

# Bedienungsanleitung

**MAXO**fit<sup>®</sup>

## Multi Klimmzugstange MF-8



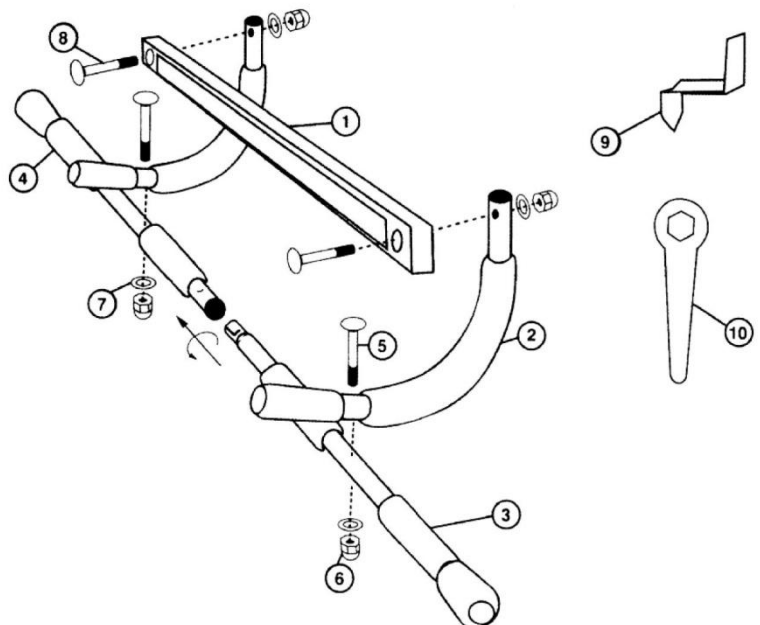
## Sicherheitshinweis

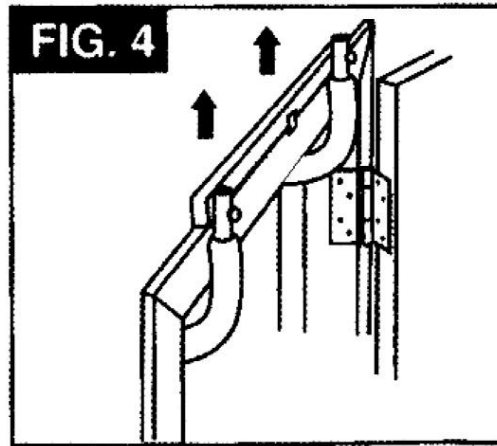
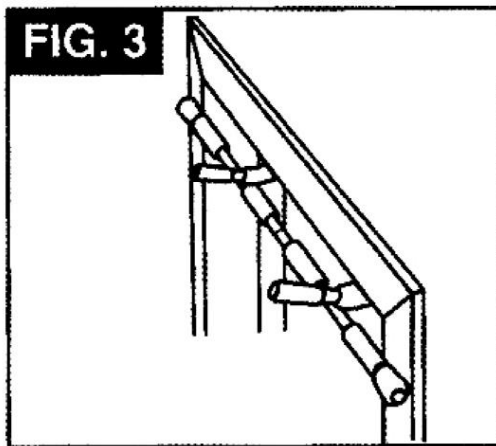
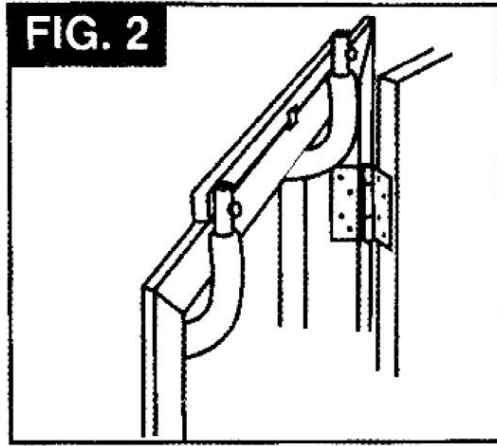
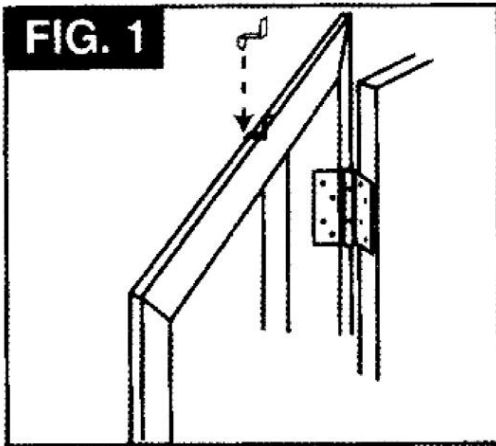
1. Stellen Sie sicher, dass Sie gesundheitlich für das Training geeignet sind. Um zu garantieren, dass das Training ein optimales Ergebnis erzielt, sollte es regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
2. Tragen Sie während der Nutzung angemessene Sportkleidung. Brechen Sie die Anwendung sofort ab, sollten Sie Schwindel, Schmerzen oder Übelkeit wahrnehmen.

