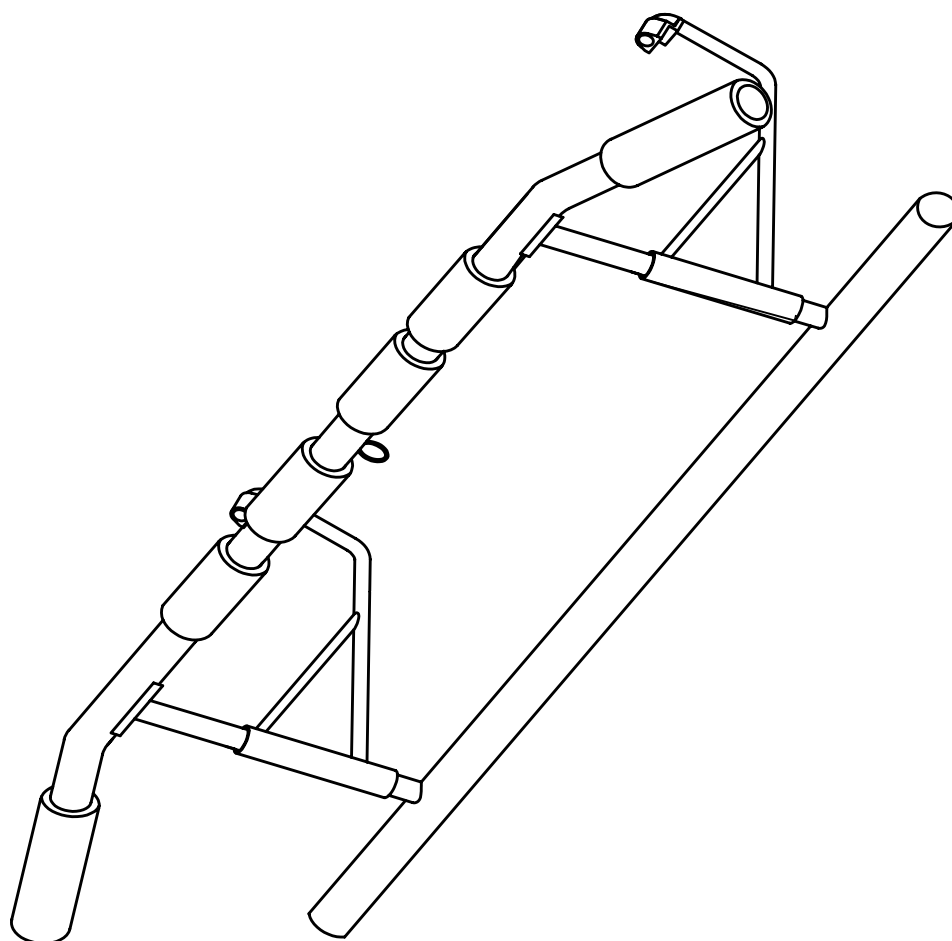




KS550

Klimmzugstange



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: 15.06.2021

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



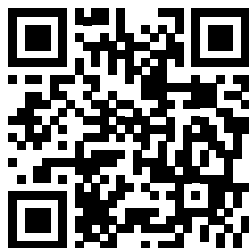
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/ks550_video

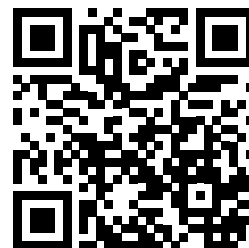
Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



Facebook-Seite



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

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

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 ORT AUFBEWAHREN.

- 1.** Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung der KS550 das gesamte Handbuch zu lesen. Sichere und effiziente Nutzung kann nur gewährleistet werden, wenn die KS550 ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung zu gewährleisten, dass alle Benutzer der KS550 über 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 sämtliche Schrauben und 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 der KS550 kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- 8.** Die KS550 Klimmzugstange ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.
- 9.** Das Gerät ist nicht darauf ausgelegt, z.B. eine Kinderschaukel o.ä. daran zu befestigen oder dieses 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 (beispielsweise ist dies nicht bei Rigipswänden gewährleistet).
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 so 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 69 cm.
8. Die maximale Belastbarkeit von 130 kg darf unter keinen Umständen überschritten werden.



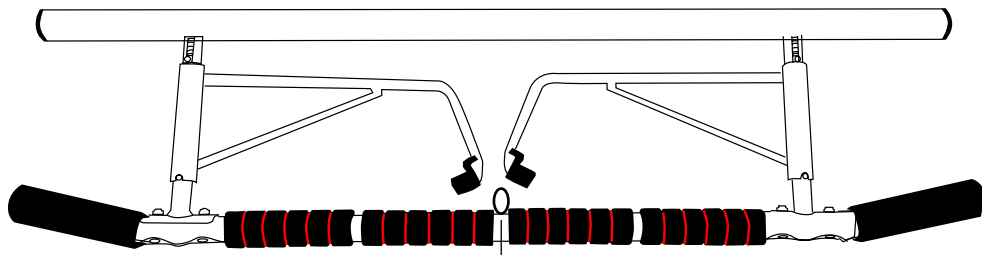
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/ks550_spareparts

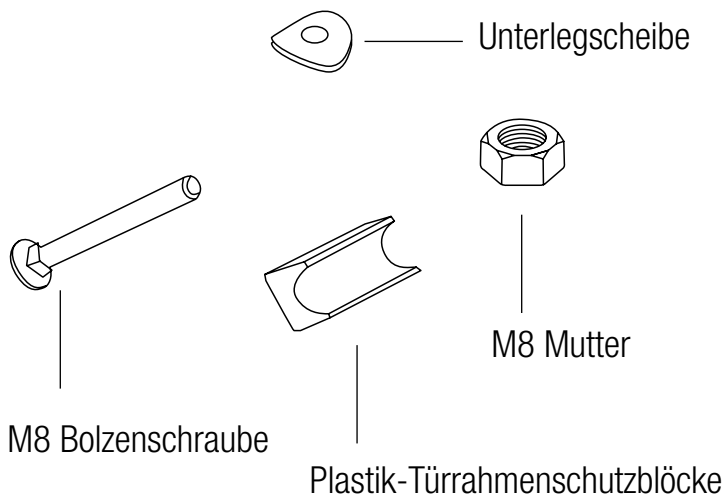


4. LIEFERUMFANG



Zusammengebaute
Klimmzugstangen-Station

Befestigungsring / Öse für
Boxsack, Schlingentrainer, etc.

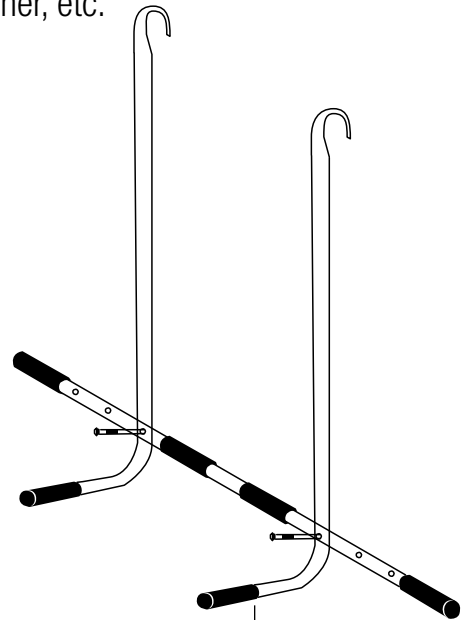


M8 Bolzenschraube

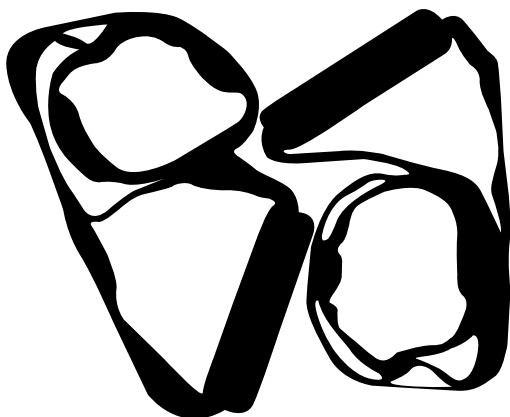
Plastik-Türrahmenschutzblöcke

Unterlegscheibe

M8 Mutter



Optionale Dip-Station



Power Ropes im
Lieferumfang enthalten

DE

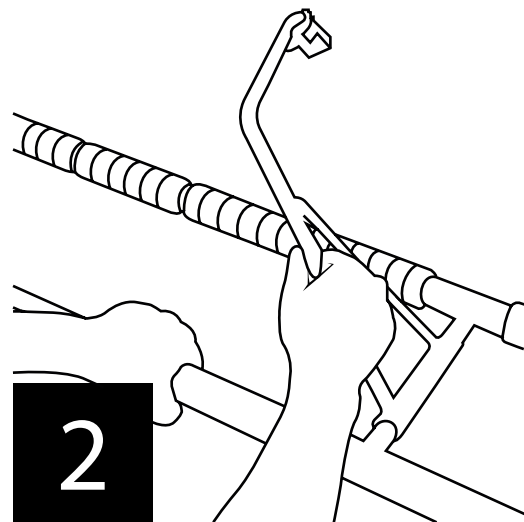
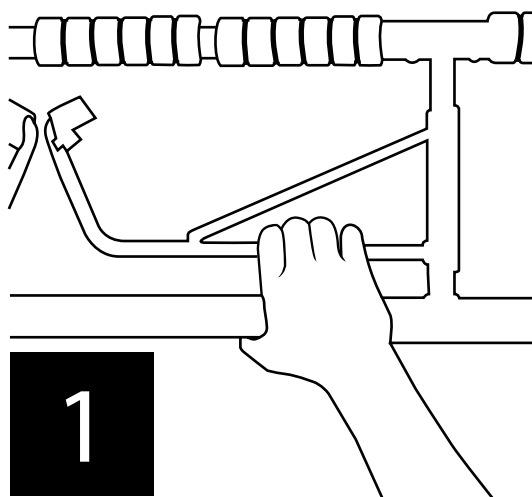
5. MONTAGEANLEITUNG



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

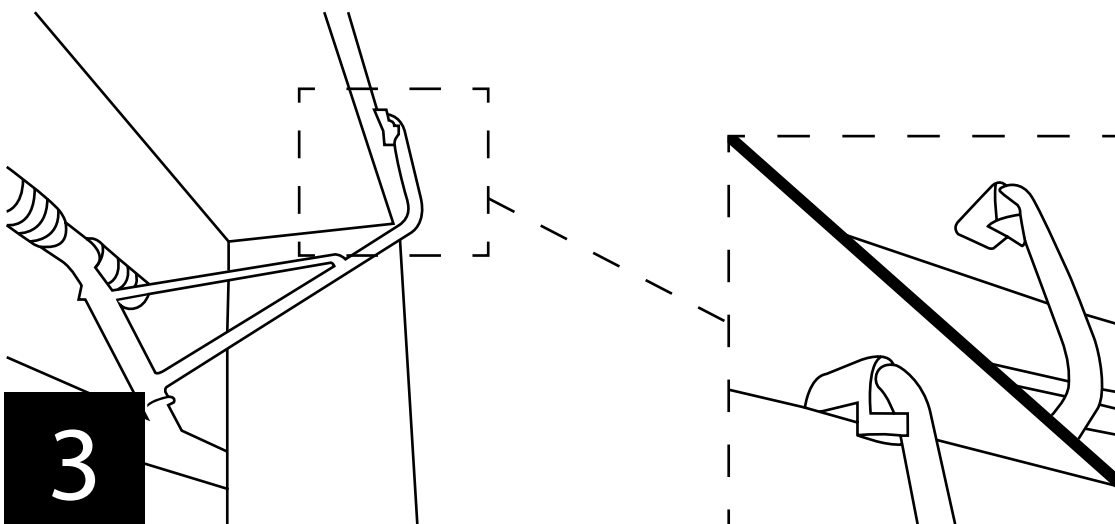
Schritt 1 + 2: Türhaken aufklappen und einrasten

Legen Sie die Stange auf den Boden. Ziehen Sie nun die beiden Türhaken in Pfeilrichtung 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 Aufklappen Druck auf die Feder ausüben, sodass der Aufklappmechanismus widerstandslos funktioniert. Sobald die Haken die richtige Position erreicht haben, rasten sie automatisch ein. Vor dem Auf- und Zuklappen Druck nach unten auf den Bügel ausüben, damit die Feder sich zusammendrückt.



