

Klimmzughalter



Art.-Nr. 198 3210

Version: 08/2009

Inhalt

Allgemeines

Sicherheitshinweise	4
Verpackung.....	4
Entsorgung.....	4
Wichtiger Hinweis.....	5
Pflege und Wartung	5

Die Montage in 2 Schritten

Schritt 1: Montage des Klimmzughalters.....	6
Schritt 2: Endkontrolle und Wandmontage.....	7

Trainingshinweise

Allgemeines	8
Aufwärm- und Dehnungsübungen	9
Wie Sie richtig trainieren	10

Was Sie sonst noch wissen sollten

Garantie/Garantiekarte.....	11
-----------------------------	----

Sicherheitshinweise

Ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc. sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden. Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen und Schäden am Gerät folgende Hinweise zu beachten:

- Das Gerät soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen montiert werden.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Achten Sie bitte darauf, dass bei der Benutzung des Geräts in jede Richtung genügend Freiraum (min. 1 Meter) zur Verfügung steht.
- Steigen Sie nicht auf das Gerät..
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z.B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Bei der Weitergabe des Gerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung mitgeben.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen
- (nicht im Freien) benutzt werden.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung
- beschriebenen Zusammen-baus vor.
- Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- Unbeaufsichtigte Kinder sind vom Gerät fernzuhalten.
- Zur Wandmontage des Trainingsgeräts verwenden Sie bitte geeignete Schrauben, welche Sie im Baumarkt erhalten können.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)



Entsorgung

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung!



Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Pflege und Wartung

Pflege:

Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden.

Wartung:

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung. Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen. Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

