmzugstange entstehen (dies gilt z.B. nicht für Rigipswände).
- 2.** Nutzen Sie bei der Klimmzugstangen-Station NUR die obere Stange zur Ausführung der Übungen.
- 3.** Vermeiden Sie die Nutzung in der Nähe von Treppenstufen.
- 4.** Springen Sie nicht hoch, um die Stange zu greifen, da sich diese auf diese Weise aus der Verankerung lösen könnte.
- 5.** Hängen Sie sich nicht mit den Füßen oder Beinen an die Klimmzugstange.
- 6.** Führen Sie die verschiedenen Klimmzugvariationen nur in gerader Haltung und mit kontrollierter (also nicht schwingender oder ruckartiger) Bewegung des Körpers aus.
- 7.** Klemmen Sie die Klimmzugstangenhalterung nur in Türrahmen mit einer Öffnung zwischen 101 und 69cm.
- 8.** Die maximale Belastbarkeit von 130kg darf unter keinen Umständen überschritten werden.

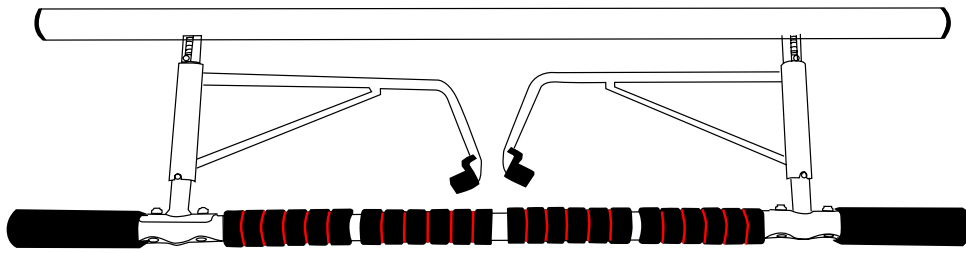
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:

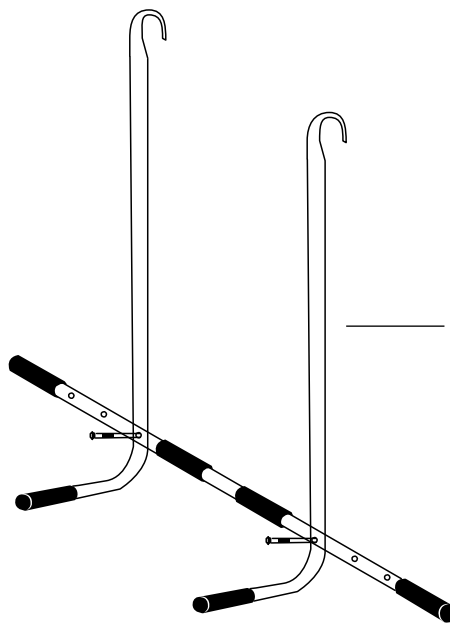
www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_ks500_spareparts.pdf



4. LIEFERUMFANG



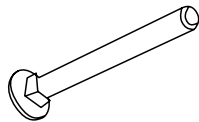
zusammengebaute
Klimmzugstangen-Station



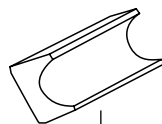
optionale Dip-Station



Unterlegscheibe



M8 Bolzenschraube



Plastik Türrahmenschutzblöcke



M8 Mutter

5. MONTAGEANLEITUNG



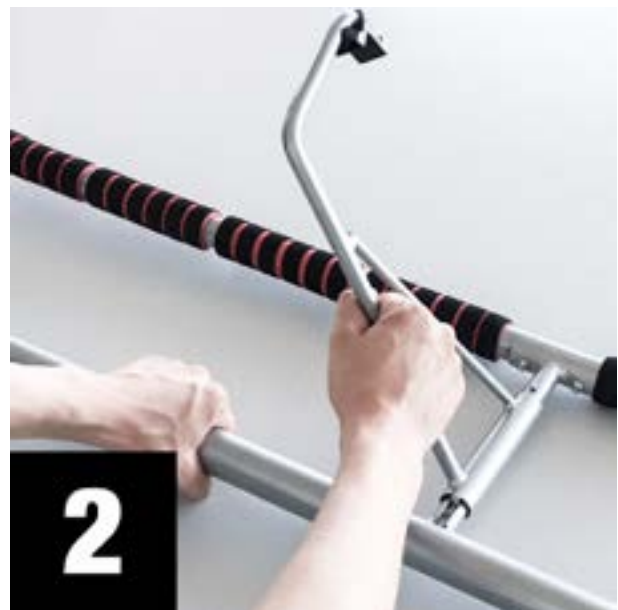
Vor der Installation prüfen Sie bitte aus welchem Material Ihr gewünschter Montageort besteht und ob er tragfähig ist.

Schritt 1 + 2: Türhaken aufklappen und einrasten

Legen Sie die Stange auf den Boden. Ziehen Sie jetzt die beiden Türhaken in die Richtung der Pfeile nach unten und dann auseinander, bis beide Haken in senkrechter Position stehen. Dieser Vorgang wird, insbesondere beim ersten Mal, etwas schwergängig ablaufen. Achten Sie darauf, dass Sie schon vor dem Ausklappen Druck auf die Feder ausüben, sodass der Aufklappmechanismus widerstandslos funktioniert. Sobald die Haken die richtige Position erreicht haben, rasten sie sich automatisch ein.



Vor dem Auf- und Zuklappen Druck nach unten auf den Bügel ausüben, damit die Feder sich zusammendrückt.



Schritt 3: Einhängen der Stange

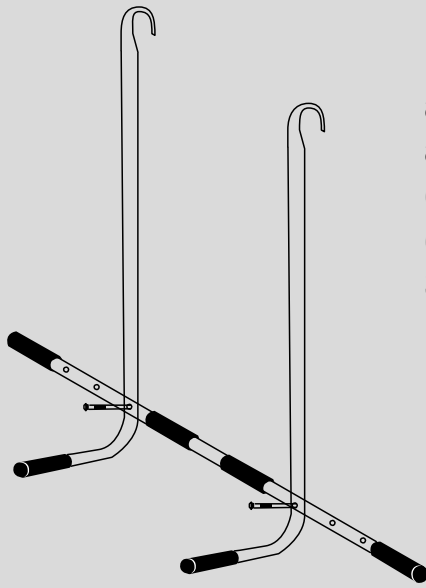
Stellen Sie sich auf die Seite des Türrahmens, auf der sich die Tür in die entgegengesetzte Richtung öffnet. Führen Sie die Haken durch die Türöffnung, sodass die Enden der Türhaken auf dem Türrahmen aufliegen.



Hinweis:

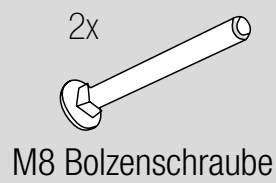
Bevor Sie die Stangen einhängen, müssen Sie die beiden beiliegenden Plastik-Türrahmenschutzblöcke so auf die Stange schieben, dass die Auflagefläche zum Boden zeigt. Sobald Sie die Stange an der Tür einklemmen, können Sie die Schutzblöcke so einstellen (hin und her verschieben), dass diese den Türrahmen mit der grösstmöglichen Fläche abdecken. So wird ein stabiler Halt gewährleistet.





Hinweis:

Die Spannweite der optionalen Dip-Station ist individuell anpassbar. Es gibt insgesamt sechs Schraubenlöcher an der waagerechten Dip-Station Stange, davon sind drei links und drei rechts. Beim Zusammenschrauben der Dip-Station empfehlen wir Ihnen die inneren zwei Schraubenlöcher zu nutzen.



Schritt 4: Einhängen der optionalen Dip-Station

Nachdem Sie die Dip-Station mit den zwei M8 Bolzenschrauben, den zwei Unterlegscheiben und zwei M8 Muttern zusammengeschaubt haben, verbinden Sie diese mit der Klimmzugstange. Dazu haken Sie ganz einfach die optionale Dip-Station an die untere Stange der Klimmzugstange ein.



6. ÜBUNGSVORSCHLÄGE

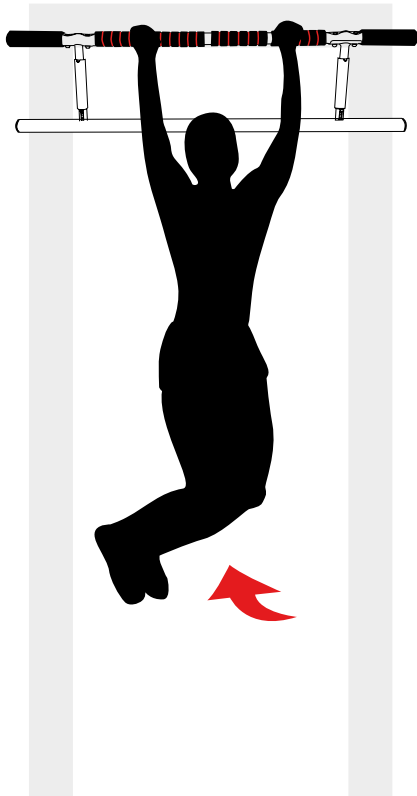
Neben dem typischen Klimmzug sind u.a. folgende Übungen mit der Klimmzugstange von Sportstech möglich.

Dehnübungen

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

1. Knie- und Hüftdehnung

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

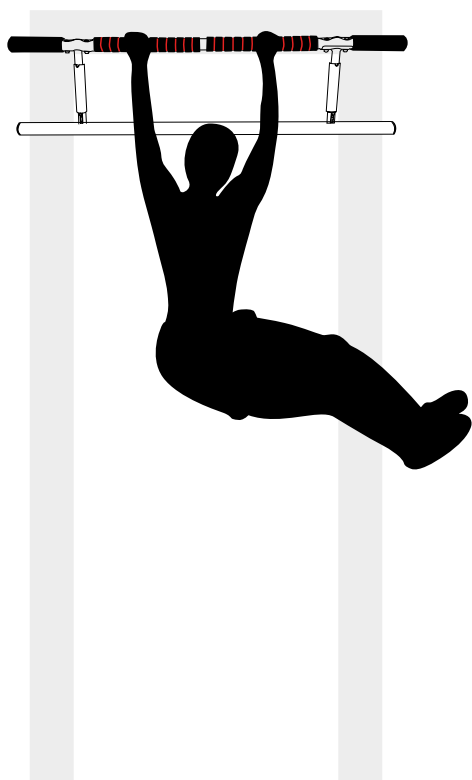


2. Wirbelsäulendehnung

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

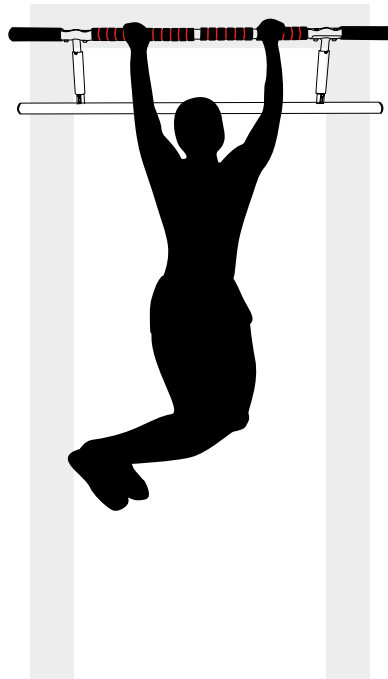
3. Oberkörperdehnung

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



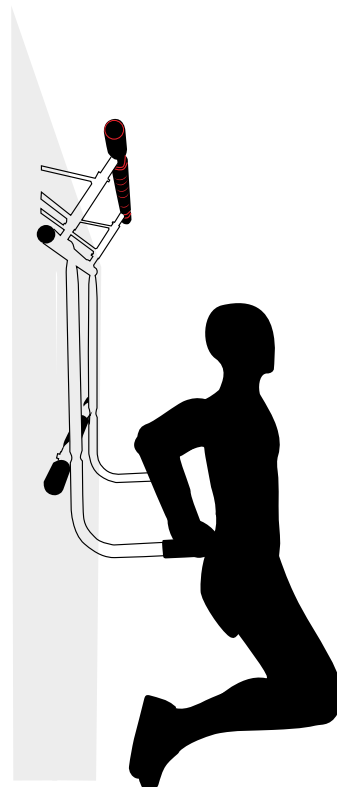
Optional

Dank der optionalen Dip-Station können Sie Ihr Training um ein Weiteres gestalten. Stützen Sie sich rückwärts an den angewinkelten Stangen am Schaumstoff ab und winkeln Sie Ihre Beine an. In dieser Barrenstützhaltung stützen Sie sich nun hoch und runter.