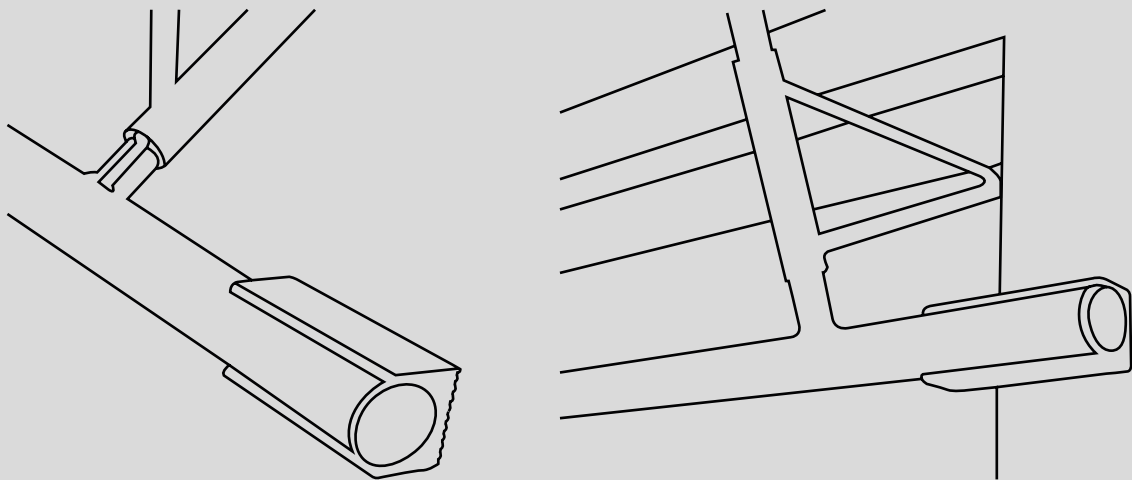
Schritt 3: Einhängen der Stange

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:

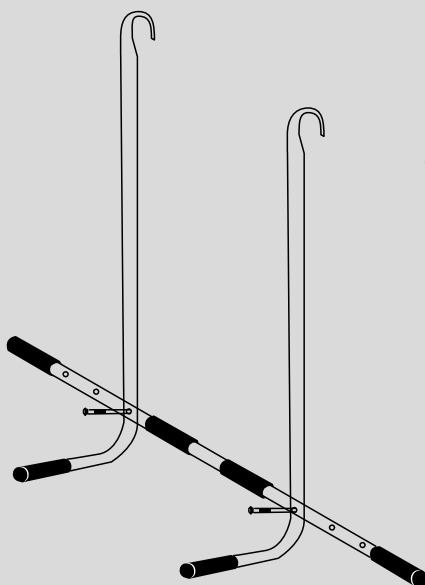
Bevor Sie die Stange einhängen, müssen Sie die beiden beiliegenden Plastik-Türrahmenschutzblöcke so auf die Stange schieben, dass die Auflagefläche zum Boden zeigt. Sobald Sie die Stange an der Tür einklemmen, können Sie die Schutzblöcke so einstellen (hin und her verschieben), dass diese den Türrahmen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

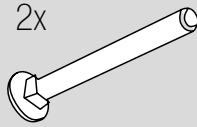


DE

Hinweis:

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



2x

M8 Bolzenschraube

2x

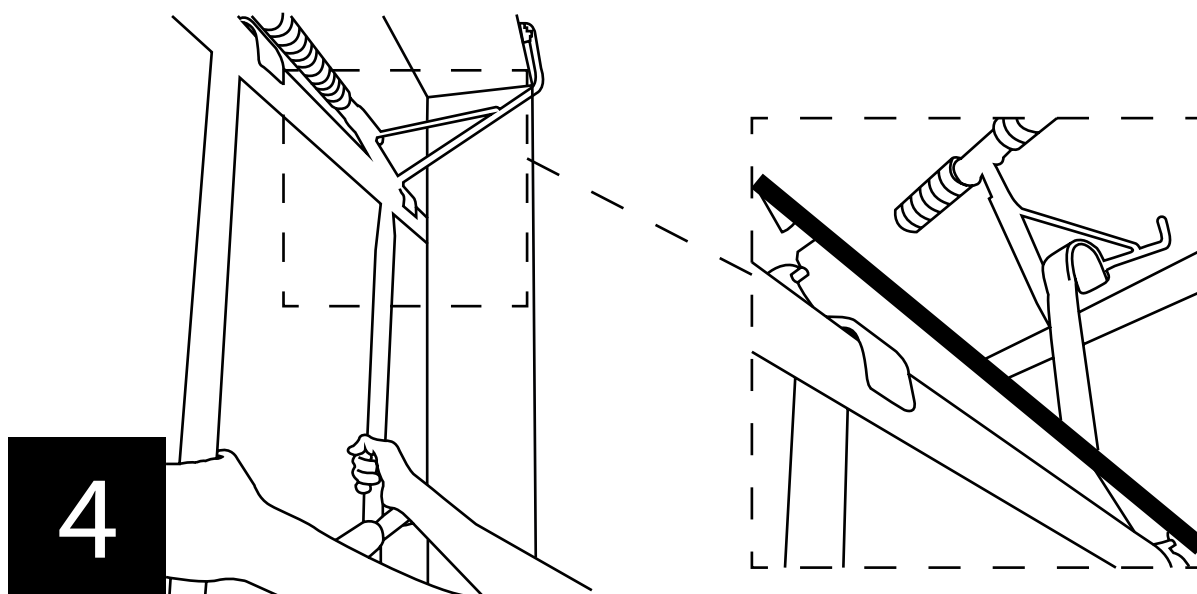
Unterlegscheibe

2x

M8 Mutter

Schritt 4: Einhängen der optionalen Dip-Station

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



6. ÜBUNGSVORSCHLÄGE

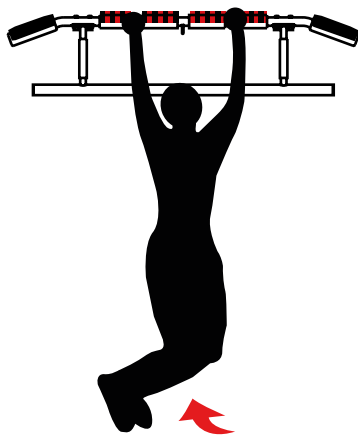
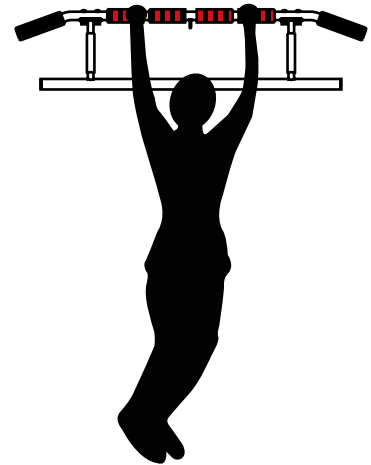
Neben dem typischen Klimmzug sind u.a. folgende Übungen mit der Klimmzugstange von SPORTSTECH möglich.

Dehnübungen

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

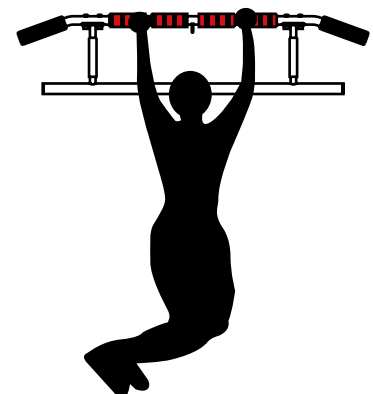
1. Knie- und Hüftdehnung

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



2. Wirbelsäulendehnung

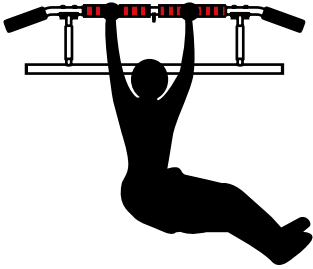
Halten Sie sich an der Klimmzugstange fest, beugen Sie langsam die Knie, halten Sie die Fersen zusammen und übertragen Sie Ihr Körpergewicht auf die Fußspitzen. Beugen Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach hinten und wölben Sie dabei Ihren Rücken.



3. Oberkörperdehnung

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



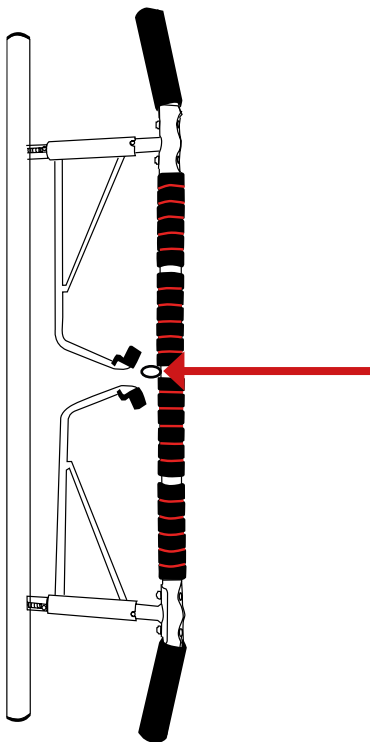
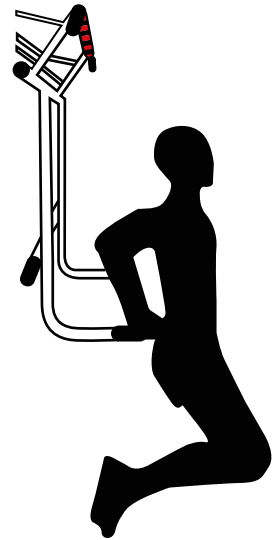


4. Bauchtraining

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

Optional

Dank der optionalen Dip-Station können Sie Ihr Training um eine zusätzliche Übung erweitern. 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.



Boxsack, Schlingentrainer etc.

Die KS550 Klimmzugstange ist nicht nur perfekt als Klimmzug- oder Dip-Station geeignet - dank der smart integrierten Öse können Sie problemlos weitere Sportgeräte wie beispielsweise einen Schlingentrainer, Boxsack oder Tragseile anbringen. So profitieren Sie von besonders abwechslungsreichem und effektivem Krafttraining.



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.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from 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.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



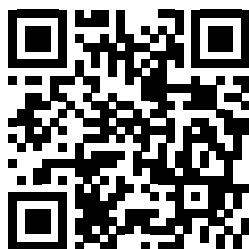
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/ks550_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

1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION	20
2. INFORMATION ON HOW TO USE	21
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	22
4. PACKAGE CONTENTS.....	23
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	24
6. EXERCISE SUGGESTIONS	27



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 KS550. Safe and efficient use can only be achieved if the KS550 is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the KS550 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 KS550 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

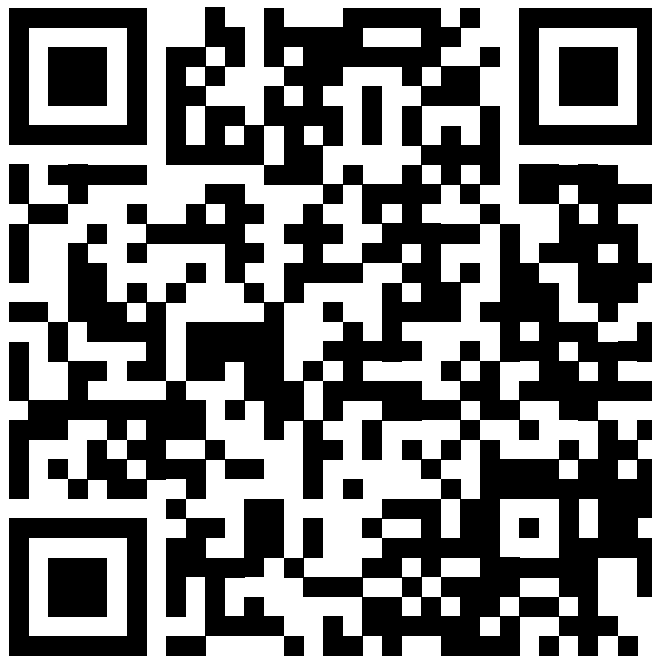
- 1.** Make sure that the door frame is in good condition. It must withstand the loads caused by the use of the pull-up bar (this does not apply, for example, to plasterboard walls).
- 2.** ONLY use the top bar of the pull-up bar station to perform the exercises.
- 3.** Avoid using near stairs.
- 4.** 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 69 cm.
- 8.** The maximum load capacity of 130 kg must not be exceeded under any circumstances.



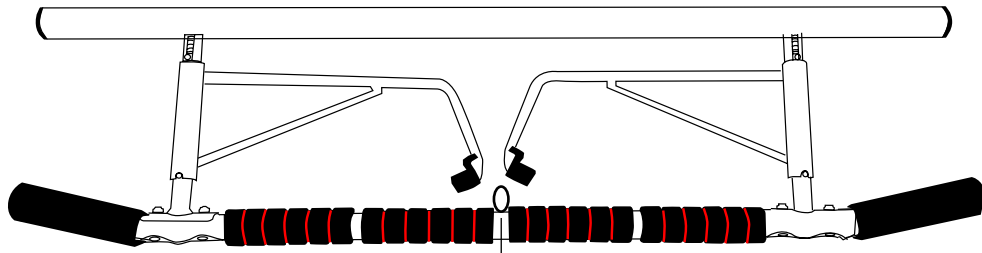
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/ks550_spareparts

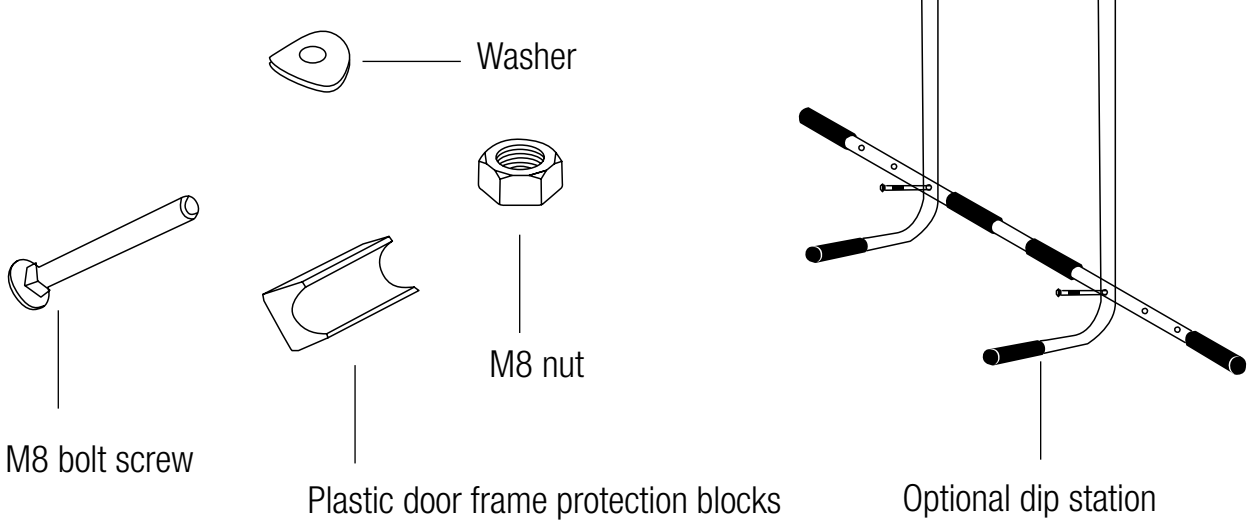


4. PACKAGE CONTENTS



Assembled pull-up bar station

Fastening ring / eyelet for punch bags, sling trainers etc.