## Aufbau

### Bauteile:

1. Kunststoffstange
2. Gebogene Haltegriffe x2
3. Hauptstange (rechts)
4. Hauptstange (links)
5. Große Bolzen x2
6. Mutter x4
7. Unterlegscheibe x4
8. Mittlere Bolzen
9. Sicherheitsklemme
10. Schraubenschlüssel





**Vorsicht!** Stellen Sie sicher, dass der ausgewählte Türrahmen stabil genug für die Nutzung ist!

1. Schieben Sie die Sicherheitsklemme mit der spitzen Seite zwischen Türrahmen und Wand, bis er fest sitzt. So wird ein plötzliches herunterfallen des Geräts verhindert (siehe FIG.1).
2. Schieben Sie als nächstes die Kunststoffstange auf den Sicherheitsklipp bis das Gerät auf dem Türrahmen aufliegt (siehe FIG.2).
3. Kontrollieren Sie ob auch auf der anderen Seite der Tür, die Hauptstange vollständig auf dem Rahmen aufliegt (siehe FIG.3).
4. Lagern Sie das Gerät nach dem Training wieder ein. Lassen Sie den Sicherheitsklipp an der Tür montiert (FIG.4).

## Anwendung

Achten Sie vor der Anwendung darauf, dass das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut ist. Führen Sie vor jedem Training eine Aufwärmung durch.

Nutzen Sie verschiedene Handpositionen um regelmäßig verschiedene Muskelgruppen zu trainieren (siehe FIG.5).

### Pull Up

1. Halten Sie die Griffe fest und ziehen Sie sich langsam und kontrolliert nach oben und lassen sich wieder nach unten gleiten.
2. Beenden Sie das Training wenn Sie keine Ausdauer mehr haben.

### Push Up

1. Legen Sie das Gerät auf ebenen Untergrund, fassen Sie die Griffe und drücken sich langsam und kontrolliert nach unten und oben.

### Sit Up

1. Legen Sie das Gerät im Türrahmen auf den Boden. Ziehen Sie es so zu sich, dass die beiden Schaumstoffgriffe sich auf der anderen Seite vom Türrahmen verkeilen.
2. Platzieren Sie Ihre Füße unter der Querstange und drücken die Fußspitzen nach oben. Die Ferse sollte weiterhin den Boden berühren.
3. Halten Sie Ihre Ferse während der Sit Ups auf dem Boden.

### Dip

1. Legen Sie das Gerät mit den gebogenen Handgriffen nach unten auf den Boden. Setzen Sie sich so auf den Boden, dass das Gerät hinter Ihnen liegt.
2. Legen Sie Ihre Hände auf die Handgriffe hinter Ihnen und halten Sie Ihre Füße zusammen.
3. Lassen Sie Ihren Körper etwas nach unten absinken und drücken ihn dann langsam und kontrolliert wieder nach oben.

### Herstellerangaben:

X-TradeGroup GmbH  
Rudolf-Diesel-Straße 11  
24941 Flensburg  
Deutschland  
[www.x-tradegroup.de](http://www.x-tradegroup.de)