4. Bauchtraining

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



USER MANUAL

ENGLISH

TABLE OF CONTENTS

1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION	19
2. INFORMATION ON HOW TO USE.....	20
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	21
4. PACKAGE CONTENTS.....	22
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	23
6. EXERCISE SUGGESTIONS.....	26



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 KS500. Safe and efficient use can only be achieved if the KS500 is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the KS500 are informed of all warnings and precautions.
- 2.** Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 3.** Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- 4.** Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- 5.** Make sure that all screws, nuts, and knobs are tightened before starting to use the device.
- 6.** Ensure that your equipment is firmly fixed before using.
- 7.** The safety level of the KS500 can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8.** 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!

2. INFORMATION ON HOW TO USE

- 1.** Make sure that the door frame is in good condition. It must withstand the loads caused by the use of the pull-up bar (this does not apply, for example, to plasterboard walls).
- 2.** ONLY use the top bar of the pull-up bar station to perform the exercises.
- 3.** Avoid using near stairs.
- 4.** Do not jump up to grab the bar, as this could pull it from the anchorage.
- 5.** Do not hang your feet or legs on the pull-up bar.
- 6.** Perform the different pull-up variations in a straight posture only and with controlled (i.e. no swinging or jerks) movement of the body.
- 7.** Only fasten the pull-up bar holder in door frames with an opening between 101 and 69cm.
- 8.** The maximum load capacity of 130kg must not be exceeded under any circumstances.

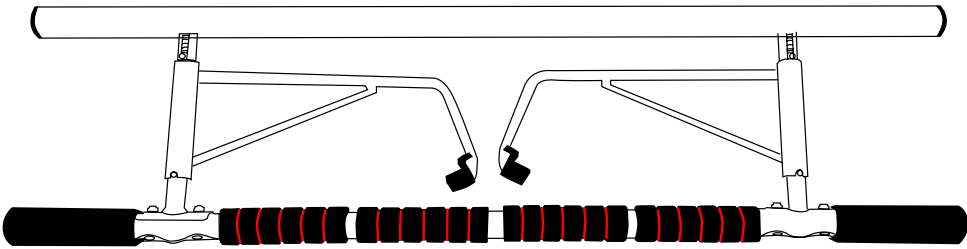
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

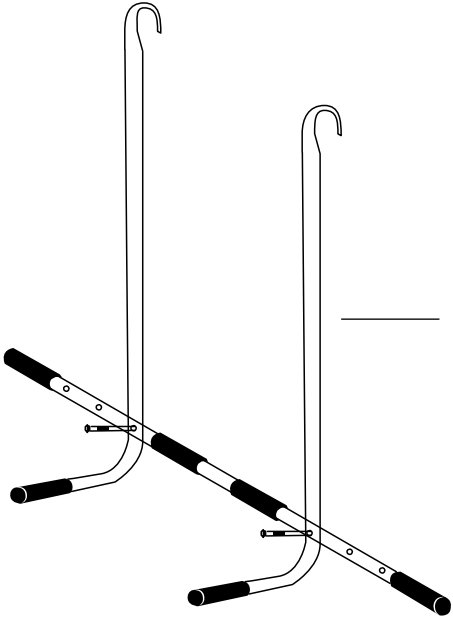
www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_ks500_spareparts.pdf



4. PACKAGE CONTENTS



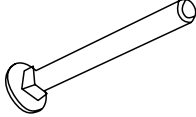
Assembled pull-up bar station



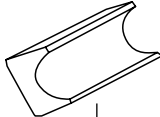
optional dip station



Washer



M8 bolt screw



Plastic door frame protection blocks



M8 nut

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



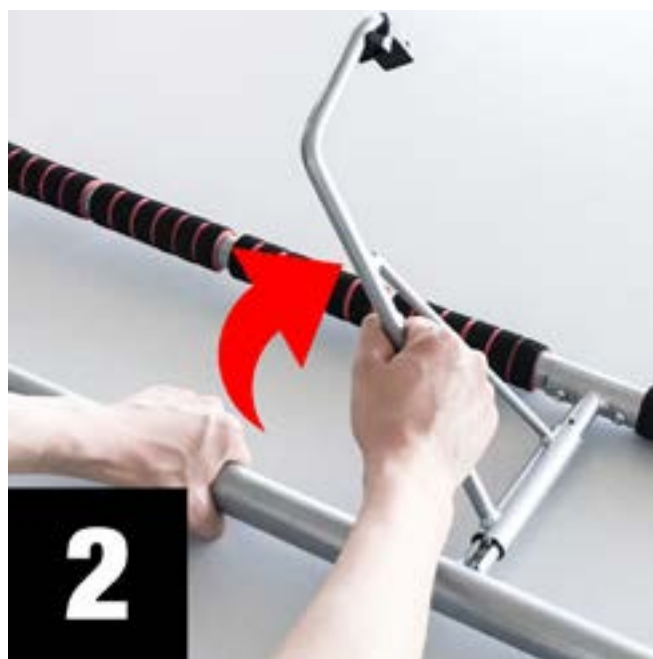
Prior to installation, please check of which material your desired installation location is made and whether it is resilient.

Step 1 + 2: Open door hooks and snap into place

Put the bar on the floor. Now pull the two door hooks downwards in the direction of the arrows and then apart until both hooks are in the vertical position. This process will be somewhat, especially the first time. Make sure that you apply pressure to the spring before folding it out so that the opening mechanism works without resistance. As soon as the hooks have reached the correct position, they lock in place automatically.

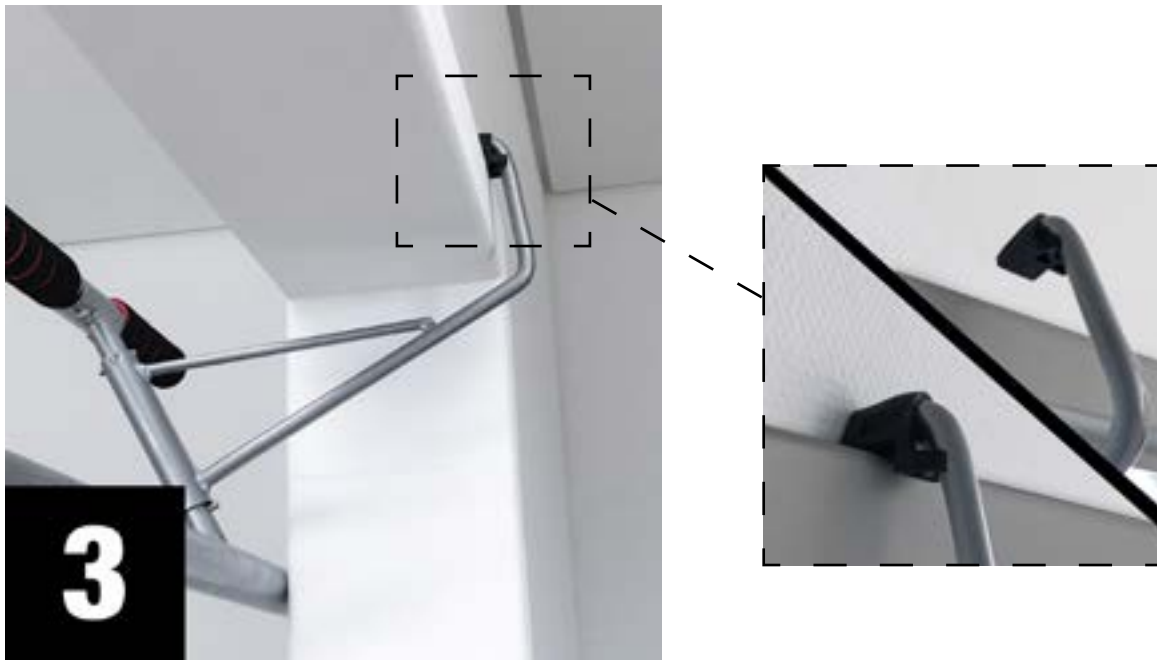


Before opening and closing, apply downward pressure to the bar to compress the spring.



Step 3: Hooking in the rod

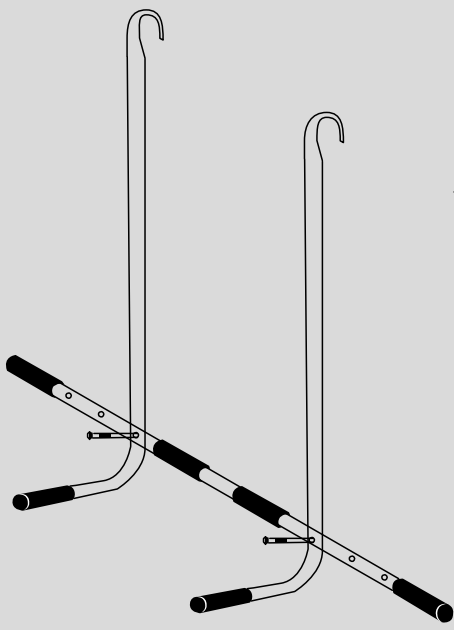
Stand on the side of the door frame where the door opens in the opposite direction. Pass the hooks through the door opening so that the ends of the door hooks rest on the door frame.



Note:

Before suspending the rods, you must slide the two enclosed plastic door frame protection blocks onto the rod so that the support surface faces the floor. As soon as you clamp the bar to the door, you can adjust the protection blocks (move them back and forth) so that they cover the largest possible area of the door frame. This ensures a stable support.





Note:

The range of the optional dip station can be individually adjusted. There are six screw holes in the horizontal dip station rod, three of which are on the left and three on the right. When screwing the Dip-Station together, we recommend using the two inner screw holes.