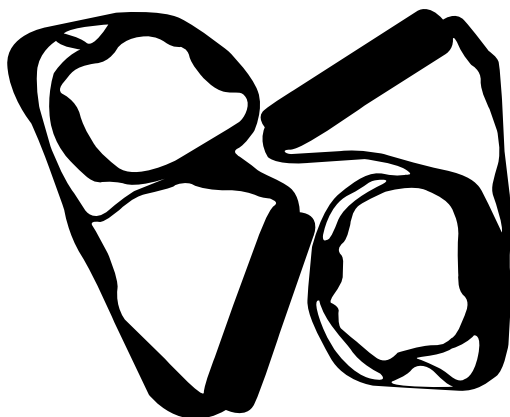
M8 bolt screw

Washer

M8 nut

Plastic door frame protection blocks

Optional dip station



Exercise bands included in delivery



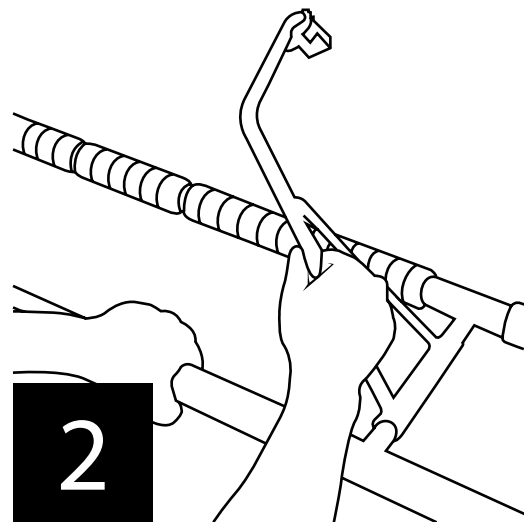
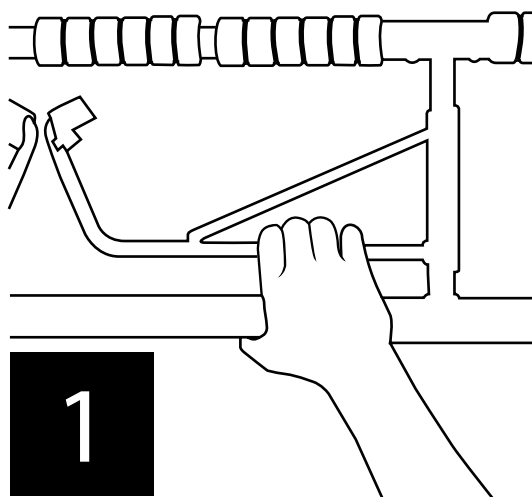
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



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

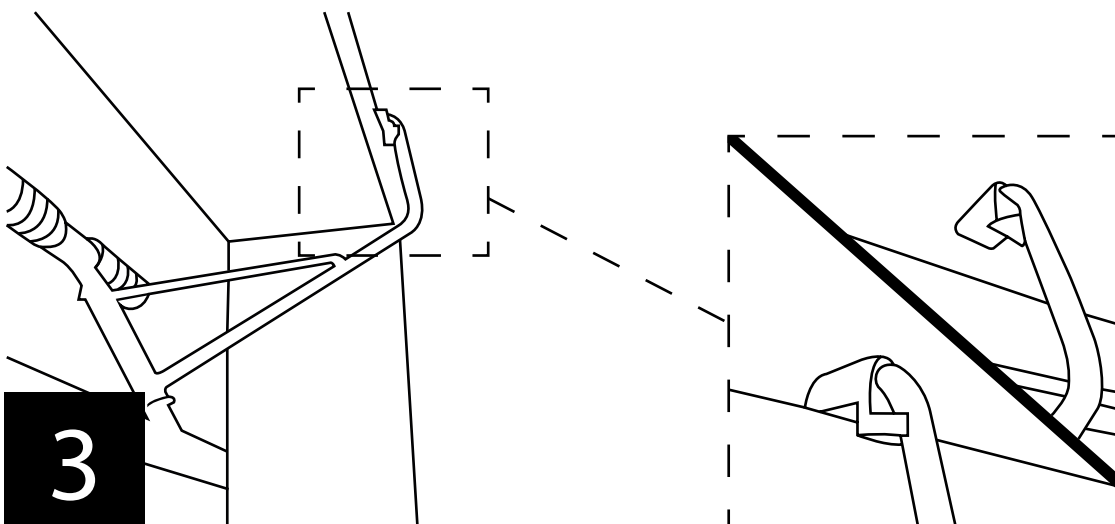
Step 1 + 2: Open door hooks and snap into place

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.



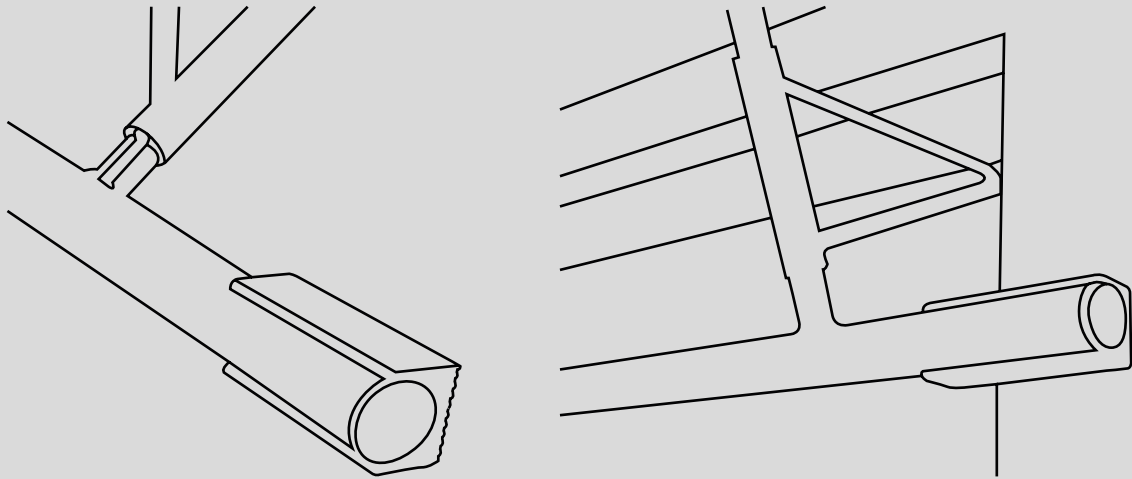
Step 3: Hooking in the rod

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.



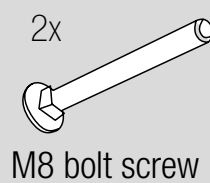
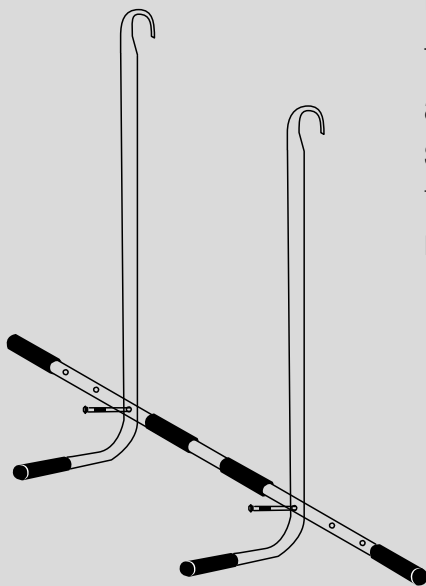
Note:

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.



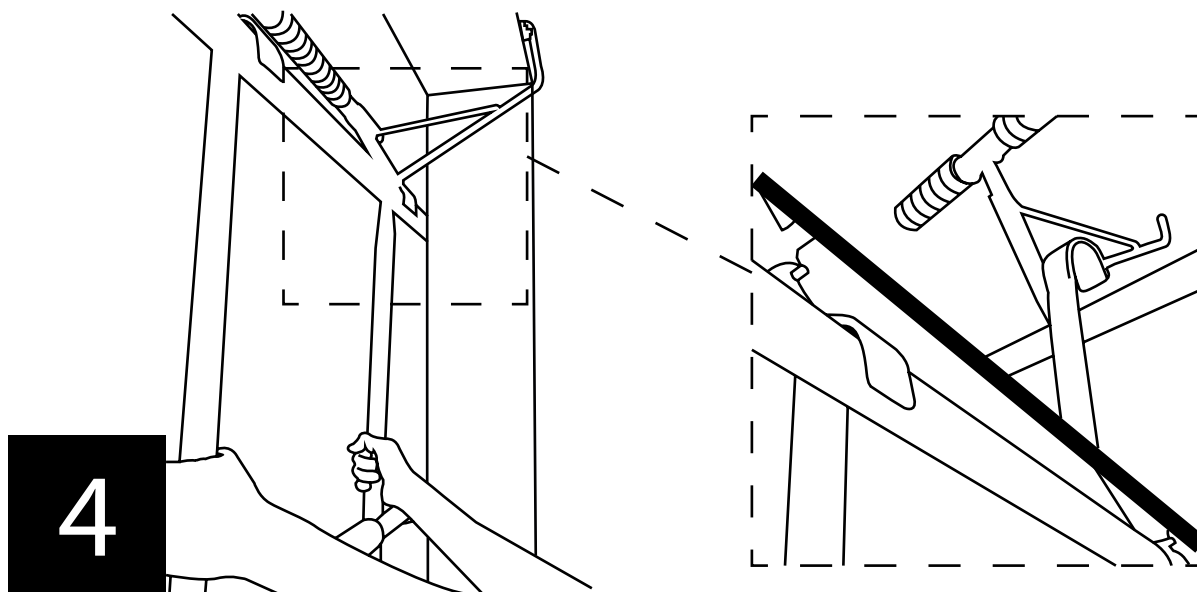
Note:

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.



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

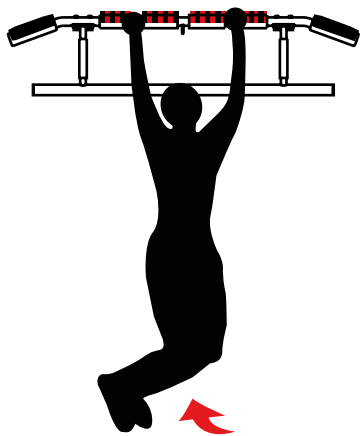
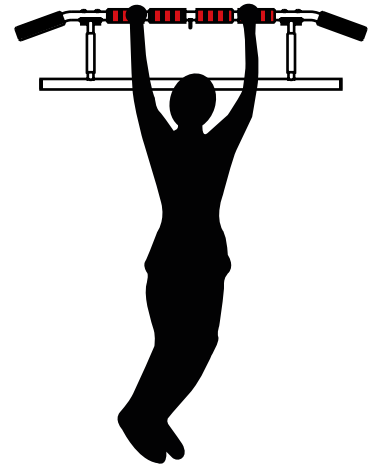
Apart from the typical pull-up, with this pull-up bar by Sportstech you can also do the following types of exercises.

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.

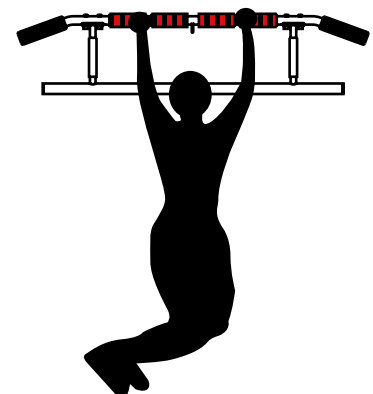


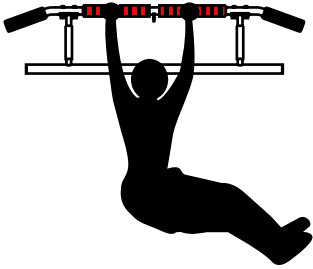
2. Spinal Stretching

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.



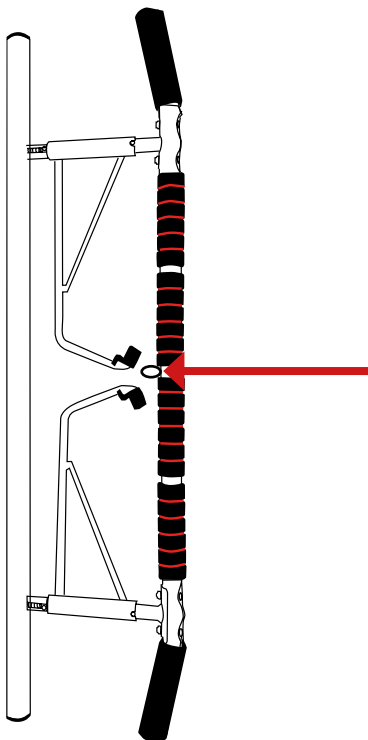
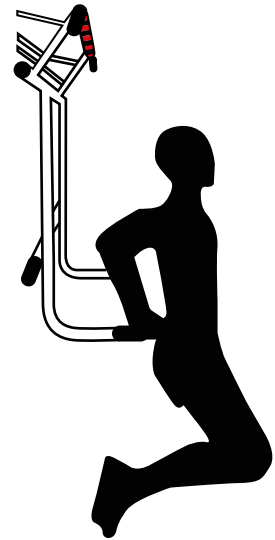


4. Abdominal workout

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.



Punch bag, sling trainer etc.

The KS550 pull-up bar is not only perfect as a pull-up or dip station - thanks to the smart integrated eyelet, you can easily attach other sports equipment such as a sling trainer, punch bag or carrying ropes - ensuring you benefit from particularly varied and effective strength training.



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.

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.



Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



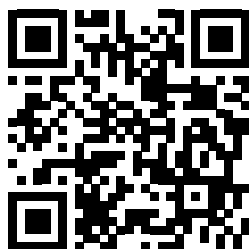
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/ks550_video

¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



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

Facebook



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

CONTENIDO

1. INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD	34
2. NOTAS SOBRE EL USO.....	35
3. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS	36
4. CONTENIDO	37
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE.....	38
6. SUGERENCIAS DE EJERCICIOS	41



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 KS550. Solo se podrá conseguir un uso efectivo y seguro si la KS550 se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la KS550 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.** El nivel de seguridad del KS550 sólo se puede mantener si se comprueba regularmente los daños y/o el desgaste.
- 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 130 kg.



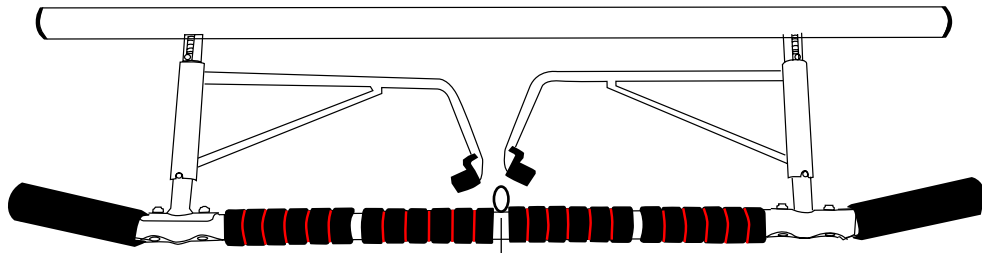
3. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/ks550_spareparts

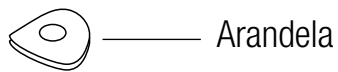


4. CONTENIDO

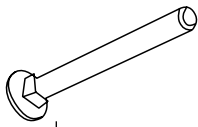


Chin-bares montada en la estación

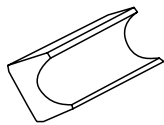
Anillo de fijación / anilla para saco de boxeo, bandas elásticas, etc.