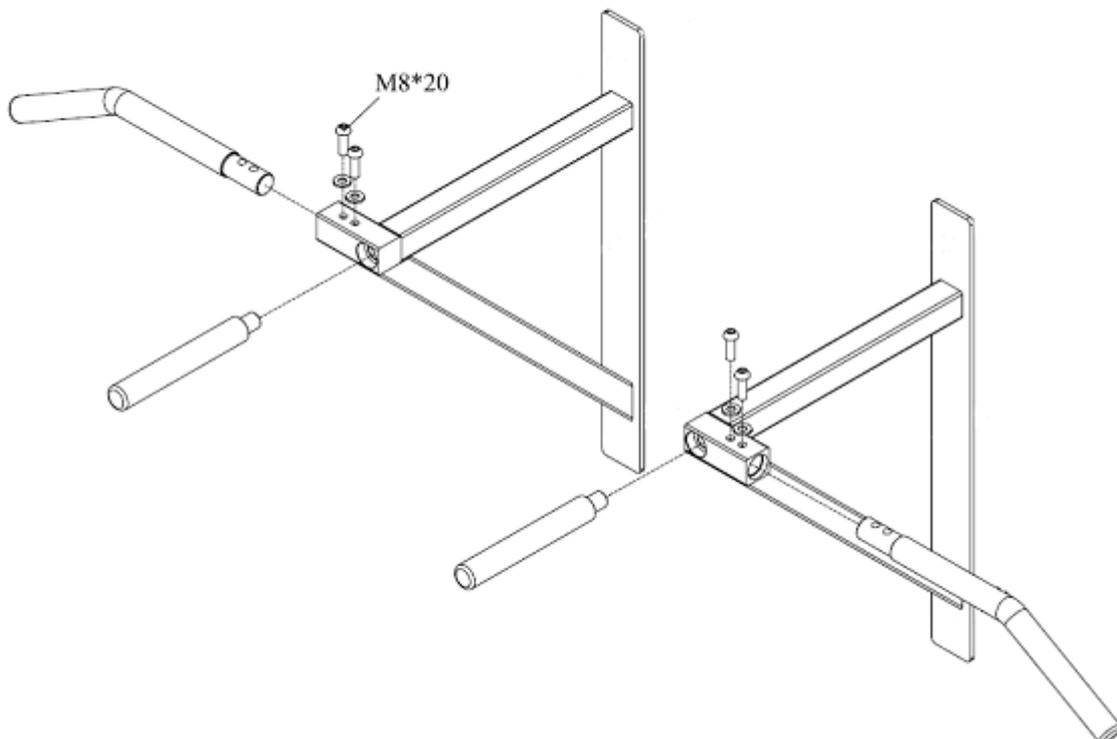
Montage

Schritt 1: Montage des Klimmzughalters

Um das Gerät zu montieren, stecken Sie die beiden seitlichen Griffe in die Wandhalterungen und fixieren Sie diese mit jeweils 2 Unterlegscheiben (Ø 20) und 2 Schrauben (M8 x 20).

Achtung: Achten Sie darauf, dass Sie die seitlichen Griffe nach unten zeigend montieren!

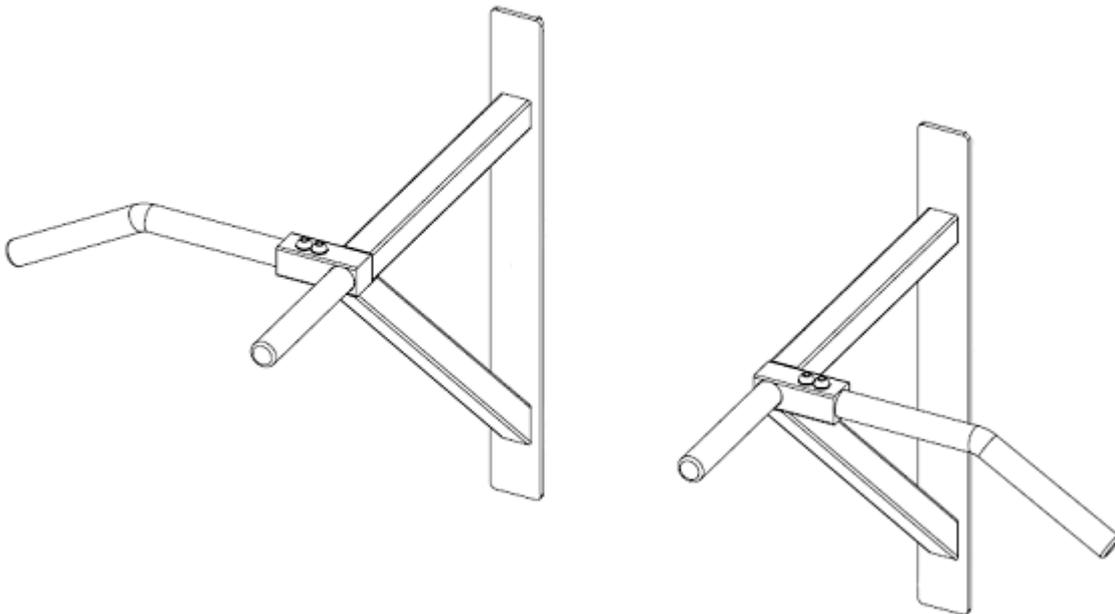
Nun schrauben Sie die beiden vorderen Griffe mit Hilfe des angebrachten Gewindes in die Wandhalterungen. Stecken Sie hierzu die Griffe in die Öffnung und drehen Sie diese dann nach rechts.



Schritt 2: Endkontrolle und Wandmontage

Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz aller Schrauben. Falls Ihnen hierbei beschädigte Teile auffallen wenden Sie sich bitte unverzüglich an unsere Serviceabteilung und benutzen Sie das Gerät bis zur Wiederinstandsetzung nicht.

Zur Montage an der Wand verwenden Sie bitte für Ihren Wandtyp geeignete Schrauben. Diese sind im Baumarkt erhältlich. Falls Sie nicht wissen welche Schrauben Sie verwenden müssen, wenden Sie sich an den Baumarkt Ihres Vertrauens.



Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem **regelmäßigem** Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt.

Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

Achtung!! Wir empfehlen Ihnen, unbedingt vor Trainingsbeginn Ihren Arzt zu befragen.