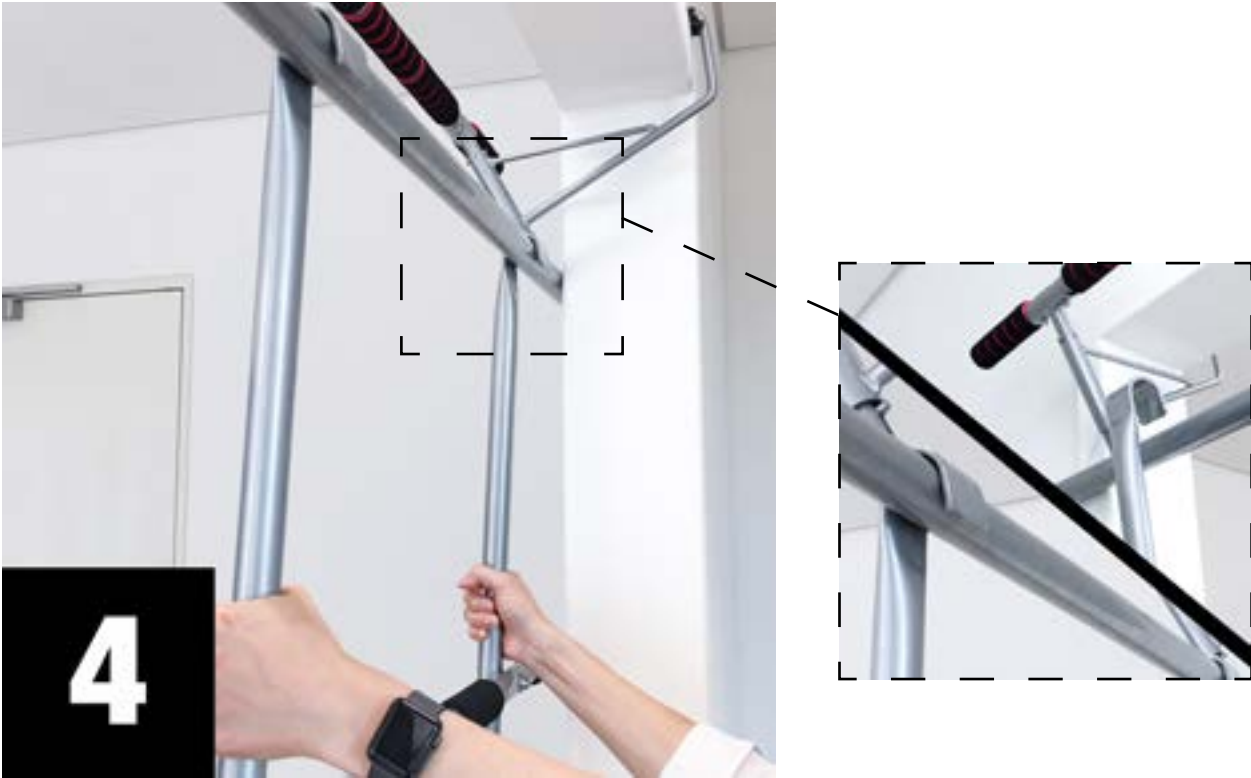
2x M8 bolt screw

2x Washer

2x M8 nut ww

Step 4: Hooking in the optional dip station

After you have screwed the dip station together with the two M8 bolt screws , the two washers and two M8 nuts , connect it to the pull-up bar. Simply hook the optional dip station to the lower bar of the pull-up bar.



6. EXERCISE SUGGESTIONS

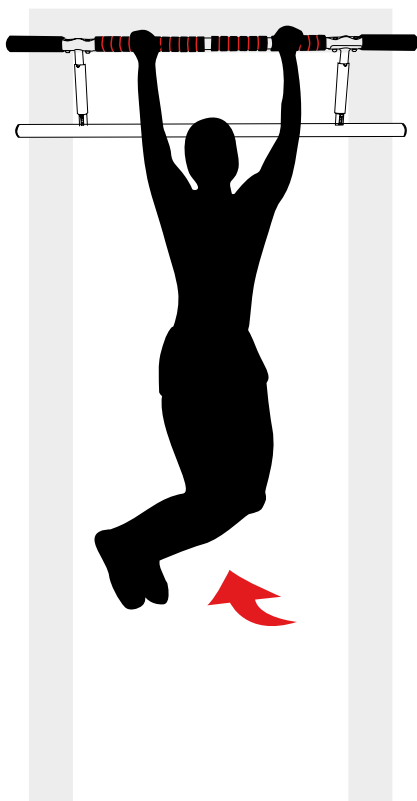
Apart from the typical pull-up, with this pull-up bar by Sportstech you can also do the following types of exercises.

Stretching exercises

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

1. Knee and Hip Stretching

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

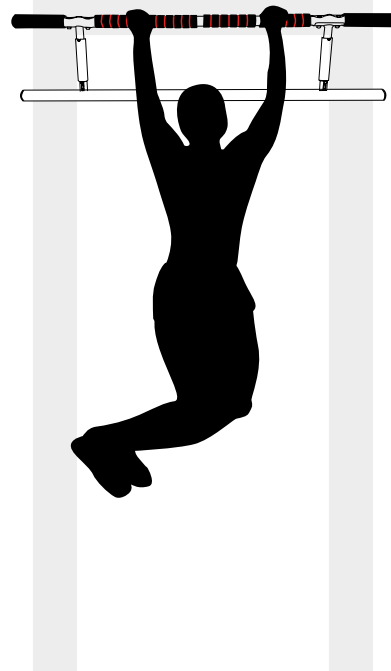
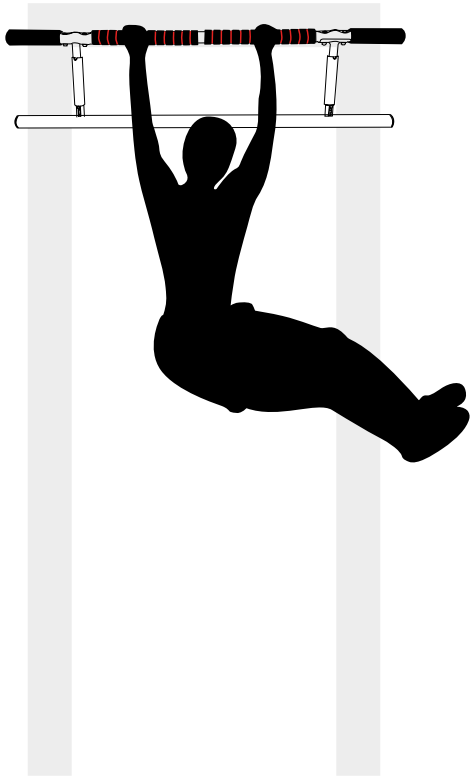


2. Spinal Stretching

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

3. Upper Body Stretching

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

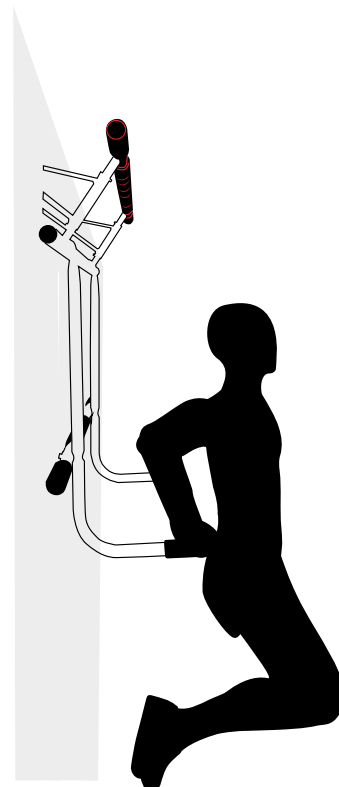


4. Abdominal workout

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

Optional

Thanks to the optional Dip-Station you can design your workout with another one. Support yourself backwards on the angled bars on the foam and angle your legs. Now support yourself up and down in this bar support position.



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL



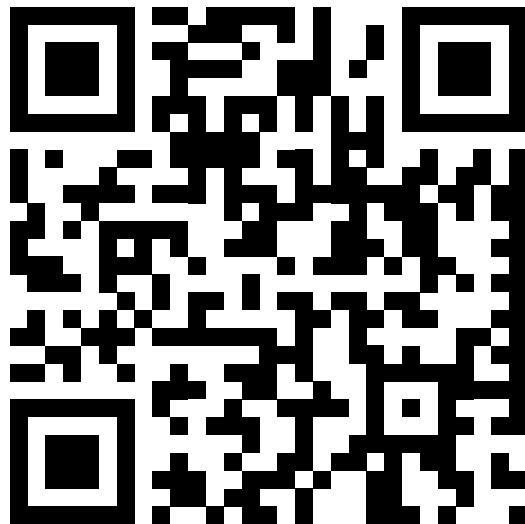
Nuestros **tutoriales en video**
para usted!

Construcción
Utilizar
Reducción



En 3 sencillos pasos para un arranque
rápido y seguro:

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



Enlace a los videos:
www.sportstech.de/qr/ks500.html

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

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 disposiciones legales sobre seguridad general y prevención de accidentes así como también 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.

Salvo errores y omisiones.



CONTENIDO

1. INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD	32
2. NOTAS SOBRE EL USO.....	33
3. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	34
4. CONTENIDO	35
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE.....	36
6. SUGERENCIAS DE EJERCICIOS.....	39

1. INFORMACIÓN IMPORTANTE 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 KS500. Solo se podrá conseguir un uso efectivo y seguro si la KS500 se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la KS500 estén informados sobre todas las advertencias y precauciones.
- 2.** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podría poner en riesgo su seguridad y su salud, o para que le prevenga de usar este equipo de manera adecuada. Las recomendaciones de su médico son esenciales si está tomando medicamentos que afecten su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- 3.** Tenga en cuenta las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o en exceso puede perjudicar su salud. tenga el ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta cualquiera de estos síntomas debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- 4.** Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de la bicicleta. El equipo está diseñado únicamente para adultos.
- 5.** Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y perillas estén bien apretados antes de comenzar a usar el dispositivo.
- 6.** Asegúrese de que su equipo esté asegurado antes de usarlo.
- 7.** The safety level of the Confidence Folding KS500 can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8.** 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!

2. NOTAS SOBRE EL USO

- 1.** Asegúrese de que el marco de la puerta esté en buenas condiciones. Tiene que soportar las tensiones causadas por el uso de la barra de elevación (esto no se aplica, por ejemplo, a las paredes de placas de yeso).
- 2.** En la estación de barra de mentón, SOLO use la barra superior para realizar los ejercicios.
- 3.** Evite el uso cerca de escaleras.
- 4.** No salte para agarrar el palo, ya que podría desprenderse del anclaje.
- 5.** No cuelgue sus pies o piernas en la barra de la barbilla.
- 6.** Realice las diversas variaciones de pull-up solo en una postura recta con un movimiento controlado (sin balanceo o sacudidas) del cuerpo.
- 7.** Sujete el soporte de la barra de mentón solo en los marcos de las puertas con una abertura entre 101 y 69 cm.
- 8.** Bajo ninguna circunstancia se debe sobrepasar la capacidad de carga máxima de 150 kg.