Arandela



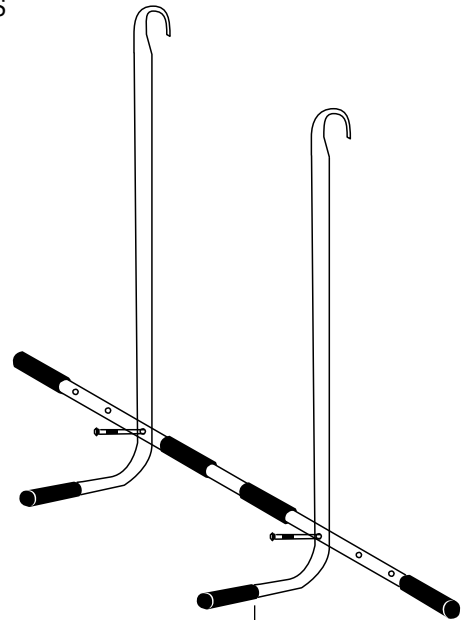
Perno M8



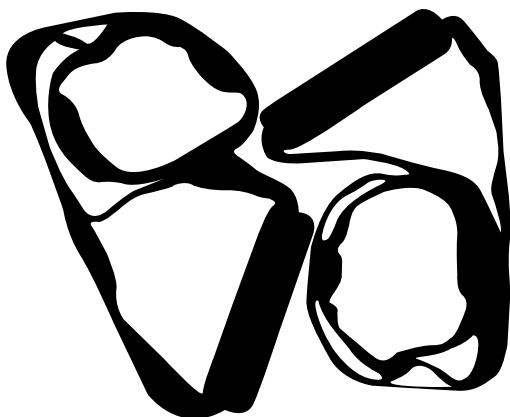
Bloques de protección de marco para la puerta de plástico



Tuerca M8



Estación de inmersión opcional



Cintas de ejercicios incluidas en la entrega



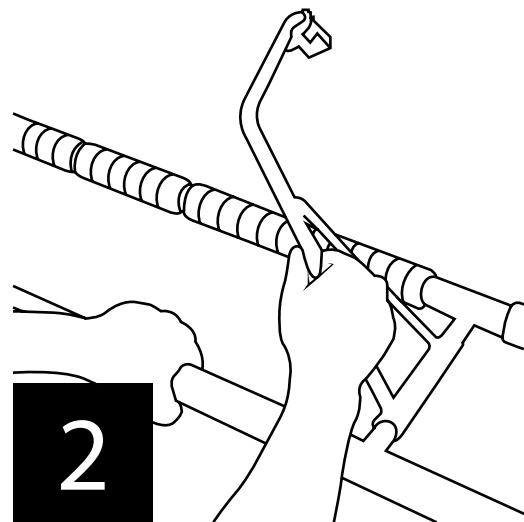
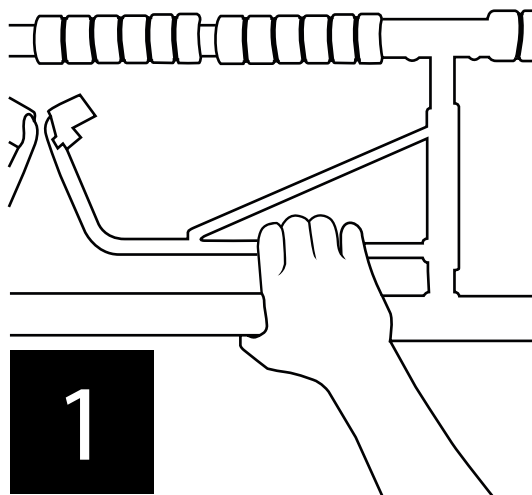
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE



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

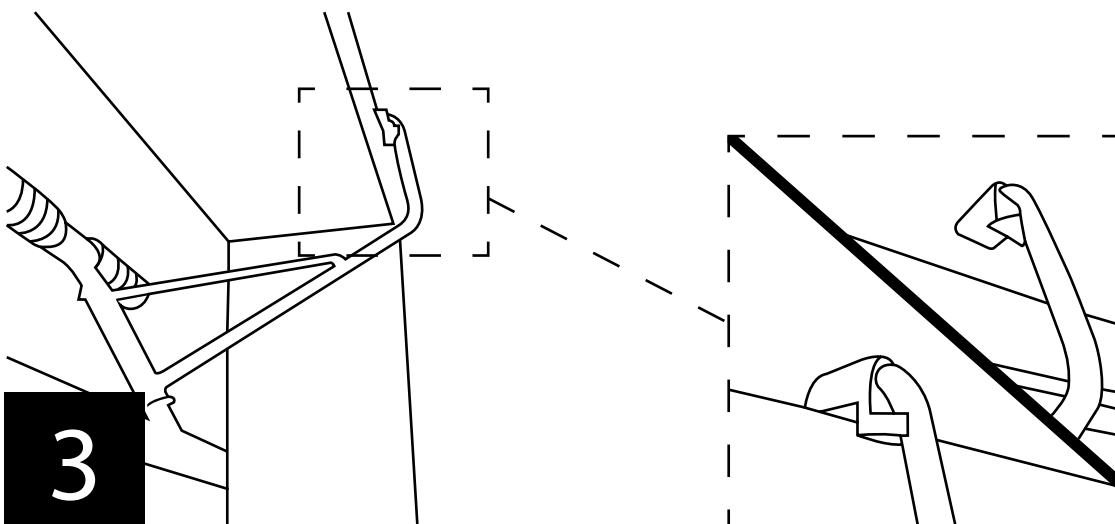
Paso 1 + 2: Abra el gancho de la puerta y asegúrelo bien en su posición

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.



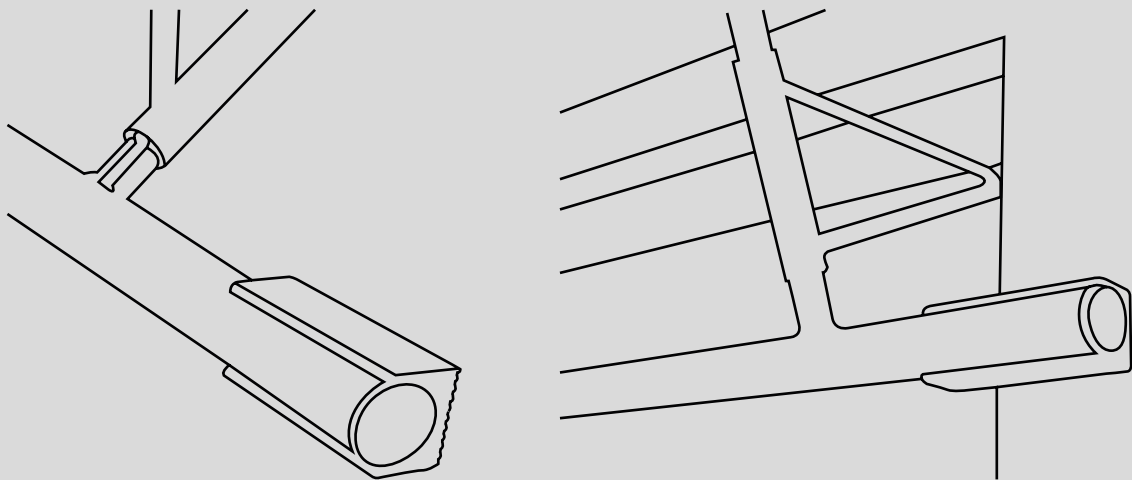
Paso 3: Instalación de la barra

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.



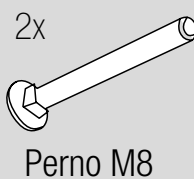
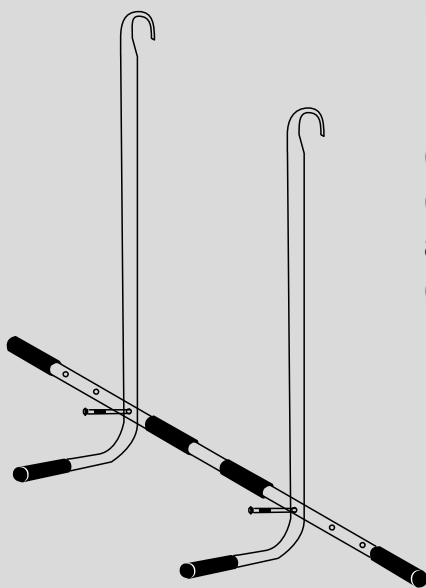
Nota:

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.



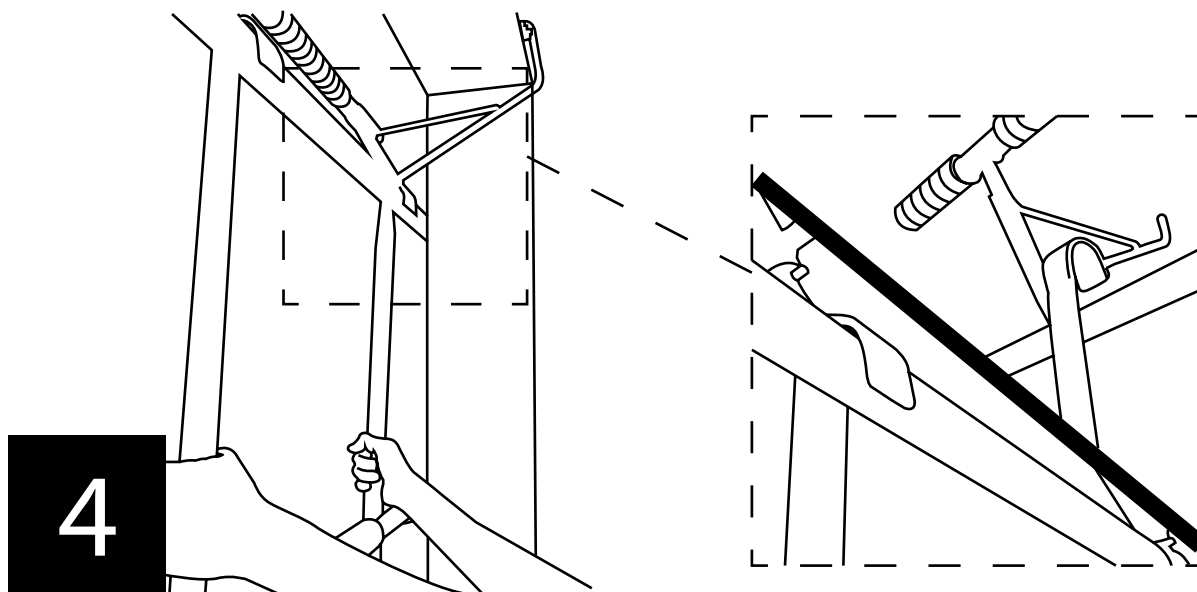
Nota:

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.



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

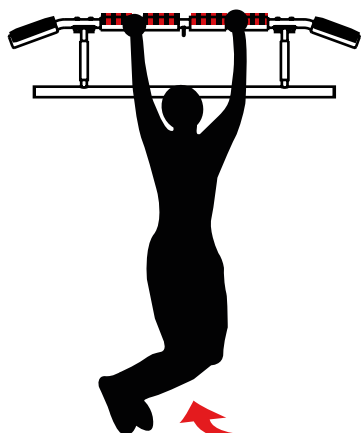
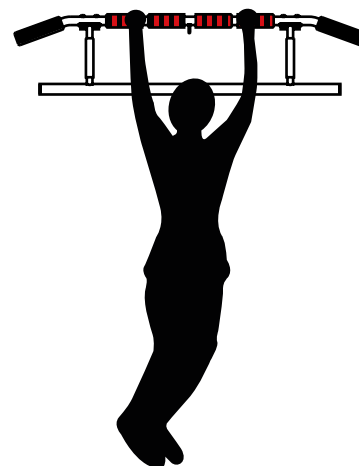
Además de los ejercicios típicos, con esta barra para dominadas de Sportstech también puede hacer los siguientes tipos de ejercicios.

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.



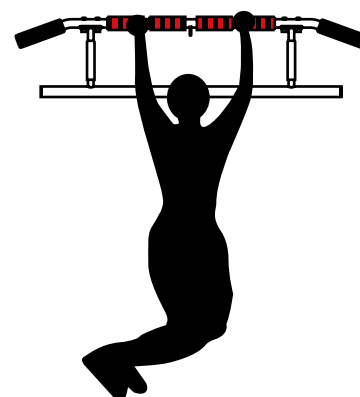
2. Estiramiento de la columna

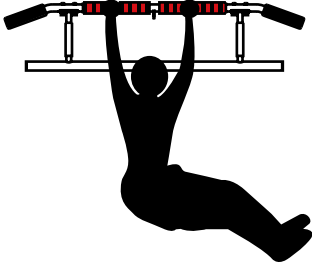
Sostenga la barra firmemente con sus manos, doble sus rodillas lentamente, mantenga sus talones unidos y transfiera su peso corporal a los dedos de sus pies. Doble su cabeza hacia atrás tanto como pueda mientras arquea su espalda.



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.



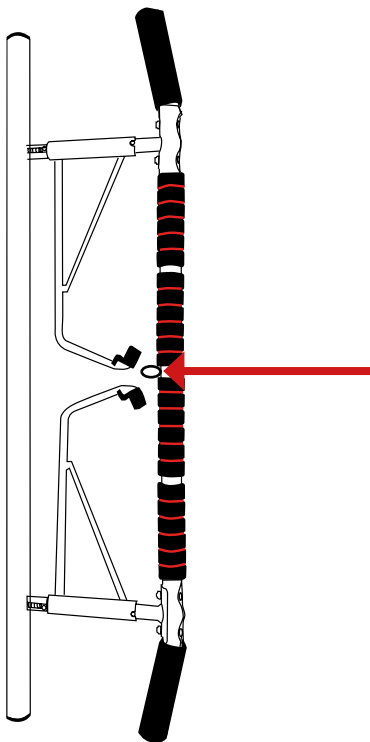
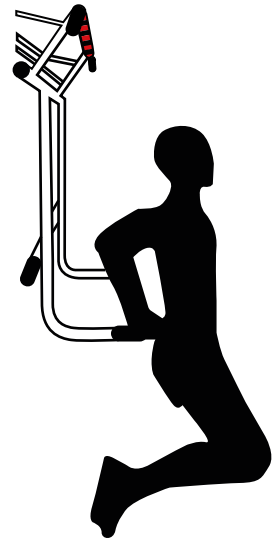


4. Ejercicios abdominales

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

Opcional

Gracias a 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.