Wichtig!

- Regelmäßiges und langfristiges Training.
- Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereiten die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Hierfür geeignete Übungen finden Sie auf der folgenden Seite.

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet: **MHF = 220 – Lebensalter**

Dehnungsübungen

Zu Trainingsbeginn sollten alle Muskeln gut aufgewärmt sein. Laufen Sie im Stand oder hüpfen Sie locker. Anschließend beginnen Sie mit den Dehnungsübungen. Bewegen Sie Ihren Körper immer langsam in oder aus einer der beschriebenen Dehnungsübungen. Halten Sie die eingenommene Position ca. 15–45 Sekunden. Bei auftretenden Schmerzen oder Unbehagen beenden Sie die jeweilige Übung und suchen bei fortwährenden Schmerzen einen Arzt auf.

Die Übungen sollten mehrmals wiederholt werden. Dehnungen nach dem Training verhindern Muskelkater und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

1. Oberschenkel:

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und ziehen Sie den linken Fuß mit der linken Hand zum Gesäß. Danach das rechte Bein dehnen.



6. Oberschenkel:

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein gerade aus. Ziehen Sie das linke Bein mit beiden Händen, die das Knie umfassen, zum Körper und stellen es rechts vom rechten Bein auf den Boden. Mit dem rechten Bein die Übung wiederholen.



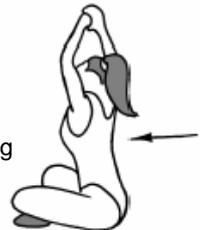
2. Waden:

Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab. Winkeln Sie das rechte Bein an und strecken Sie das linke Bein nach hinten gerade aus. Drücken Sie langsam die linke Ferse mit durchgestrecktem Bein auf den Boden. Umgekehrt genauso.



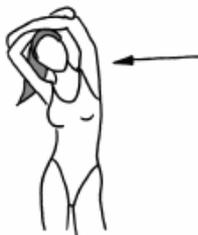
7. Rücken und Schultern:

Sitzen Sie mit aufrechtem Oberkörper und gekreuzten Beinen am Boden. Falten Sie die Hände und strecken Sie diese gerade, bei gleichzeitig hochgehobenem Kinn, über



3. Seiten:

Stehen Sie gerade und legen Sie den rechten Arm hinter den Kopf. Nehmen Sie den rechten Ellbogen mit der linken Hand und ziehen Sie leicht nach links. Die Hüfte bleibt gerade. Mit dem linken Arm wiederholen.



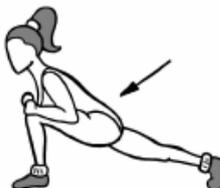
8. Kniesehne:

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Greifen Sie mit beiden Händen soweit wie möglich nach vorne. Vorsichtiges Nachziehen ist möglich.



4. Hüften:

Stellen Sie halbknien den linken Fuß auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein weit nach hinten ohne mit dem Knie den Boden zu berühren. Stützen Sie sich mit beiden Armen auf dem linken Knie ab und halten Sie dabei den Oberkörper gerade. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



9. Kreuz:

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an der Wade ab und biegen Sie beide Beine durch. Beugen Sie den Rücken und spannen Sie die Bauchmuskeln an.



5. Achillessehne:

Stellen Sie halbknien den linken Fuß flach auf den Boden. Beugen Sie das rechte Bein, legen Sie es auf den Boden und ziehen es zum Körper heran. Drücken Sie die linke Ferse flach auf den Boden und schieben Sie dabei den Oberkörper nach vorne.



Trainingshinweise

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im einzelnen:

Gesundheitszone	= 50 – 60 % der MHF
Fettverbrennung	= 60 – 70 % der MHF
Aerobe Zone	= 70 – 80 % der MHF
Anaerobe Zone	= 80 – 90 % der MHF
Warnzone	= 90 – 100 % der MHF

Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

Warnzone

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Häufigkeit	Dauer
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20 – 30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30 – 60 Minuten