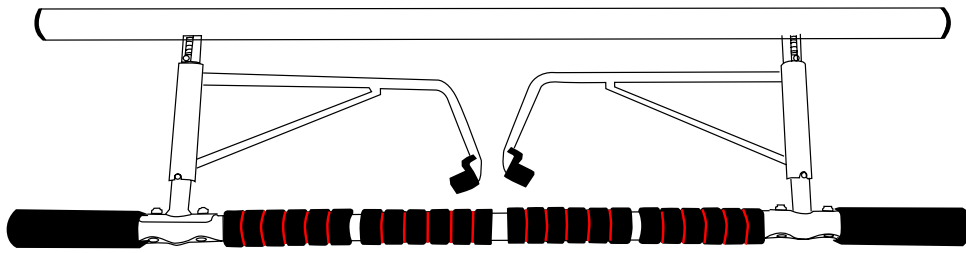
3. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

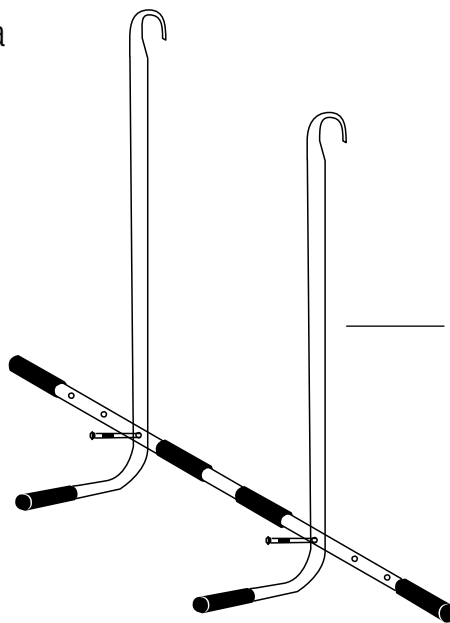
www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_ks500_spareparts.pdf



4. CONTENIDO



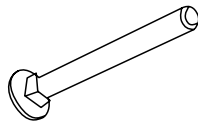
Chin-bares montada en la estación



estación de inmersión
opcional



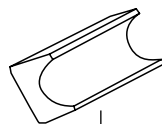
Arandela



Perno M8



Tuerca M8



Bloques de protección de marco para
la puerta de plástico

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE



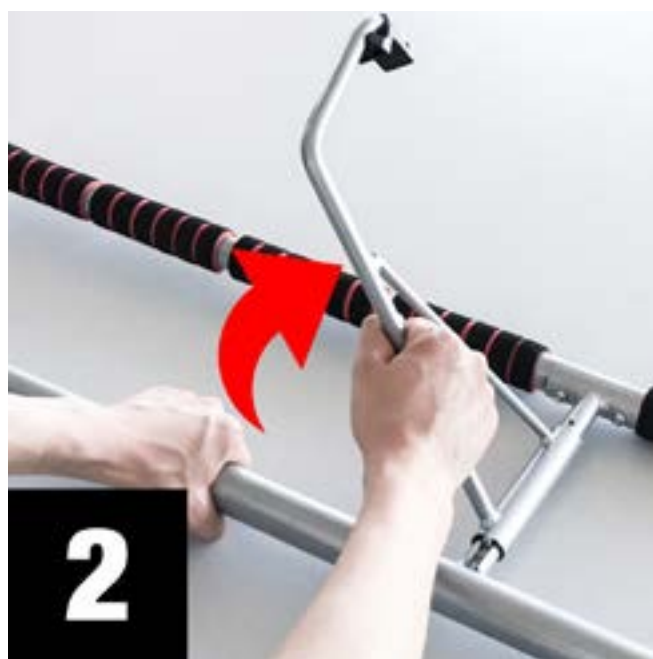
Antes de la instalación, por favor revise de qué material está hecho su lugar deseado de instalación y si es resistente.

Paso 1 + 2: abra el gancho de la puerta y asegúrelo bien en su posición

Coloque el poste en el suelo. Ahora tire de los dos ganchos de la puerta en la dirección de las flechas hacia abajo y luego sepárelos hasta que ambos ganchos estén en posición vertical. Este proceso será un poco complejo, especialmente la primera vez. Asegúrese de aplicar presión al resorte antes de desplegarlo, para que el mecanismo de plegado funcione sin resistencia. Tan pronto los ganchos hayan alcanzado la posición correcta, se cerrarán automáticamente.

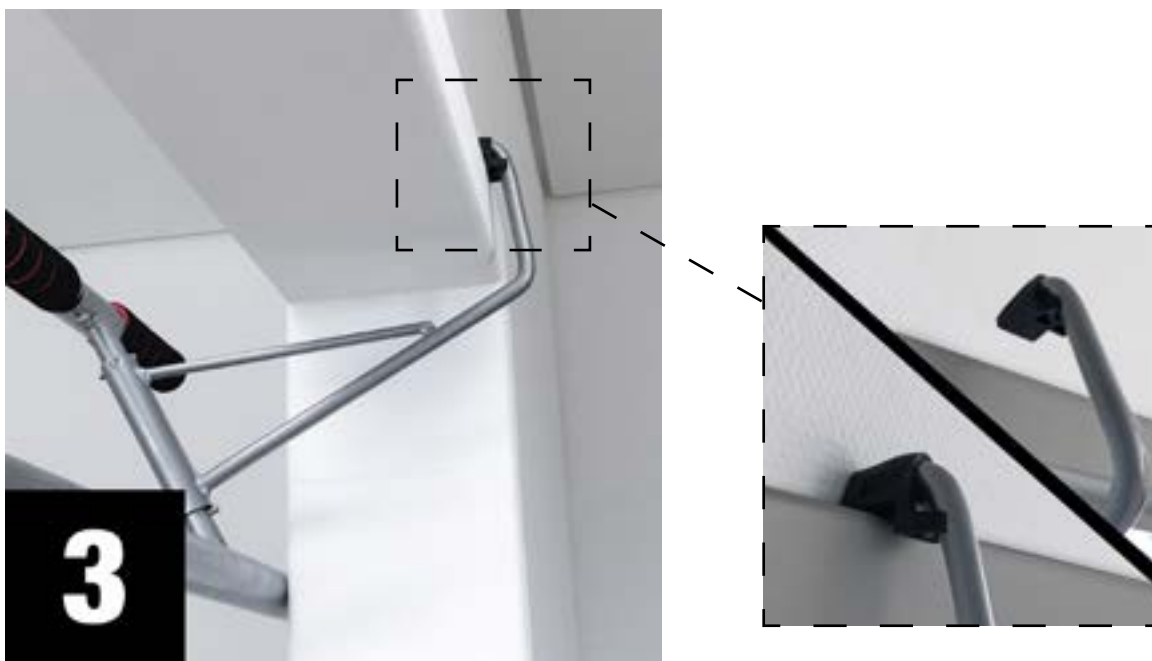


Antes de abrir y cerrar, presione hacia abajo el soporte para comprimir el resorte.



Paso 3: Instalación de la barra

Párese en el lado del marco de la puerta donde la puerta se abre en la dirección opuesta. Pase los ganchos a través de la abertura de la puerta de modo que los extremos de los ganchos de la puerta descansen en el marco de la puerta.



Nota:

Antes de colocar las barras, debe deslizar los dos bloques de protección del marco de la puerta de plástico encerrados en la barra para que la superficie de soporte quede hacia el piso. Tan pronto sujete el poste a la puerta, puede ajustar los bloques de protección (moverlos hacia adelante y hacia atrás) para que cubran el marco de la puerta con la mayor área posible. Esto brinda más estabilidad.



Nota:

El lapso de la estación dip opcional es personalizable. Hay un total de seis orificios para tornillos en la varilla de la estación de dip horizontal, tres de los cuales están a la izquierda y tres están a la derecha. Cuando atornille la estación de inmersión, le recomendamos que use los dos orificios de los tornillos internos.

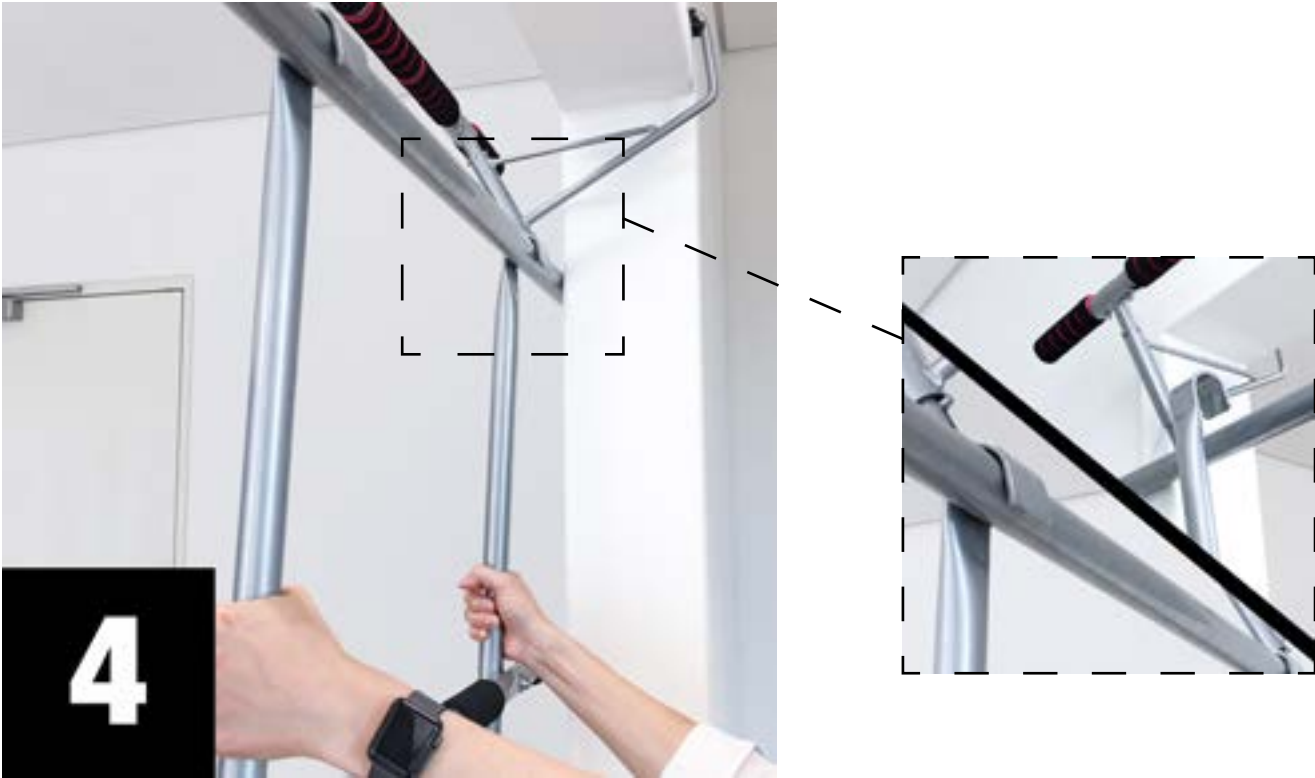
2x Perno M8

2x Arandela

2x Tuerca M8

Paso 4: Enganche en la estación de inmersión opcional

Después de atornillar la estación de inmersión con los dos pernos M8, dos arandelas y dos tuercas M8, conéctelos a la barra de extensión. Simplemente conecte la Dip-Station opcional a la barra inferior de la barra de dominadas.