Saco de boxeo, accesorio para bandas elásticas, etc.

La barra de dominadas KS550 no sólo es perfecta como estación de fuerza o de dips, sino que gracias a su anilla integrada puede acoplar fácilmente otros equipos deportivos como las bandas elásticas, el saco de boxeo o las cuerdas de suspensión. Así, disfrutarás de un entrenamiento de fuerza efectivo y especialmente variado.



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.

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.

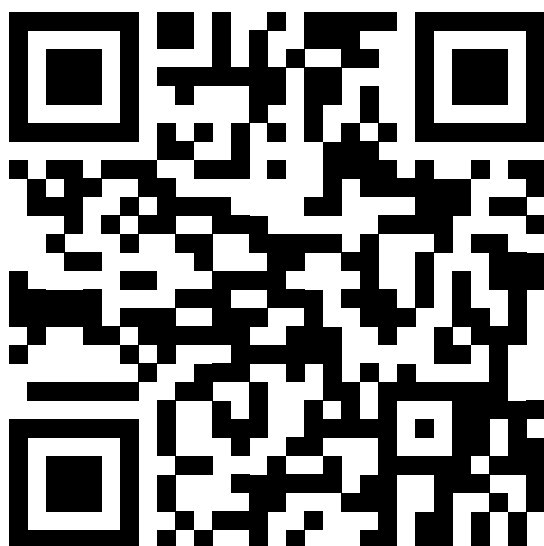
Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/ks550_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

1. INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ	48
2. NOTES SUR L'UTILISATION	49
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	50
4. CONTENU DU PAQUET	51
5. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE	52
6. SUGGESTIONS D'EXERCICES	55



1. INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ



CONSERVER CE MODE D'EMPLOI DANS UN ENDROIT SÛR.

- 1.** Il est important de lire la totalité du manuel avant d'assembler et d'utiliser le KS200. Une utilisation sécurisée et efficace ne peut être obtenue que si le KS200 est installé, entretenu et utilisé dans le respect des règles. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs du KS200 soient informés de toutes les mesures de précaution à prendre et de toutes les mises en garde à connaître.
- 2.** Avant de commencer un programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin afin de déterminer si vous souffrez de restrictions physiques ou de santé. Celles-ci pourraient constituer un risque pour votre santé et votre sécurité ou pourraient vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est important si vous prenez des médicaments qui influencent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- 3.** Faites attention aux signaux que vous envoie votre corps. Une utilisation incorrecte ou excessive peut être préjudiciable à votre santé. Stoppez votre entraînement si l'un des symptômes suivants apparaît : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, somnolence, vertiges ou nausées. Si l'une de ces manifestations devait se produire, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
- 4.** Tenez toujours les enfants et les animaux loin de l'appareil qui n'est conçu que pour des adultes.
- 5.** Assurez-vous que toutes les vis, les écrous et les boutons sont serrés avant de commencer à utiliser l'appareil.
- 6.** Assurez-vous que votre équipement est fermement et solidement fixé avant de l'utiliser.
- 7.** Le niveau de sécurité du KS550 ne peut être maintenu que s'il fait l'objet d'un examen périodique visant à déceler les dommages et/ou l'usure.
- 8.** Pour un usage domestique seulement.
- 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 !

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 plâco-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.



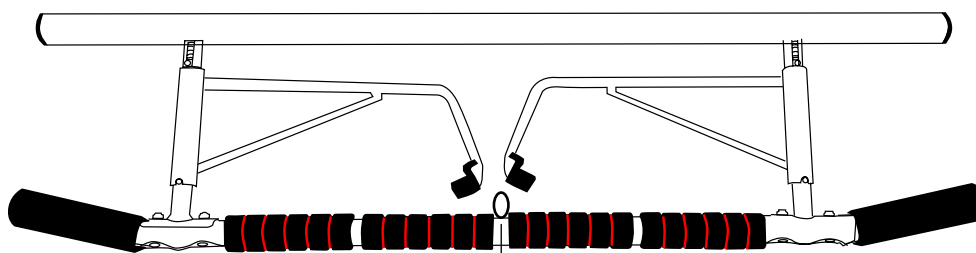
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

https://service.innovamaxx.de/ks550_spareparts

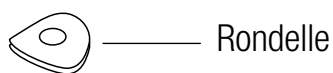


4. CONTENU DU PAQUET

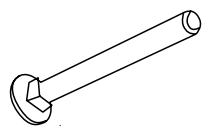


Barre de traction
assemblée

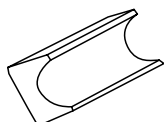
Anneau de fixation / œillet
pour sac de frappe, sangle de
suspension etc...



Rondelle



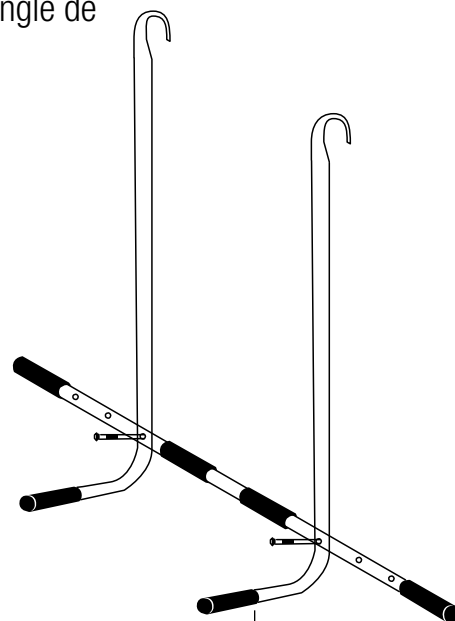
Boulon M8



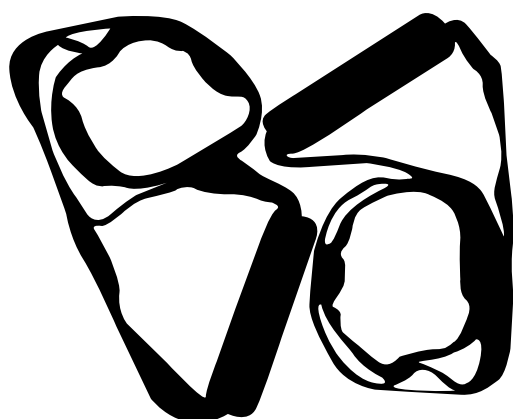
Protection de cadre de porte en plas-
tique



Ecrou M8



Station parallèle en
option



Bandes d'exercices
incluses dans la livraison



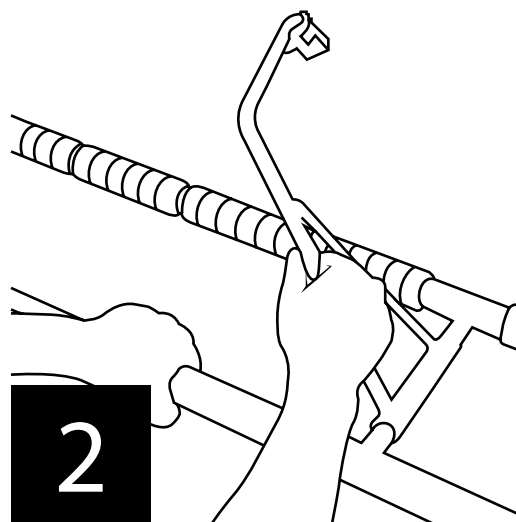
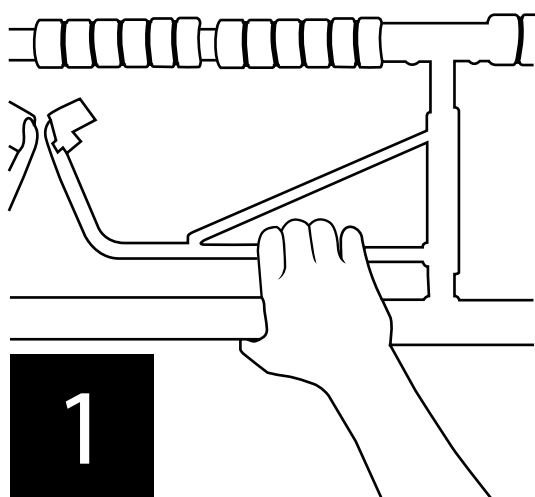
5. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



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

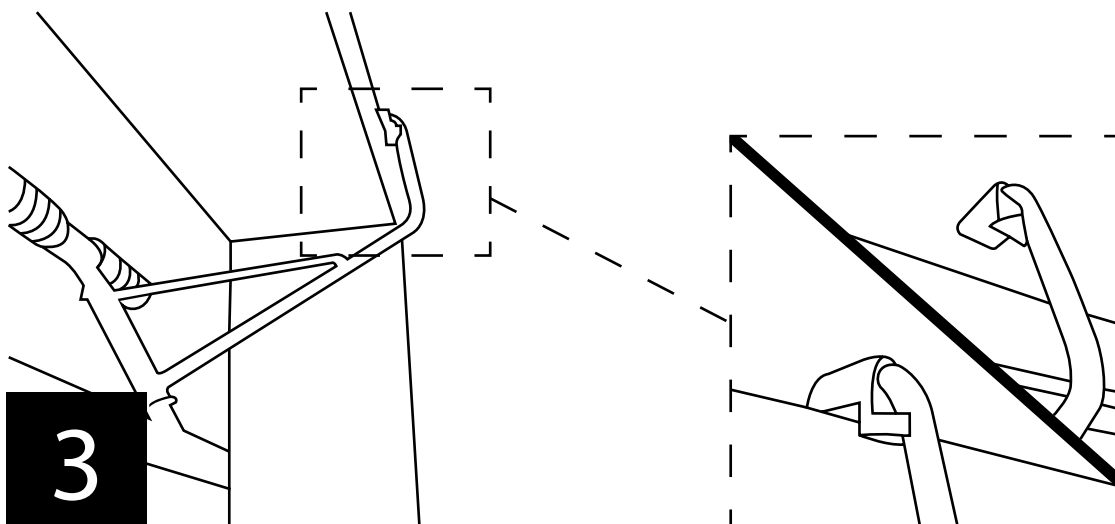
Étape 1 + 2: Ouvrez le crochet de la porte et verrouillez-le en place

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.



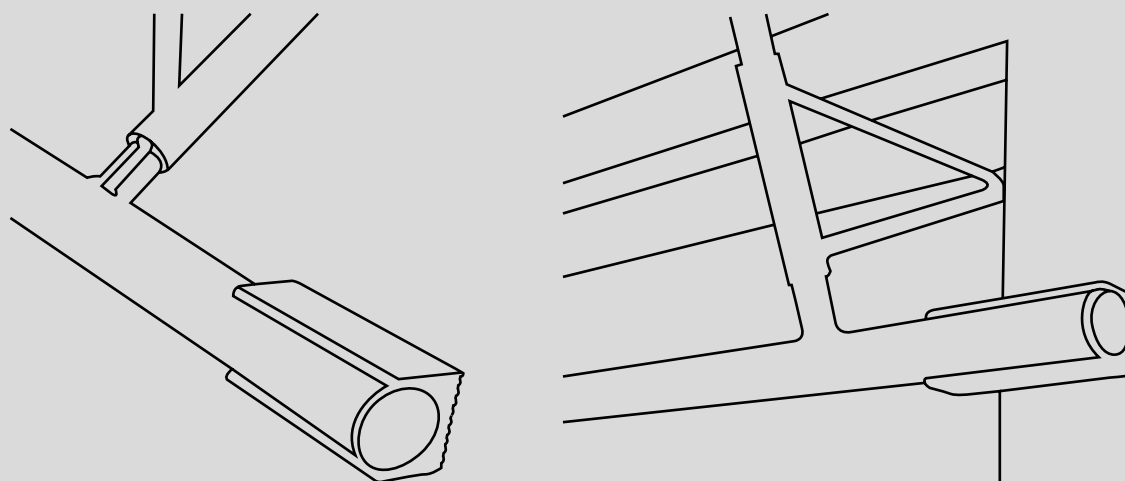
Étape 3: Fixez la barre

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.



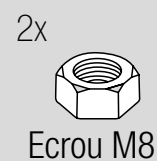
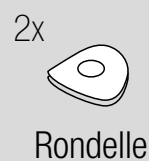
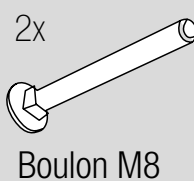
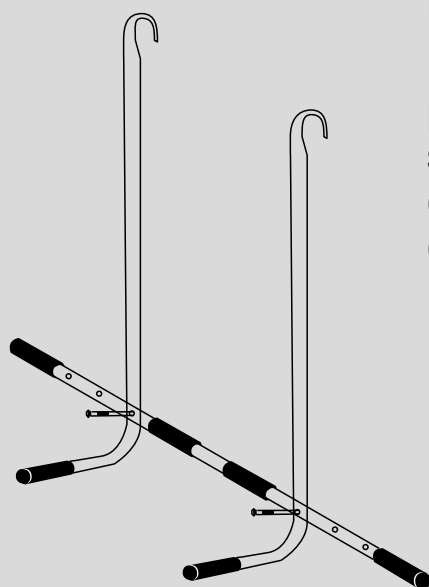
Remarque:

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.



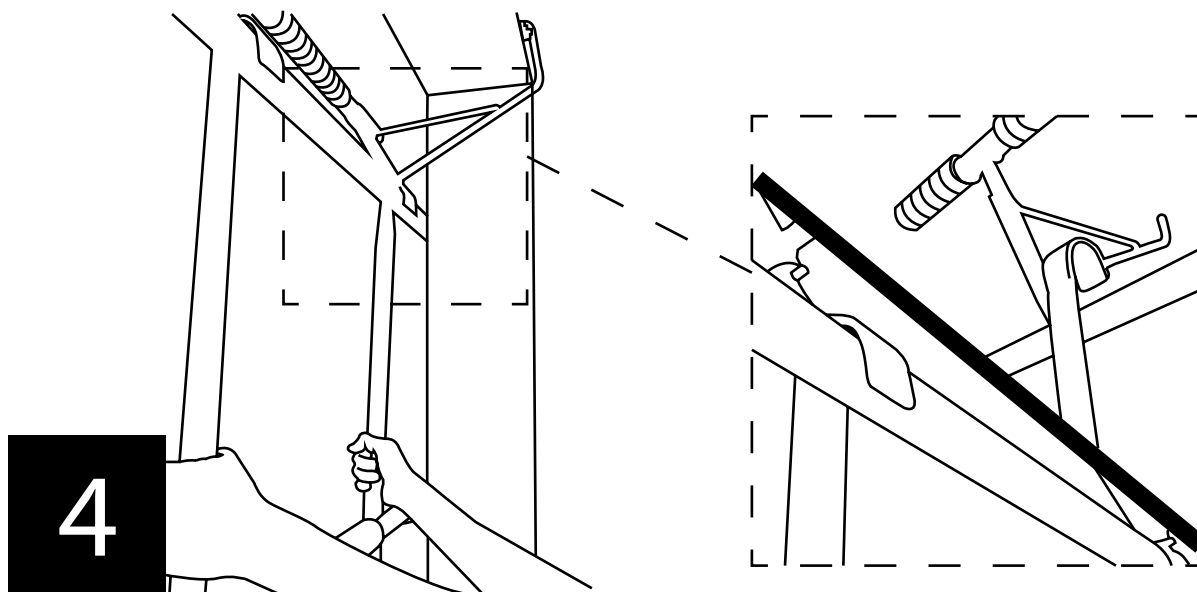
Remarque:

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.



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

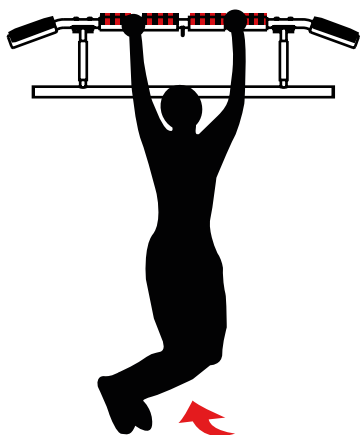
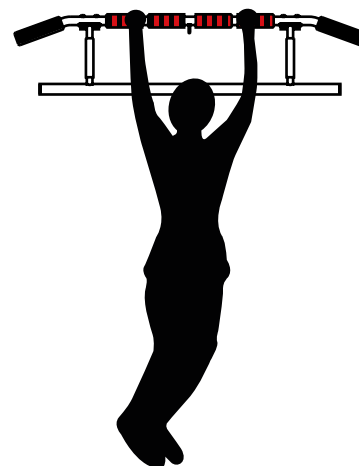
Mise à part la traction typique, avec cette barre de traction de Sportstech, vous pouvez également effectuer les exercices suivants.

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.

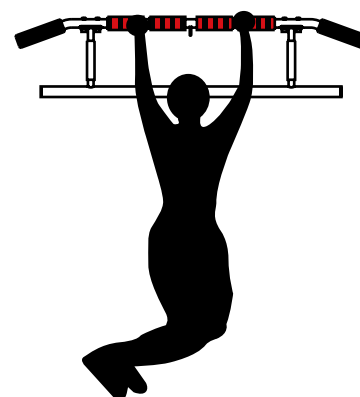


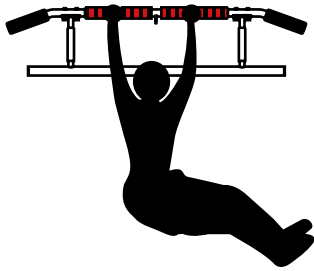
2. Étirement de la colonne vertébrale

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.



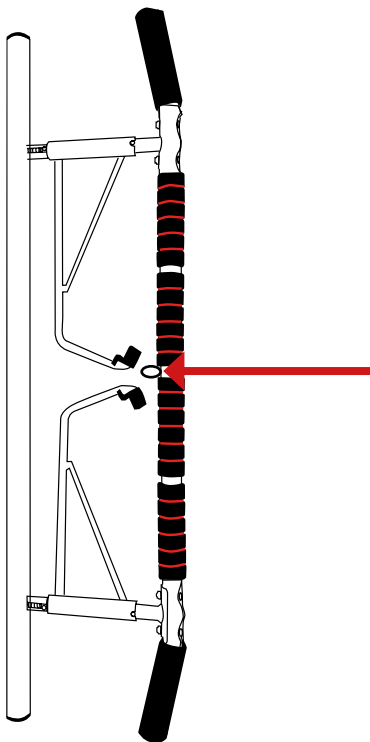
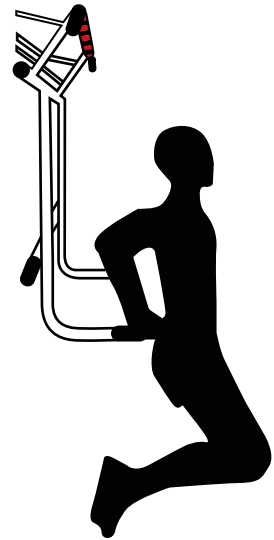


4. Exercice abdominale

Tenez-vous à la barre de pull-up déterminez les bras 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.

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.



Sac de frappe, sangle de suspension, etc...

La barre de traction KS550 est non seulement parfaitement adaptée à une utilisation en tant que station de traction ou de station à dips, mais grâce à l'ingénieux œillet qu'elle intègre, vous pouvez sans problème y fixer d'autres équipements sportifs tels que des sangles de suspension, un sac de frappe ou des cordes d'entraînement. Vous profitez ainsi d'un travail de musculation particulièrement varié et efficace.



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.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva 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.



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



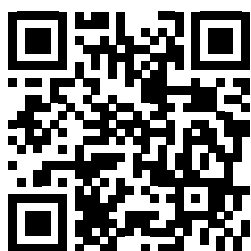
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/ks550_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

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	62
2. INFORMAZIONI D'USO	63
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	64
4. CONTENUTO DI SPEDIZIONE	65
5. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO	66
6. SUGGERIMENTI DI ESERCIZI	69



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 KS550. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se la KS550 è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurare che tutti gli utenti della KS550 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.** Assicurarvi che tutte le viti, i dadi e le manopole siano stretti prima di iniziare a utilizzare il dispositivo.
- 6.** Assicurarvi che il dispositivo sia saldamente fissato prima di utilizzarlo.
- 7.** Il livello di sicurezza della KS550 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 69 cm.
- 8.** La capacità di resistenza massima di 130 kg non deve essere superata in alcun modo.



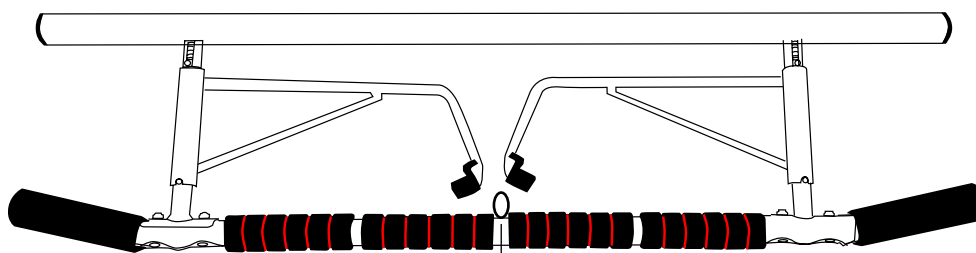
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

https://service.innovamaxx.de/ks550_spareparts

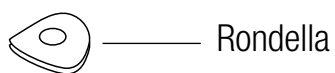


4. CONTENUTO DI SPEDIZIONE

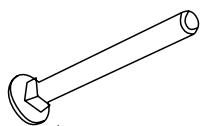


Stazione barra per trazioni
assemblata

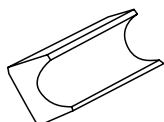
Anello / occhiello di fissaggio
per sacchi da boxe, scarpe da
ginnastica ecc.



Rondella



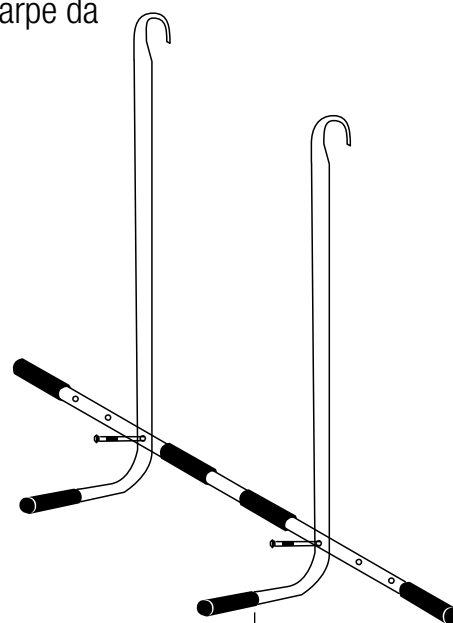
Bullone M8



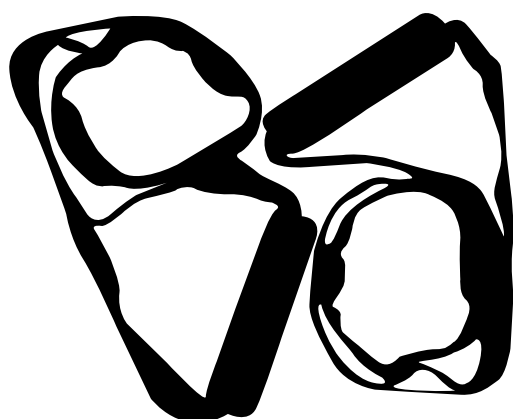
Blocchi in plastica per protezione telaio
porta



Dado M8



Dip station opzionale



Nastri per esercizi
inclusi nella fornitura

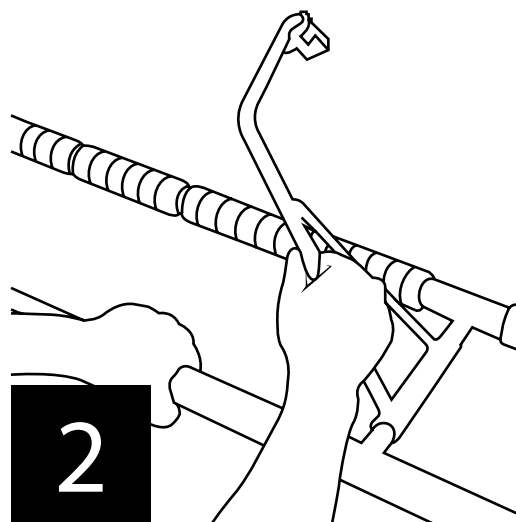
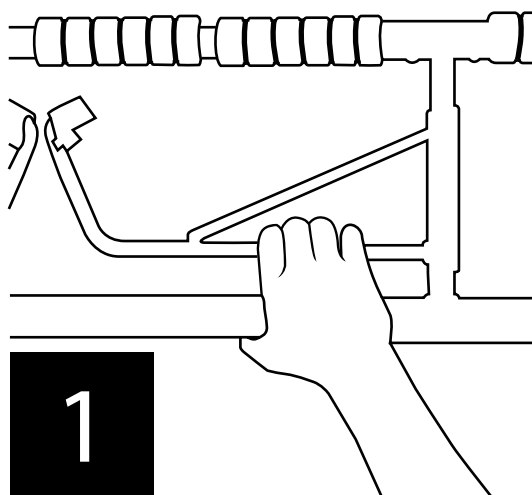
5. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



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.

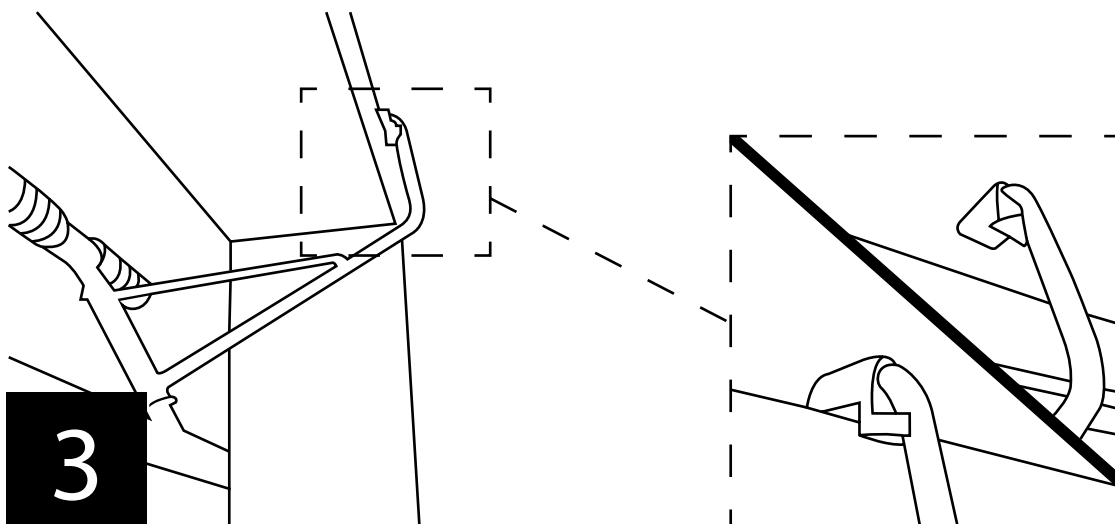
Step 1 + 2: Aprire i ganci per la parete e chiuderli a scatto

Mettete la barra sul pavimento. Estraete quindi entrambi i ganci per la parete nella direzione indicata dalla freccia, ovvero verso il basso, e poi dispiegatevi 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.