6. SUGERENCIAS DE EJERCICIOS

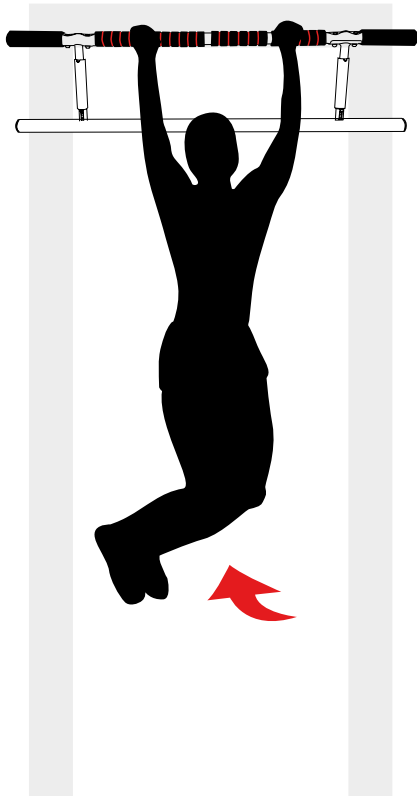
Además de los ejercicios típicos, con esta barra para dominadas de Sportstech también puede hacer los siguientes tipos de ejercicios.

Ejercicios de estiramiento

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

1. Estiramiento de rodillas y cadera

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

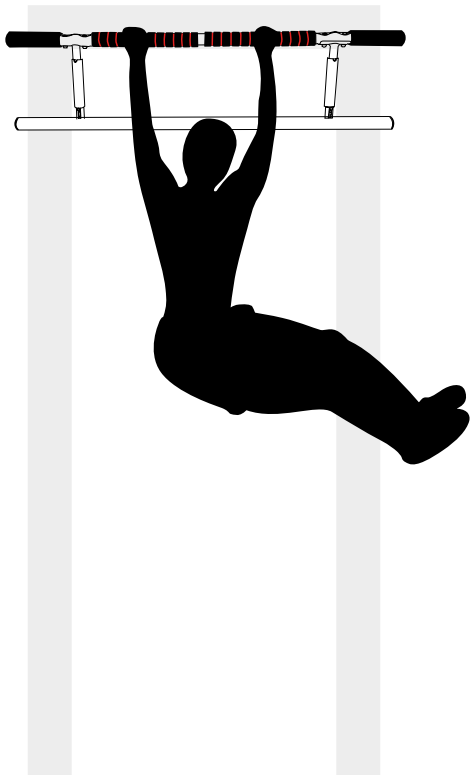


2. Estiramiento de la columna

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

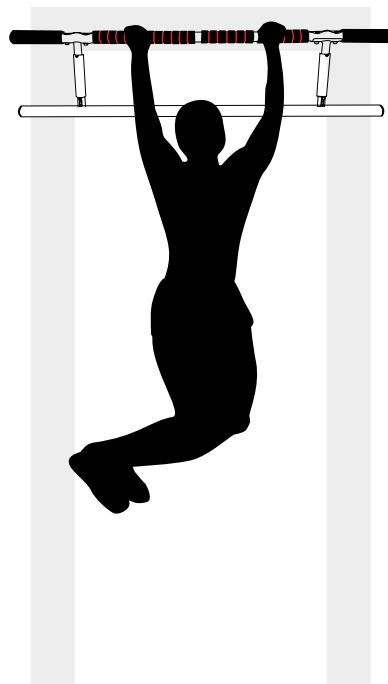
3. Estiramiento de la parte superior del cuerpo

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



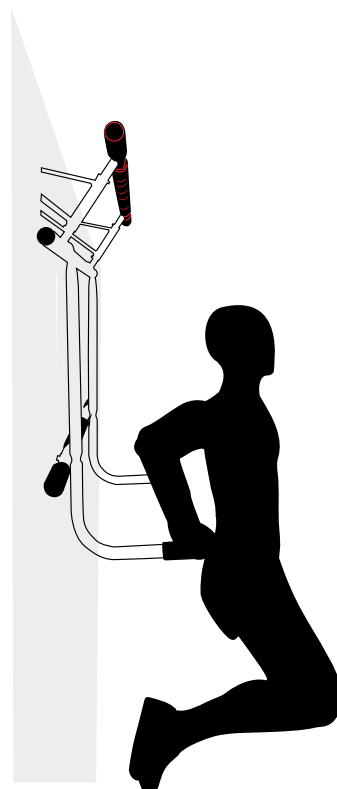
Opcional

Gracias a la estación de inmersión opcional, puede planificar su entrenamiento aún más. Haga una copia de seguridad contra las barras en ángulo en la espuma y el ángulo de sus piernas. En este soporte de publicación de barra, se puede apoyar hacia arriba y hacia abajo.



4. Ejercicios abdominales

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



MANUEL

FRANÇAIS

TABLE DES MATIÈRES

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE.....	45
2. NOTES SUR L'UTILISATION	46
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	47
4. CONTENU DU PAQUET	48
5. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE.....	49
6. SUGGESTIONS D'EXERCICES	52



1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



POR FAVOR MANTENGA ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA REFERENCIA FUTURA.

- 1.** Es importante leer la totalidad de este manual antes de ensamblar y usar la KS500. Solo se podrá conseguir un uso efectivo y seguro si la KS500 se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la KS500 estén informados sobre todas las advertencias y precauciones.
- 2.** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podría poner en riesgo su seguridad y su salud, o para que le prevenga de usar este equipo de manera adecuada. Las recomendaciones de su médico son esenciales si está tomando medicamentos que afecten su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- 3.** Tenga en cuenta las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o en exceso puede perjudicar su salud. tenga el ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta cualquiera de estos síntomas debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- 4.** Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de la bicicleta. El equipo está diseñado únicamente para adultos.
- 5.** Assurez-vous que toutes les vis, les écrous et les boutons sont serrés avant de commencer à utiliser l'appareil.
- 6.** Assurez-vous que votre équipement est fermement et solidement fixé avant de l'utiliser.
- 7.** El nivel de seguridad de la KS500 solo puede mantenerse si se examina de manera regular en busca de daños o de desgaste.
- 8.** Pour un usage domestique seulement
- 9.** L'appareil n'est pas conçu pour être attaché, par exemple, à une balançoire pour enfants ou quelque chose de similaire, ou à être utilisé comme tel. Une mauvaise utilisation de la barre de levage est à vos risques et périls.

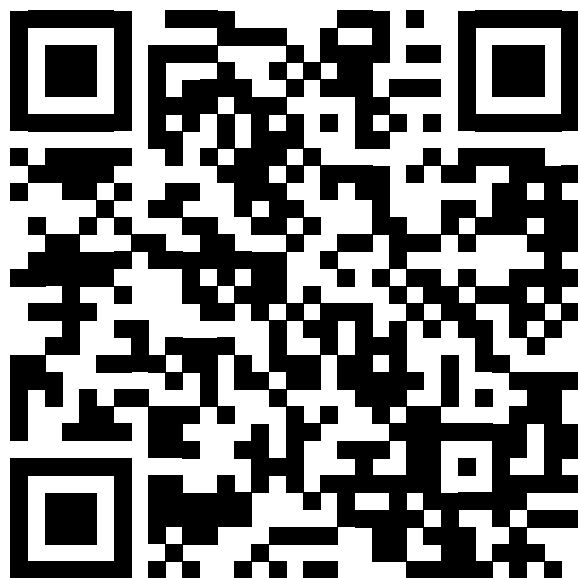
2. NOTES SUR L'UTILISATION

- 1.** Assurez-vous que le cadre de la porte est en bon état. Il doit résister aux contraintes causées par l'utilisation de la barre de traction (cela ne s'applique pas, par exemple, aux murs en placo-plâtre).
- 2.** Utilisez UNIQUEMENT la barre supérieure pour effectuer les exercices.
- 3.** Évitez l'utilisation près des escaliers.
- 4.** Ne sautez pas pour saisir la barre, car elle pourrait se détacher.
- 5.** Ne suspendez pas vos pieds ou vos jambes à la barre de traction.
- 6.** N'effectuez les différentes variations de traction que dans une posture droite avec un mouvement contrôlé du corps.
- 7.** Ne fixez le support de barre de traction que dans les cadres de porte avec une ouverture comprise entre 69 et 101 cm.
- 8.** La charge maximale de 130 kg ne doit en aucun cas être dépassée.

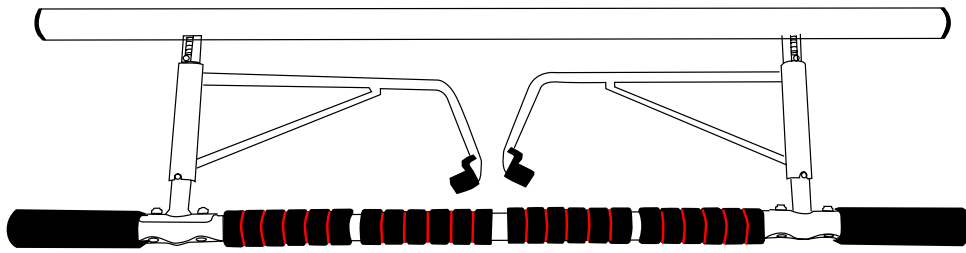
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange :

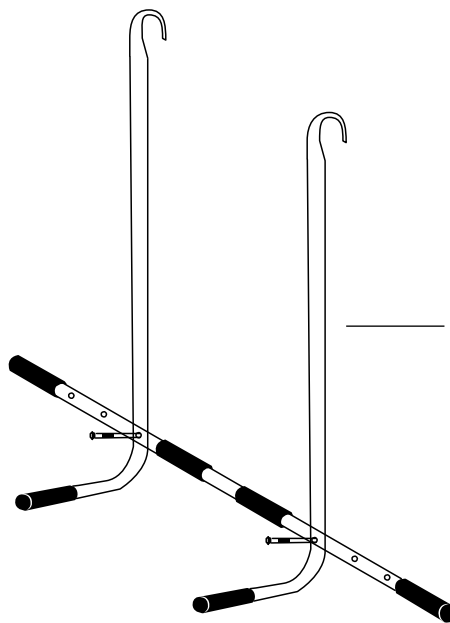
www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_ks500_spareparts.pdf



4. CONTENU DU PAQUET



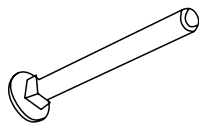
Barre de traction assemblée



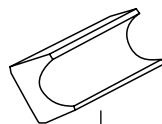
Station parallèle en option optional



Rondelle



Boulon M8



Protection de cadre de porte en plastique



Ecrou M8

5. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



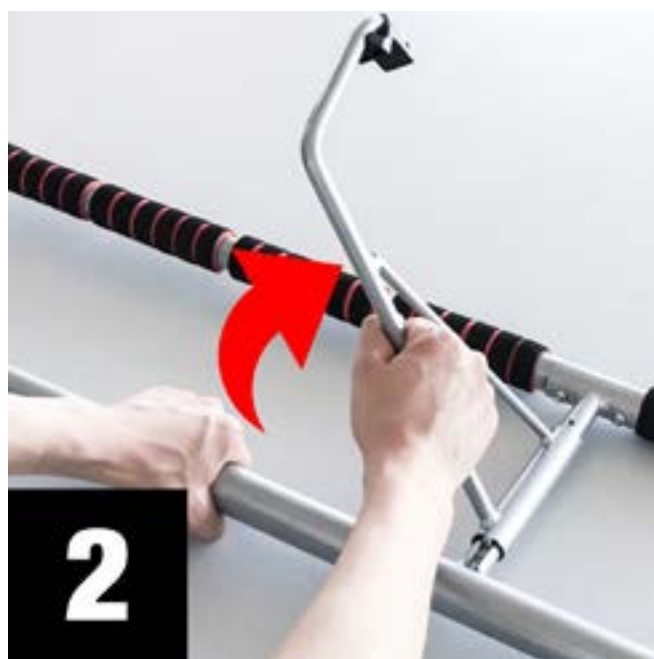
Avant l'installation, veuillez vérifiez de quel matériel, l'installation de votre lieu désirée a été faite et si elle est résiliente.

Étape 1 + 2: Ouvrez le crochet de la porte et verrouillez-le en place

Posez la barre sur le sol. Maintenant, tirez les deux crochets de porte dans le sens des flèches vers le bas, puis séparez-les jusqu'à ce que les deux crochets soient en position verticale. Ce processus sera quelque peu délicat, surtout la première fois. Assurez-vous d'appliquer une pression sur le ressort avant de le déplier, afin que le mécanisme de pliage fonctionne sans résistance. Dès que les crochets ont atteint la bonne position, ils se bloquent automatiquement.

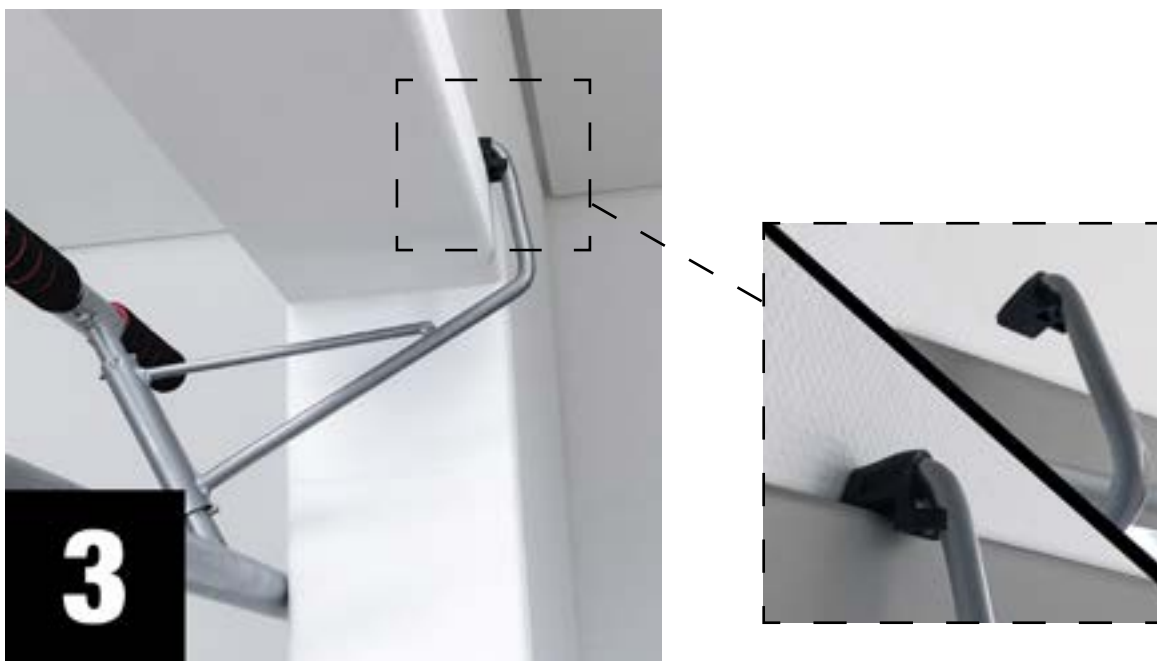


Avant d'ouvrir et de fermer, appuyez sur le support pour comprimer le ressort.



Étape 3: Fixez la barre

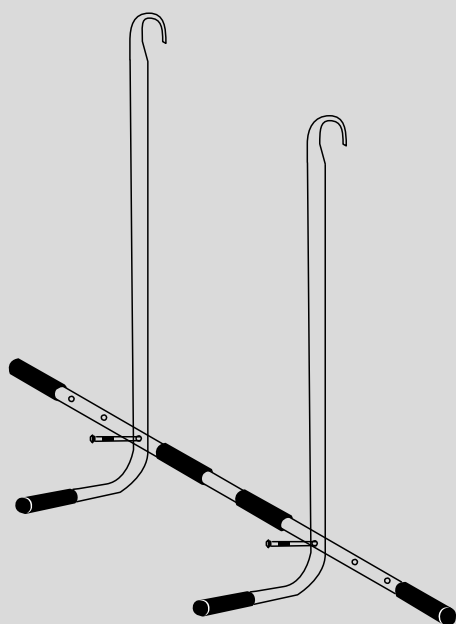
Tenez-vous sur le côté de la porte. Passez les crochets dans l'ouverture de la porte de sorte que les extrémités des crochets reposent sur le cadre de la porte.



Remarque:

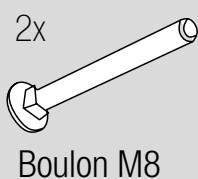
Avant de fixer les barres, vous devez faire glisser les deux blocs de protection du cadre de porte en plastique sur la barre de manière à ce que la surface de support soit orientée vers le sol. Dès que vous fixez la barre à la porte, vous pouvez régler les blocs de protection (déplacez-les d'avant en arrière) afin qu'ils recouvrent le cadre de la porte avec la plus grande surface possible. Cela garantit une tenue stable.





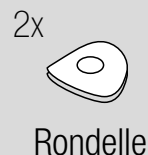
Remarque:

La portée de la station de parallèle optionnelle est personnalisable. Il y a un total de six trous de vis sur la station horizontale (3 de chaque côté). Lors du vissage de la station, nous vous recommandons d'utiliser les deux trous de vis intérieurs.



2x

Boulon M8



2x

Rondelle



2x

Ecrou M8

Étape 4 : Mise en place de la station de parallèle

Après avoir vissé la station de parallèle avec deux boulons M8, deux rondelles et deux écrous M8, connectez-la à la barre de traction. Il suffit de raccorder la station de parallèle optionnelle à la barre inférieure de la barre de traction.



6. SUGGESTIONS D'EXERCICES

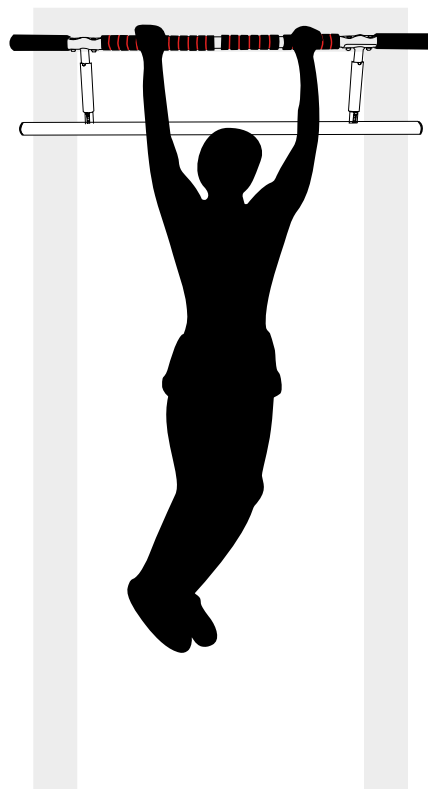
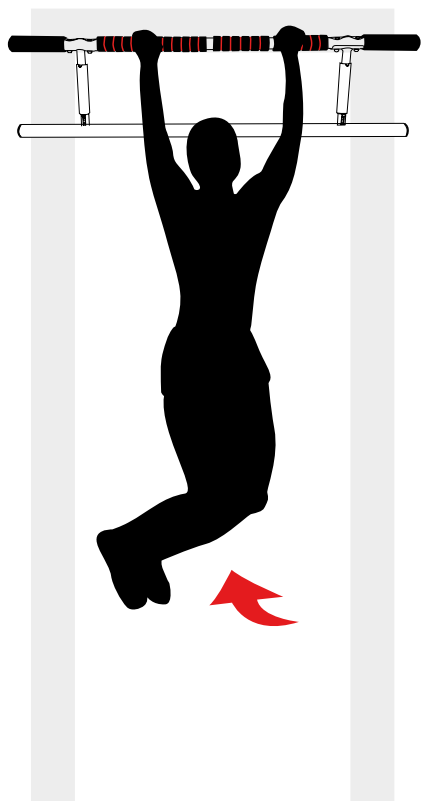
Mise à part la traction typique, avec cette barre de traction de Sportstech, vous pouvez également effectuer les exercices suivants.