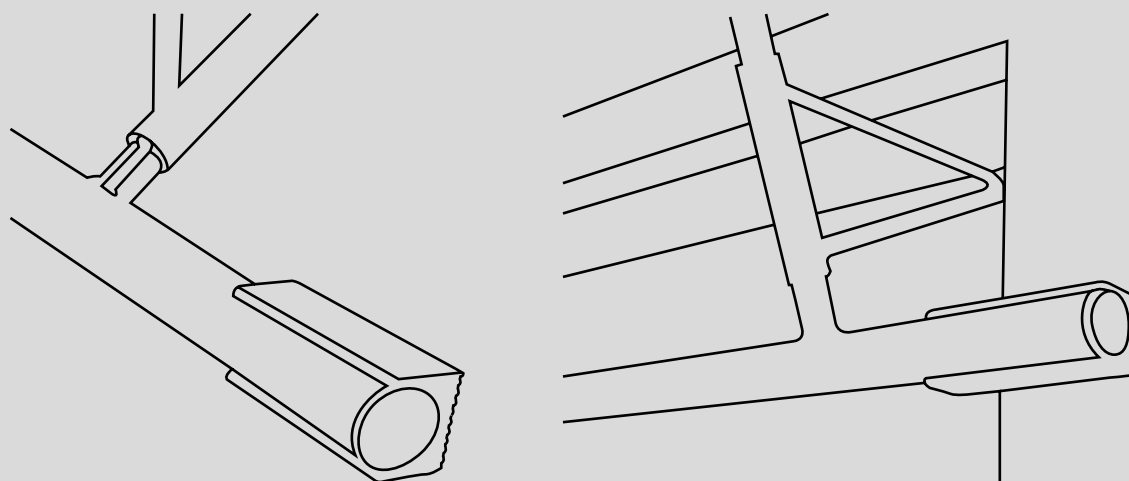
Step 3: Appendere la barra

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.



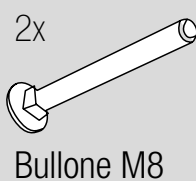
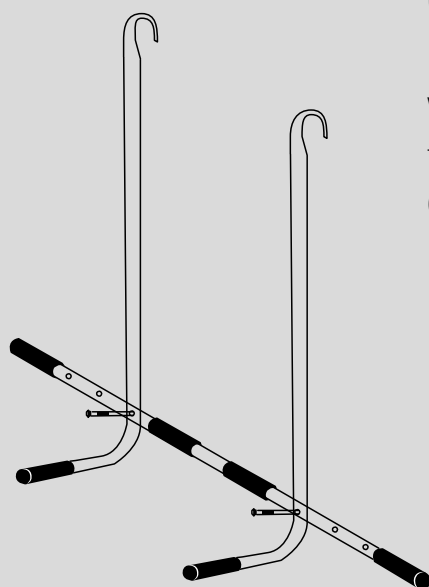
Consiglio:

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.



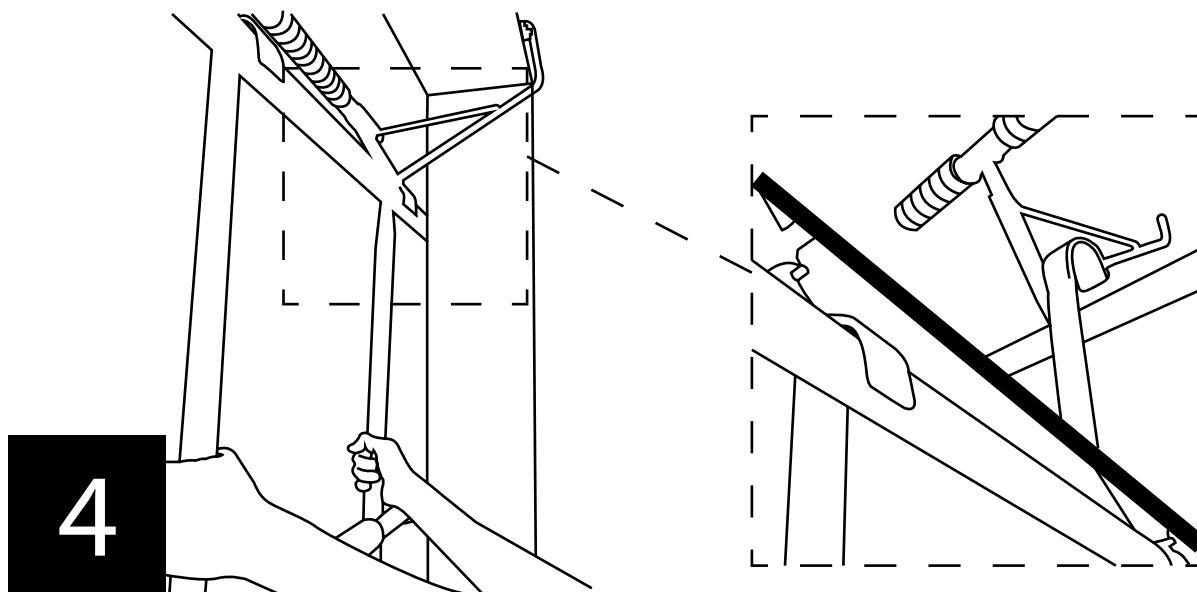
Consiglio:

L'apertura della dip station è regolabile individualmente. Vi sono in tutto sei fori per viti sulla barra orizzontale: tre a sinistra e tre a destra. Per avvitare la stazione vi consigliamo di utilizzare i due fori centrali.



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

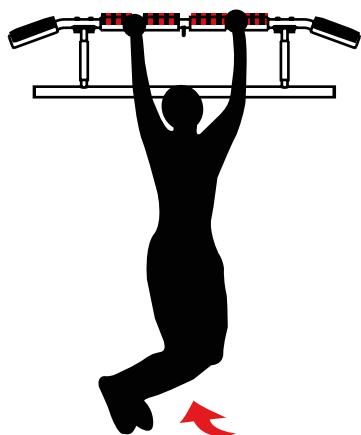
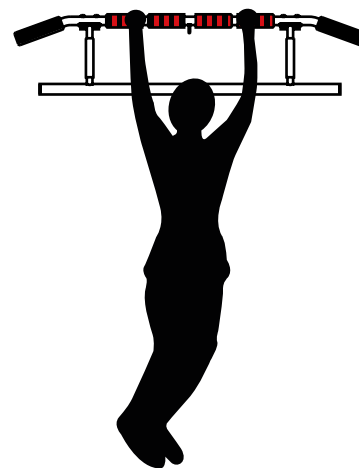
Oltre alle classiche trazioni, con questa barra per trazioni realizzata da Sportstech è possibile fare anche i seguenti esercizi.

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.

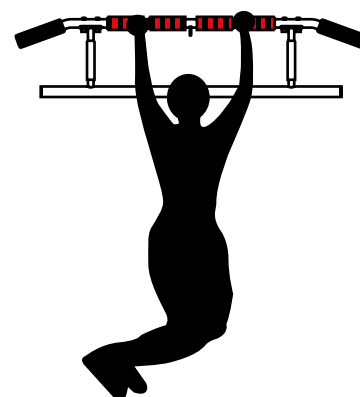


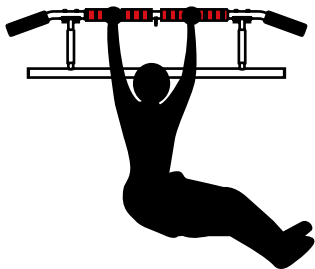
2. Esercizi di stretching per la colonna vertebrale

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.



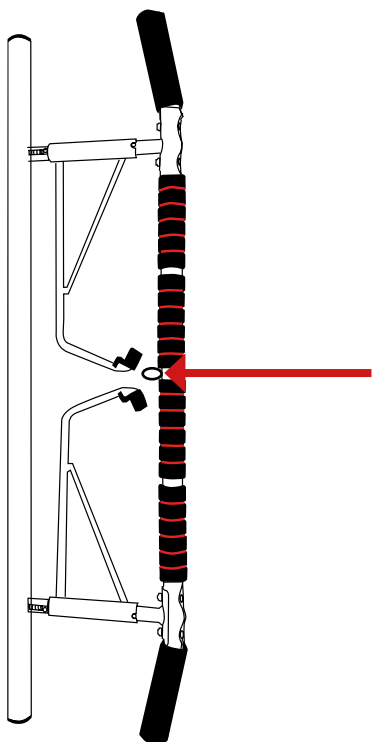
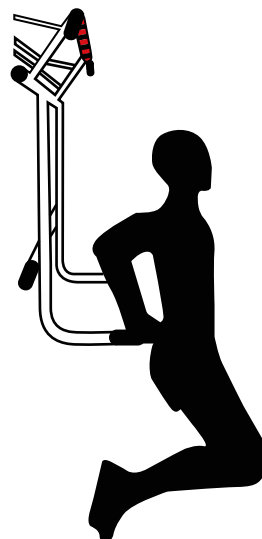


4. Esercizi per gli addominali

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

Opzionale

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.



Sacco da boxe, trainer per imbracatura ecc.

La barra per trazioni KS550 non è perfetta solo come stazione per trazioni o dip: grazie all'occhiello integrato intelligente, puoi attaccare facilmente altre attrezzature sportive come un trainer per imbracatura, un sacco da boxe o funi per il trasporto. In questo modo beneficerai di un allenamento della forza particolarmente vario ed efficace.



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.



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 zowel 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.

Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



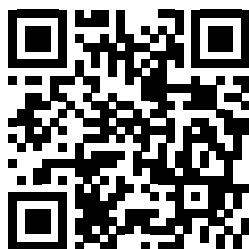
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/ks550_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

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	76
2. AANWIJZINGEN VOOR GEBRUIK	77
3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	78
4. LEVEROMVANG	79
5. MONTAGE	80
6. TRAININGSVOORSTELLEN	83



1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



BEWAAR DEZE HANDLEIDING OP EEN VEILIGE PLAATS.

- 1.** Het is belangrijk om de hele handleiding te lezen voordat je de KS550 installeert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als de KS550 correct wordt geïnstalleerd, onderhouden en gebruikt. Het is jouw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de KS550 op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
- 2.** Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om te bepalen of je fysieke of gezondheidsbeperkingen hebt die een gezondheids- of veiligheidsrisico kunnen inhouden of je verhinderen het toestel op de juiste manier te gebruiken. Het advies van je arts is belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- 3.** Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Stop met trainen als je een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, sufheid, duizeligheid of misselijkheid. Als een van deze symptomen zich voordoet, moet je een arts raadplegen voordat je doorgaat met het trainingsprogramma.
- 4.** Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor volwassenen.
- 5.** Zorg ervoor dat alle schroeven, moeren en knoppen zijn vastgedraaid voordat je het toestel gebruikt.
- 6.** Zorg ervoor dat je apparaat goed vastzit voordat je het gebruikt.
- 7.** De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- 8.** Alleen voor thuisgebruik.
- 9.** Het apparaat is niet ontworpen om bijv. een schommel of iets dergelijks te bevestigen of als zodanig te gebruiken. Onjuist gebruik van de optrekstang is op eigen risico!

2. AANWIJZINGEN VOOR GEBRUIK

- 1.** Zorg ervoor dat het deurframe in goede staat is. Het moet bestand zijn tegen de druk die ontstaat door het gebruik van de optrekstang (dit geldt bijvoorbeeld niet voor wanden uit gipskarton).
- 2.** Gebruik voor het station van de pull-up bar ALLEEN de bovenste stang om de oefeningen uit te voeren.
- 3.** Vermijd het gebruik in de buurt van trappen.
- 4.** Spring niet omhoog om de stang te pakken - ze kan loskomen uit de verankering.
- 5.** Ga niet met je voeten of benen aan de optrekstang hangen.
- 6.** Voer de verschillende pull-up-varianties alleen uit in een rechte houding en met gecontroleerde bewegingen van het lichaam (d.w.z. niet zwaaien of schokken).
- 7.** Klem de houder van de optrekstang alleen vast in deurframes met een opening tussen 101 en 69 cm.
- 8.** Het maximale draagvermogen van 130 kg mag in geen geval worden overschreden.



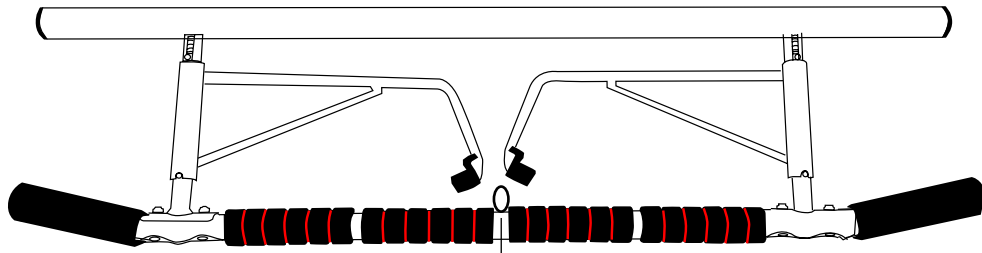
3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende link
vind je de explosietekening
en de reserveonderdelenlijst:

https://service.innovamaxx.de/ks550_spareparts



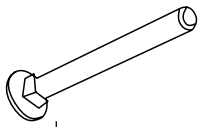
4. LEVEROMVANG



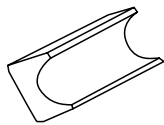
Gemonteerd optrekstation

Bevestigingsring/oog voor bokszak, touwtrainer enz.