Exercices d'étirement

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

1. L'étirement du genou et de la hanche

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

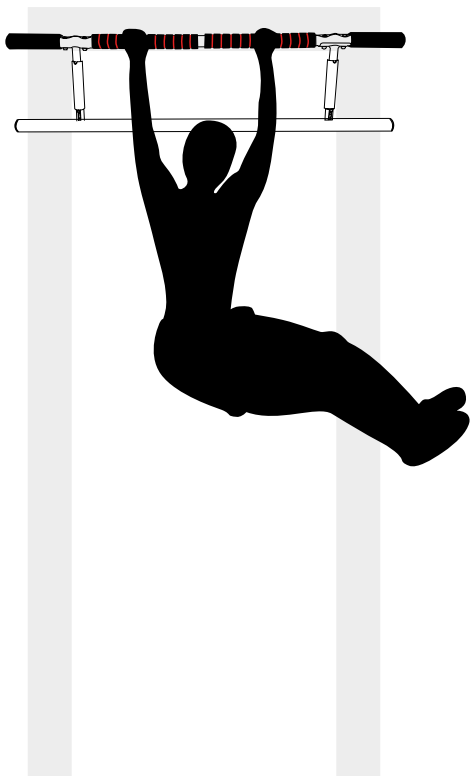


2. Étirement de la colonne vertébrale

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

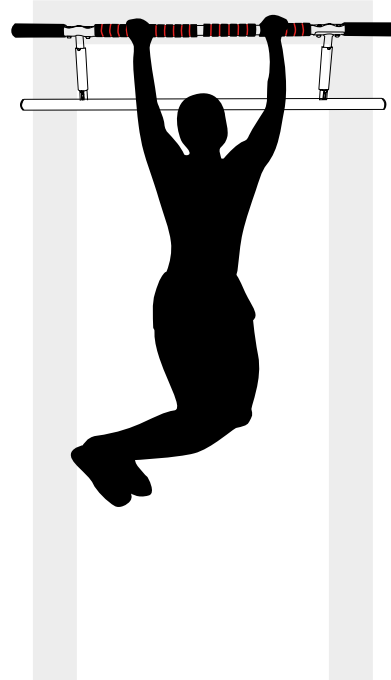
3. Étirement de la partie supérieure du corps

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



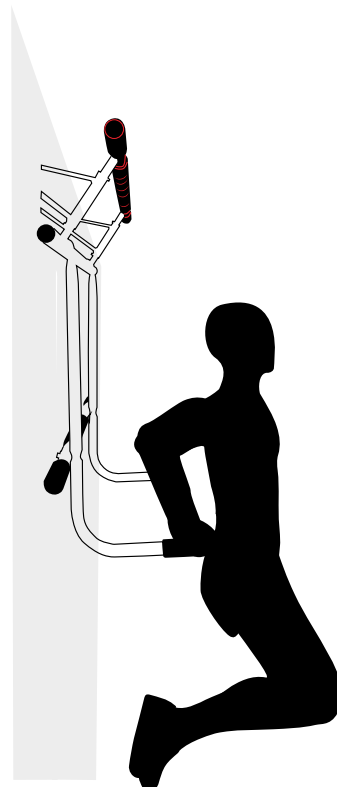
En option

Grâce à la station de parallèle, vous pouvez ajouter des exercices à votre entraînement. Avec cette barre, vous vous soutenez maintenant de haut en bas.



4. Exercice abdominale

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



Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

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 disposizioni legali sulla sicurezza generale e per la prevenzione degli incidenti nonché 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.

Salvo errori e modificazioni.



INDICE

1. Important Safety Information.....	19
2. Information on how to use	20
exploded drawing/spare parts list	21
5. Package contents.....	22
6. Assembly instructions	23
7. Exercise Suggestions	26

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 KS500. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se la KS500 è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurare che tutti gli utenti della KS500 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.** Assicursi che tutte le viti, i dadi e le manopole siano stretti prima di iniziare a utilizzare il dispositivo.
- 6.** Assicursi che il dispositivo sia saldamente fissato prima di utilizzarlo.
- 7.** Il livello di sicurezza della KS500 può essere mantenuto solo se la macchina viene regolarmente esaminata per riscontrare eventuali danni e / o usura.
- 8.** 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.

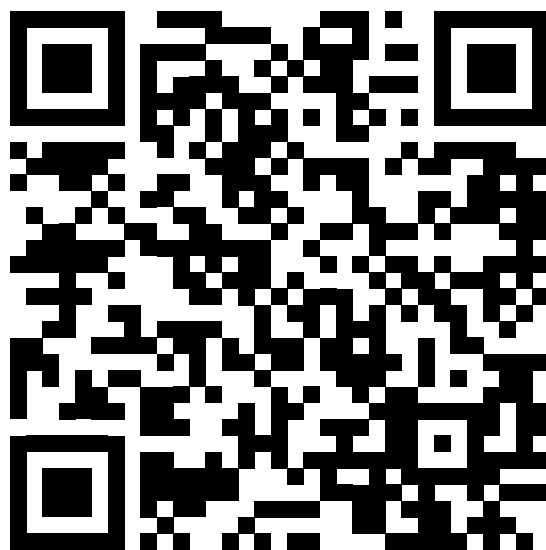
2. INFORMAZIONI D'USO

- 1.** Assicuratevi che il telaio della porta sul quale volete fissare la barra sia in un buono stato. Questo deve essere in grado di sopportare il carico derivato dall'utilizzo della barra per trazioni (va da sè che ad esempio l'intercapedine non può essere utilizzata come zona di fissaggio).
- 2.** Nell'esecuzione degli esercizi con la stazione barra per trazioni si prega di utilizzare SOLO la barra superiore.
- 3.** Non fissate la barra in prossimità di scale.
- 4.** Non saltate per afferrare la barra, perché in questo caso potrebbe sganciarsi.
- 5.** Non utilizzate la barra appendendovici con i piedi o con le gambe.
- 6.** Tutti gli esercizi con la barra per trazioni vanno effettuati mantenendo una posizione diritta, controllando i movimenti del corpo (senza oscillare e senza effettuare movimenti bruschi).
- 7.** Fissate la barra per trazioni solo su parete con un'apertura tra i 101 e i 69cm.
- 8.** La capacità di resistenza massima di 130kg non deve essere superata in alcun modo.

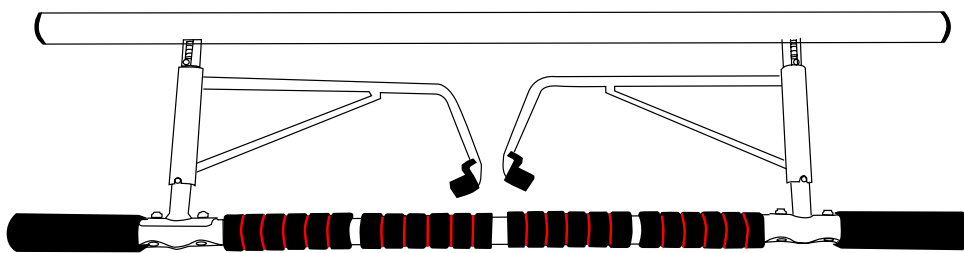
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:

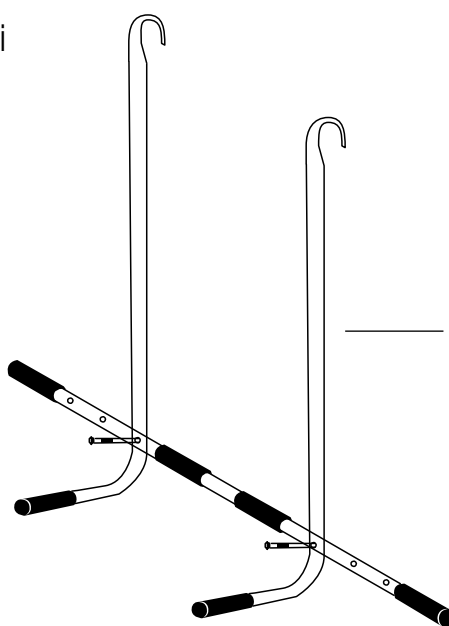
www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_ks500_spareparts.pdf



4. CONTENUTO DI SPEDIZIONE



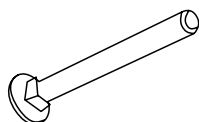
Stazione barra per trazioni
assemblata



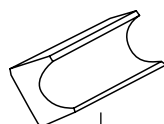
Dip station opzionale



Rondella



Bullone M8



Blocchi in plastica per protezione telaio
porta



Dado M8

5. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



Prima di iniziare verificate di quale materiale è costituita la base su cui volete montare la barra, controllando che sia una zona resistente ai carichi.

Step 1 + 2: aprire i ganci per la parete e chiuderli a scatto

Mettete la barra sul pavimento. Estraete quindi entrambi i ganci per la porta nella direzione indicata dalla freccia, ovvero verso il basso, e poi dispiegategli fino a che non rimangano in posizione perpendicolare. La prima volta potreste avere qualche difficoltà: prima di aprire i ganci esercitate la dovuta pressione sulle molle in modo tale che il meccanismo di chiusura - e alzata - non opponga resistenza. Quando i ganci si trovano nella posizione corretta si chiuderanno automaticamente a scatto.

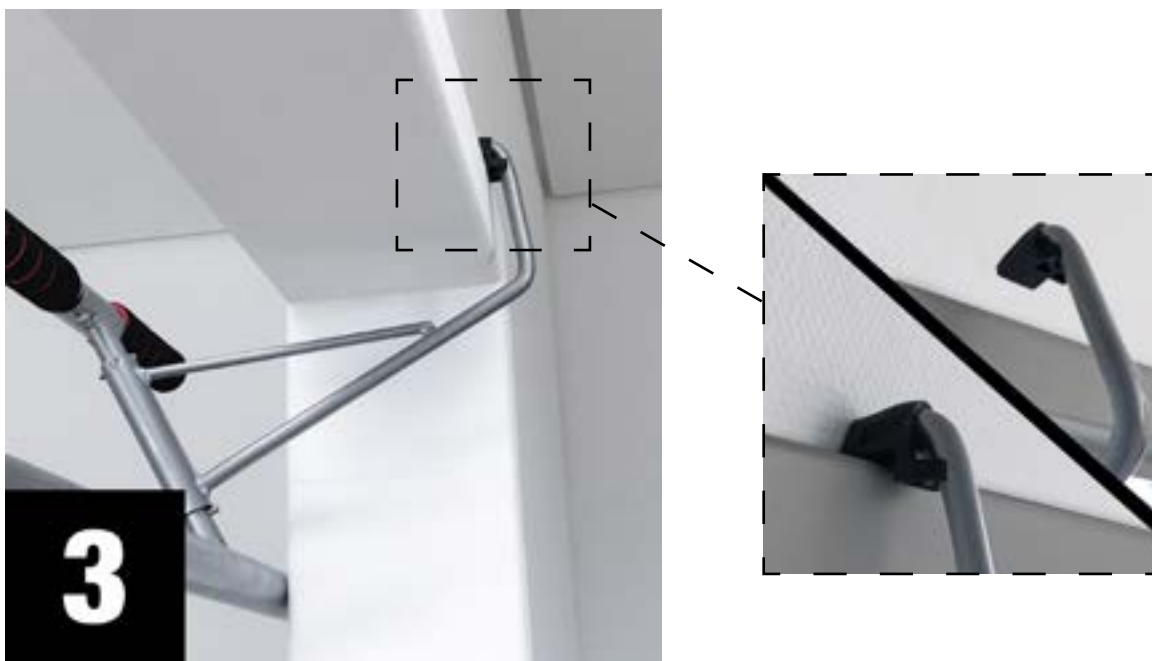


Prima di aprire e chiudere esercitare la dovuta pressione sulla staffa in modo che la molla sia sufficientemente compressa.