Sluitringen



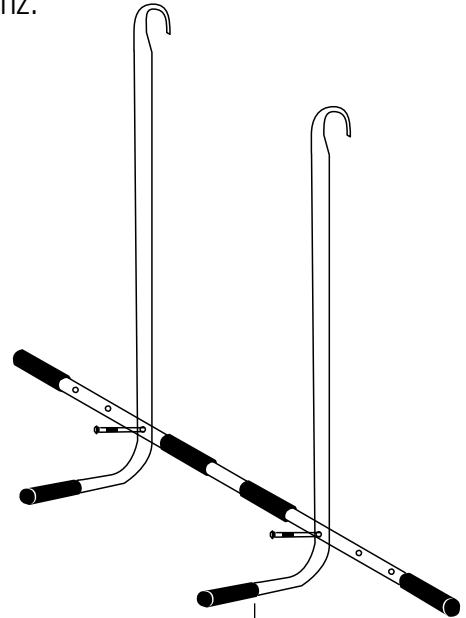
M8-schroefbouten



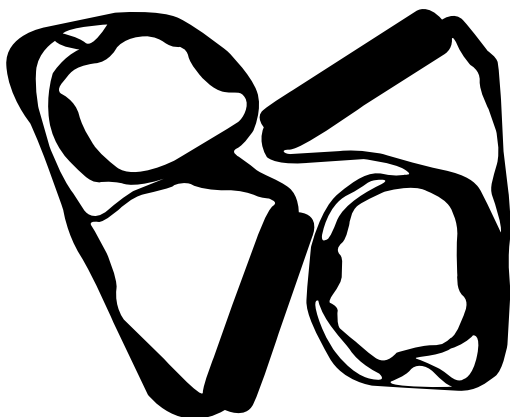
Plastic beschermingsblokken voor het deurkozijn



M8-moeren



Optioneel dipstation



Oefenbanden inbegrepen in de levering



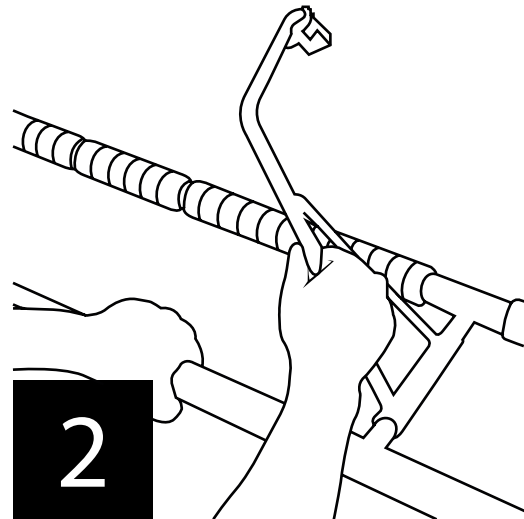
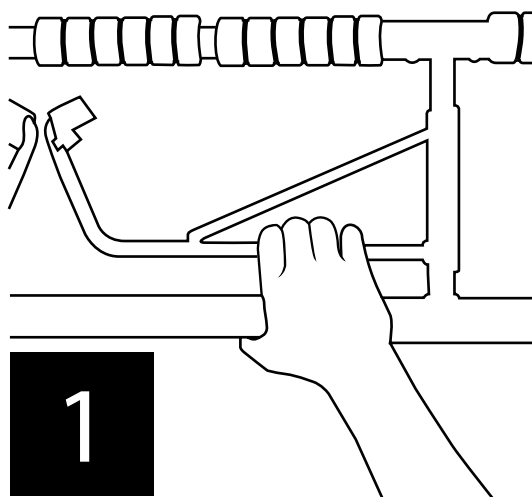
5. MONTAGE



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

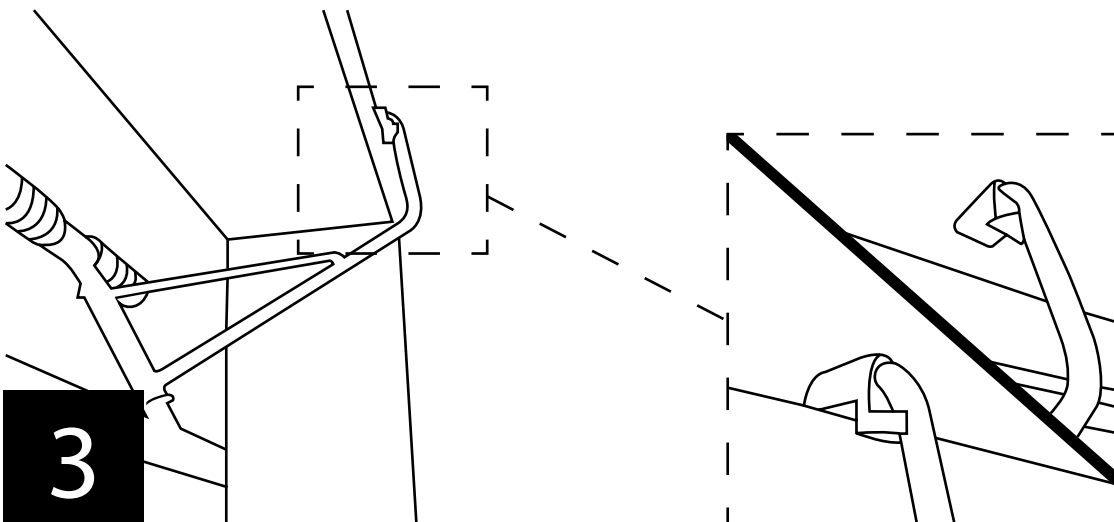
Stap 1 + 2: Open de deurhaken en vergrendel

Leg de stang op de grond. Trek nu de twee deurhaken in de richting van de pijl omlaag en vervolgens uit elkaar totdat beide haken verticaal staan. Dit proces zal vooral de eerste keer wat moeizaam verlopen. Zorg ervoor dat je druk uitoefent op de veer voordat je deze uitklapt, zodat het opklapmechanisme zonder weerstand werkt. Zodra de haken de juiste positie hebben bereikt, klikken ze automatisch in. Druk voor het openen en sluiten de beugel naar beneden zodat de veer samendrukt.



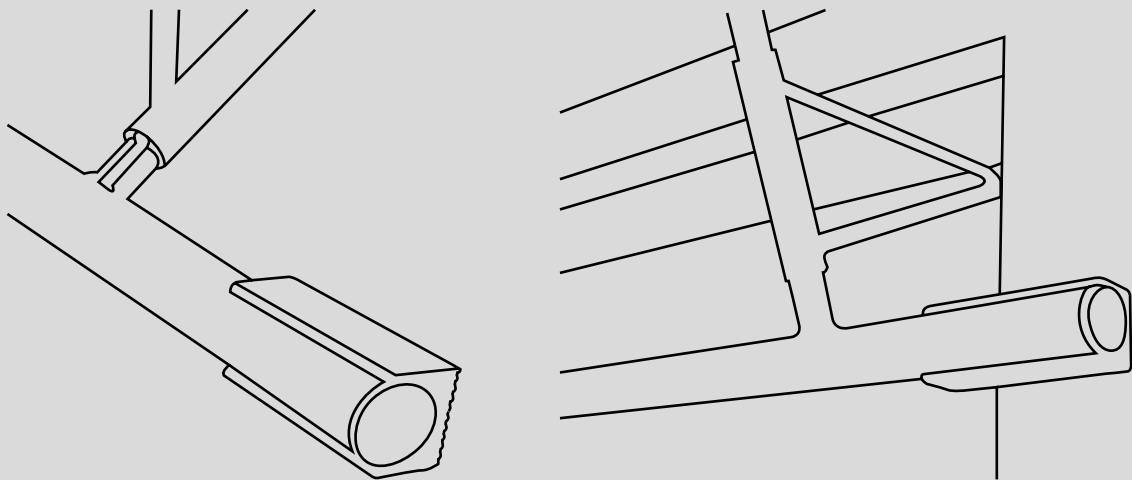
Stap 3: De stang inhangen

Ga aan de kant van het deurkozijn staan waar de deur in de tegenovergestelde richting opent. Steek de haken door de deuropening zodat de uiteinden van de deurhaken op het deurkozijn rusten.



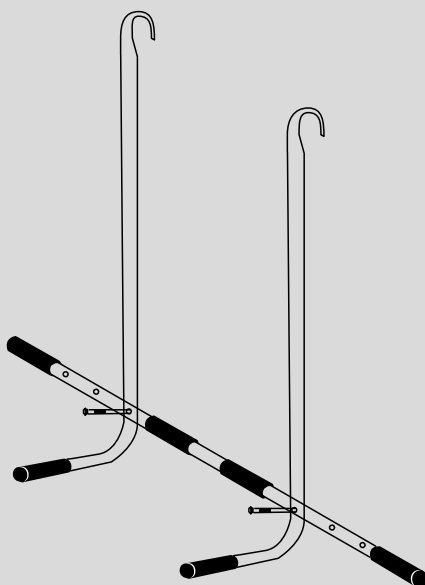
Let op:

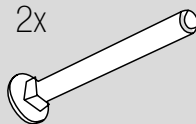
Voordat je de stang inhangt, moet je de twee ingesloten plastic beschermingsblokken voor het deurkozijn op de stang schuiven, zodat het draagvlak naar de vloer is gericht. Zodra je de stang aan de deur vastklemt, kun je de beschermingsblokken aanpassen (heen en weer bewegen) zodat ze het deurkozijn met een zo groot mogelijk oppervlak bedekken. Zo wordt een stabiel houvast gegarandeerd.



Let op:


De spanwijdte van het optionele dipstation kan individueel worden aangepast. Er zijn in totaal zes schroefgaten op de horizontale stang van het dipstation, drie aan de linkerkant en drie aan de rechterkant. We raden aan om bij het vastschroeven van het dipstation de twee binnenste schroefgaten te gebruiken.



2x

M8-schroefbouten

2x

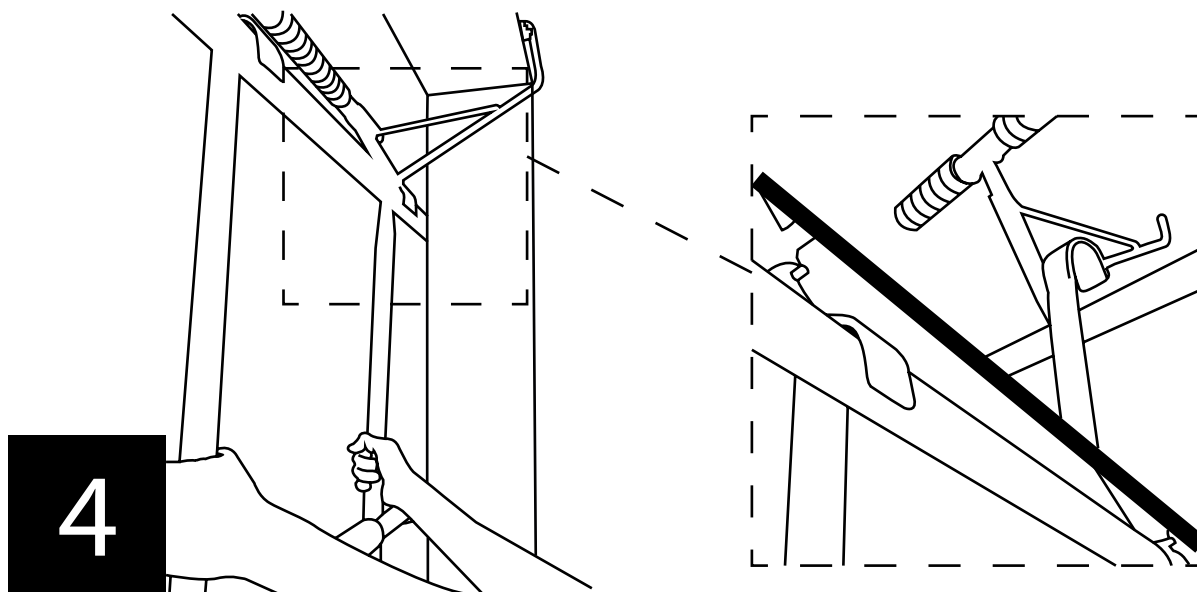
Sluitringen

2x

M8-moeren



Stap 4: Het optioneel dipstation aanhaken

Verbind het dipstation met de optrekstang nadat je het met de twee M8-schroeven, de twee sluitringen en de twee M8-moeren hebt vastgeschroefd. Haak het optionele dipstation gewoon aan de onderste stang van de optrekstang.



6. TRAININGSVOORSTELLEN

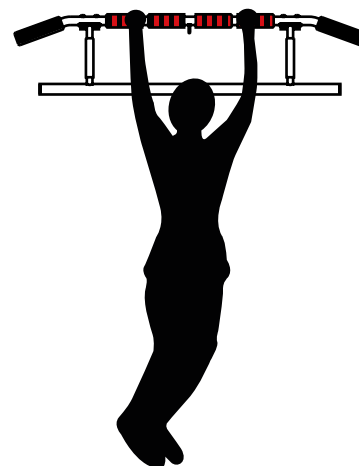
Naast de typische optrekoefeningen zijn de volgende oefeningen ook mogelijk met de optrekstang van SPORTSTECH.

Rekoefeningen

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

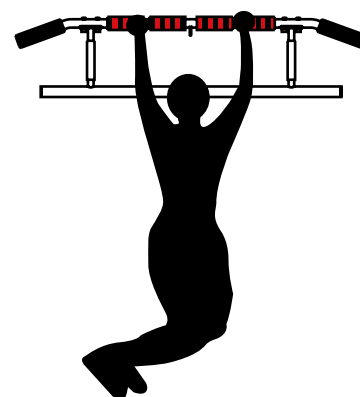
1. Uittrekken van knieën en heupen

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



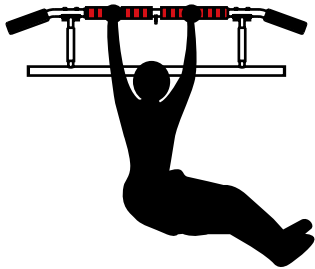
2. Uittrekken van de wervelkolom

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



3. Uittrekken van het bovenlichaam

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

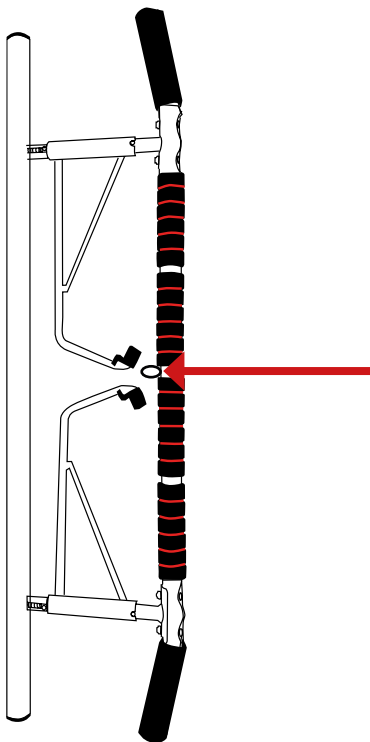
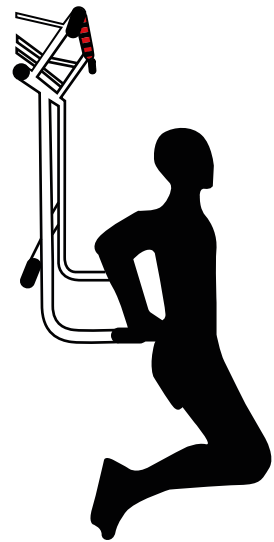


4. Buiktraining

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

Optioneel

Dankzij het optionele dipstation kun je je training verder uitbreiden. Steun achterover op de schuine stangen met schuimstof en buig je benen. In deze dip-positie druk je je omhoog en laat je je weer zakken.



Bokszak, touwtrainer enz.

De KS550 optrekstang is niet alleen perfect geschikt voor pull-ups of als dipstation - dankzij de slimme geïntegreerde ogen kun je probleemloos andere sportapparaten zoals een touwtrainer, bokszak of kabels aanbrengen. Zo profiteer je van een bijzonder gevarieerde en effectieve krachttraining.




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.



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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 569

 <http://www.sportstech.de>