Step 3: Appendere la barra

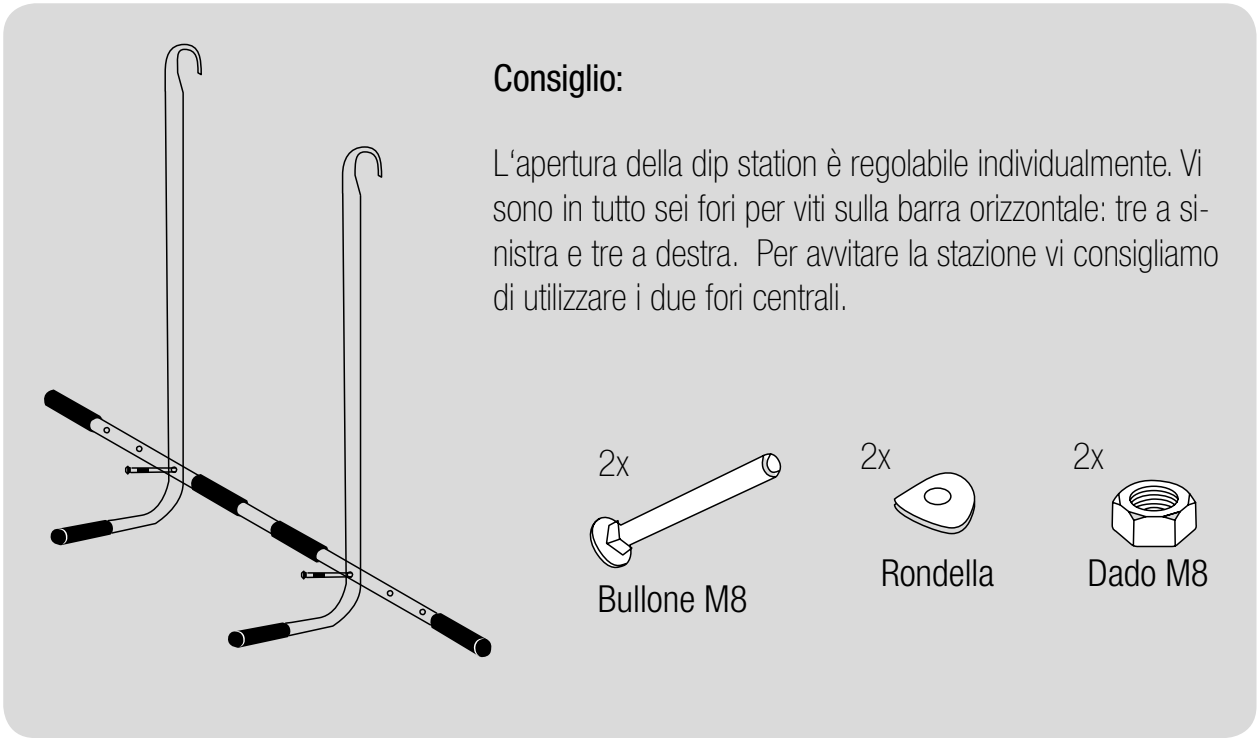
Mettetevi a fianco alla parete, lateralmente, vicino alla porta ma in direzione opposta rispetto all'apertura della stessa. Fate passare i ganci attraverso l'apertura della porta in modo che le estremità degli stessi poggino sul suo telaio.



Consiglio:

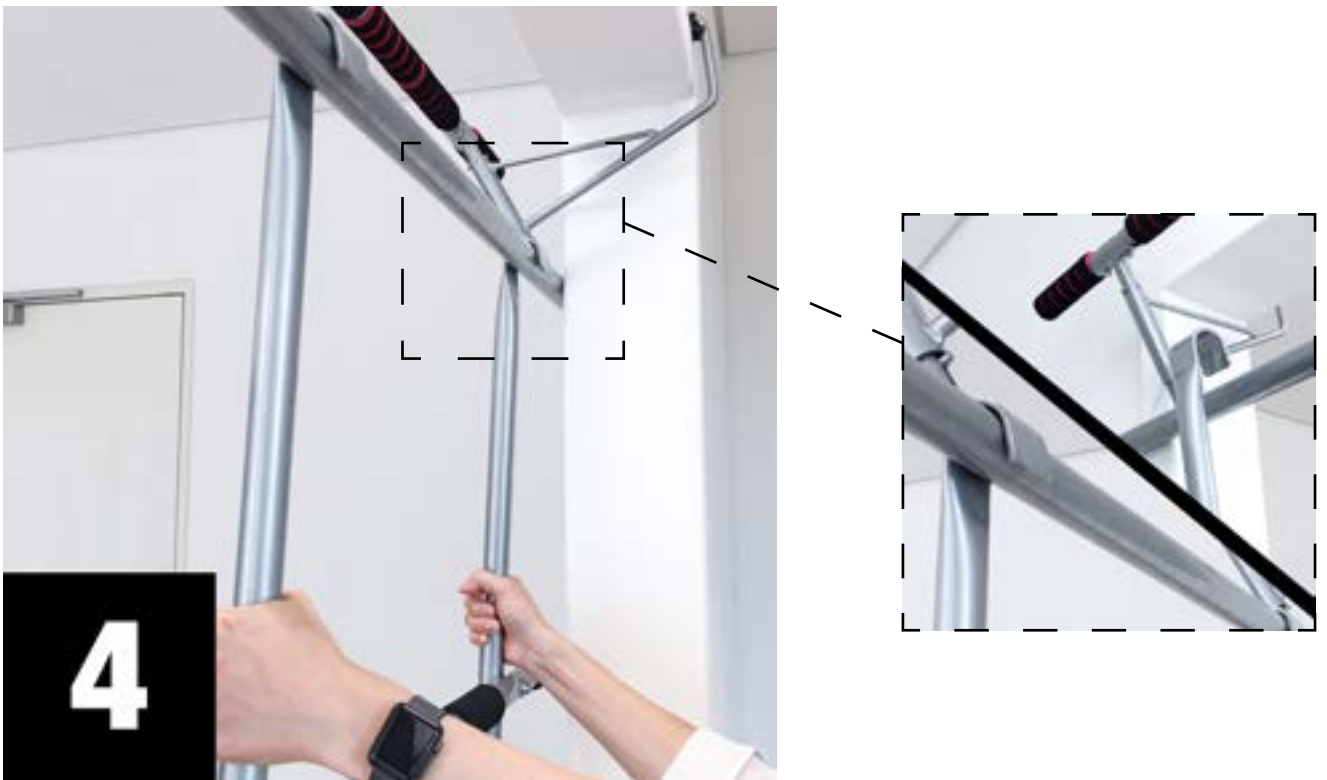
Prima di appendere la barra è necessario spostare i blocchi di protezione in plastica per il telaio della porta verso la barra, in modo che la superficie di appoggio sia rivolta verso il pavimento. Una volta fissata la barra alla porta potete posizionare i blocchi di protezione (spostandoli a vostro piacimento). Questi devono andare a coprire buona parte del telaio. In questo modo viene garantita la massima tenuta.





Step 4: agganciare la stazione per trazioni opzionale

Una volta assemblata la stazione utilizzando bulloni M8, due rondelle e due dadi M8 potete fissare la barra. Per farlo bisogna agganciare la stazione alla barra per inferiore.



6. SUGGERIMENTI DI ESERCIZI

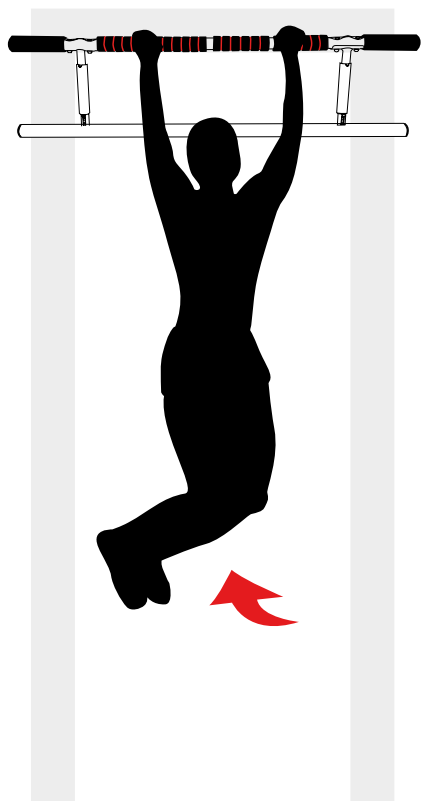
Oltre alle classiche trazioni, con questa barra per trazioni realizzata da Sportstech è possibile fare anche i seguenti esercizi.

Esercizi di stretching

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

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

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

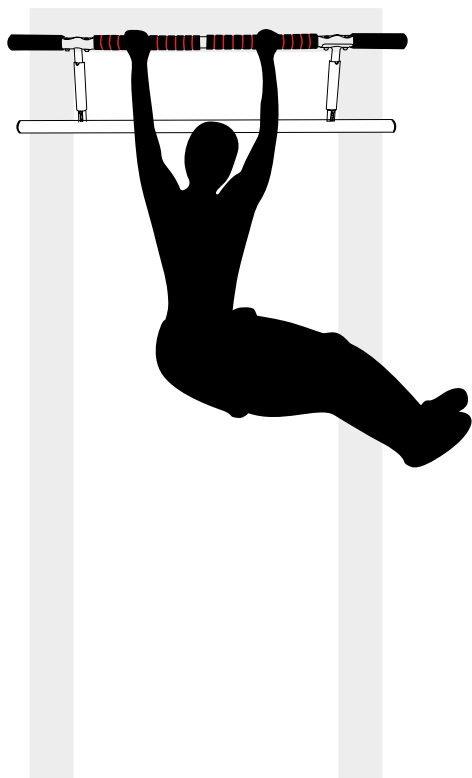


2. Esercizi di stretching per la colonna vertebrale

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

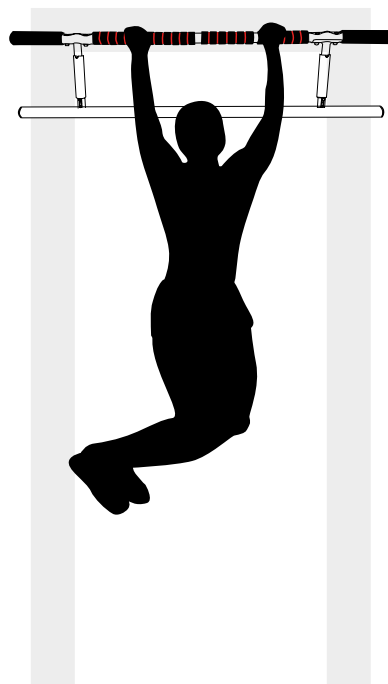
3. Esercizi di stretching per la parte superiore del corpo

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



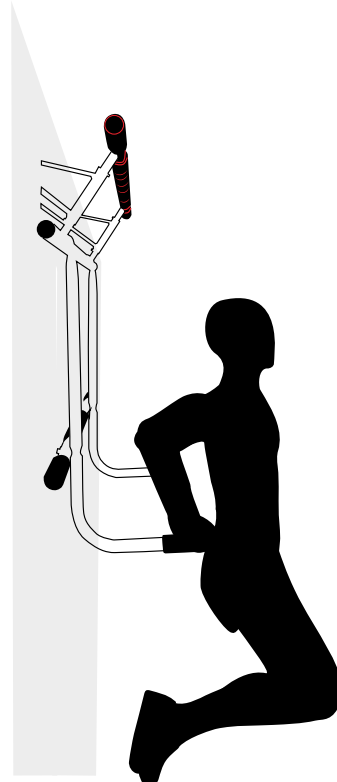
Opzionale

La stazione per trazioni è opzionale, disponibile separatamente e costituisce vantaggio eccezionale per il vostro training. Afferrate le barre, appoggiandovi sul materiale espanso e flettete le gambe. Sollevate il vostro corpo verso l'alto e verso il basso mantenendo sempre questa posizione.



4. Esercizi per gli addominali

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



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

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>