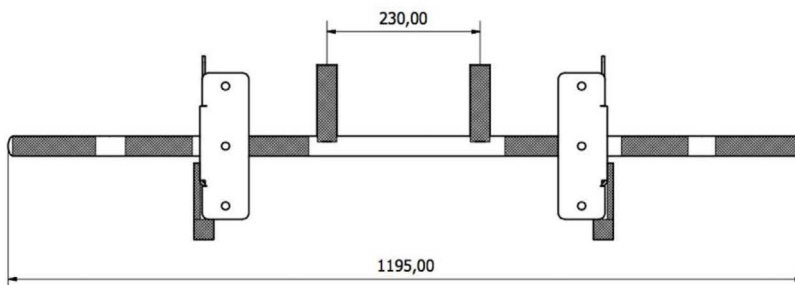
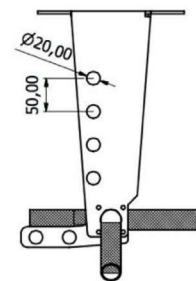
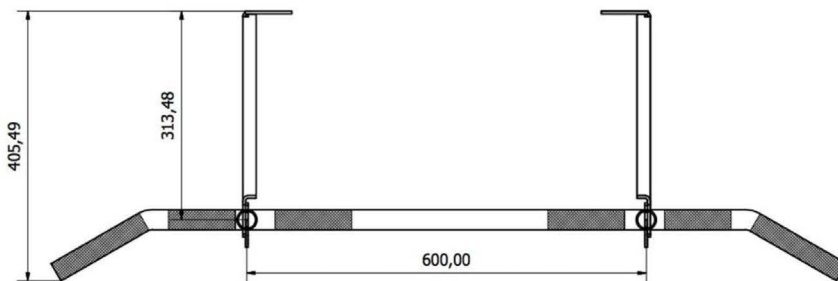


# Sport-Thieme® Multi Klimmzugstange

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



## Maximale Belastbarkeit:

200 kg für Körpergewichtsübungen an der Stange inklusive Gewicht von Zubehör. Ösen mit max 40kg belasten.

## Stückliste:

- 1x Klimmzugstange
- 6x Dübel für massive Wände bzw. Decken
- 6x Schrauben M8
- 6x Unterlegscheiben
- 1x aerobis Mini Sling

## Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Hinweise
2. Beabsichtigter Zweck des Artikels
3. Montagehinweise
4. Notwendige Werkzeuge
5. Sicherheitshinweise
6. Bohr- und Befestigungsanleitung
7. Wartung und Pflegemaßnahmen
8. Tipps für das Training
9. Serviceleistungen
10. Gesetzliche Ansprüche

### 1. Allgemeine Hinweise

Bitte lies diese Bedienungs- und Montageanleitung sorgfältig durch, bevor du die Klimmzugstange montierst und benutzt. Beachte bitte insbesondere die Angaben zur maximalen Belastbarkeit. Sie darf nicht überschritten werden. Beachte bitte auch, dass die unsachgemäße Verwendung (z. B. Überschreitung des Gewichts, Benutzung zu anderen Zwecken als zum Trainieren) und/oder Montage, zu einem Verlust der Gewährleistungsansprüche führen kann, sofern du dies zu vertreten hast.

### 2. Beabsichtigter Zweck des Artikels

Der Artikel dient als Sportgerät für den Innen- und Außenbereich, zum Ausführen von Klimmzügen, vergleichbaren Sportübungen und als Wand-/Deckenhalterung für andere Sportgeräte wie Schlingentrainer und Widerstandsbänder mit zentralem Karabiner. Bei einer Außennutzung empfehlen wir ein Sportgerät aus Edelstahl. Bitte beachte bei der Anbringung im Freien, dass das Gerät für den Außenbereich geeignet ist (pulverbeschichteter Stahl = Indoor / Edelstahl = Outdoor).

### 3. Montagehinweise

Es ist ratsam, die Montage mit zwei Personen auszuführen. Im Lieferumfang befinden sich das notwendige Befestigungsmaterial inkl. Schrauben, Unterlegscheiben sowie Dübel für das Mauerwerk (Wände und Betondecken).

#### Prüfen der Wandbeschaffenheit:

- Die Klimmzugstange darf nur an tragenden Wänden oder Decken montiert werden.
- Die Prüfung der Wand auf Stromleitungen, insbesondere bei der Montage über dem Türrahmen ist unerlässlich. Ziehe gegebenenfalls einen Fachmann zu Rate.
- Die Montage an Rigipswänden oder porösen Altbauwänden ist aufgrund der fehlenden Stabilität nicht geeignet.
- Benutze eine Wasserwaage für die Ausrichtung der Klimmzugstange.
- Die Bohrlöcher sind nach dem Bohren zu entstauben um einen Schraubenbruch zu vermeiden!
- Wenn nicht anders angegeben, werden die Schrauben während des Geräteaufbaus nur leicht angezogen. Sobald der komplette Aufbau erfolgt ist, werden sie festgezogen. Gründlich muss geprüft werden, ob jegliche Schrauben ordnungsgemäß festgezogen wurden.
- Nach dem Zusammenbau müssen jegliche Gerätefunktionen auf einen reibungslosen und fehlerfreien Betrieb überprüft werden.
- Sollten sich Probleme zeigen, lässt sich ihr Ursprung anhand der Montageanleitung aufspüren und der Fehler kann behoben werden. Sollte sich das Problem nicht eliminieren lassen, ist eine Kontaktaufnahme mit dem Händler ratsam.

## 4. Notwendige Werkzeuge

- Schraubenschlüssel 13 mm
- Geeignete Bohrmaschine (Schlagbohrmaschine / Bohrhammer)
- Hammer
- Bohrer
- Wasserwaage

## 5. Sicherheitshinweise

- Vor dem Zusammenbau sollte sich ausreichend Zeit für das Lesen der Montageanweisungen genommen werden.
- Außerdem ist eine grundlegende medizinische Untersuchung durch einen Arzt ratsam, damit Gesundheitsrisiken minimiert werden können. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass durch eine unsachgemäße Nutzung des Sportgerätes, zu denen beispielsweise falsche Einstellungen sowie ein übermäßiges Training gehören, das Verletzungsrisiko steigt.
- Die bestimmungsmäßige Nutzung des Artikels ist nur für den Gebrauch durch Jugendliche sowie Erwachsene mit einer hinreichenden psychischen sowie physischen Entwicklung vorgesehen.
- Des Weiteren sollte sich jeder Nutzer des Trainingsgerätes vorab eingängig mit diesem vertraut machen. Für Kinder ist es nicht geeignet und sie sollten auch nicht in der unmittelbaren Nähe des Artikels spielen.
- Wenn einzelne Bestandteile des Produktes verschlissen oder defekt sind, müssen sie unverzüglich ausgetauscht werden. Ansonsten besteht ein nicht kalkulierbares Sicherheitsrisiko. Solange der Defekt nicht behoben ist, darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Nur für den vorgesehenen Zweck und bis zur angegebenen Belastungsgrenze darf das Produkt verwendet werden. Der zur einwandfreien Bedienung und Ausführung der Übungen benötigte Platzbedarf muss berücksichtigt werden.
- Stets sollte auf bewegliche Teile geachtet werden.
- Decke und Wand müssen über eine hinreichende Tragfähigkeit verfügen.
- Nach jedem Training sollte das Gerät so hinterlassen werden, dass niemand sich an etwaigen herausstehenden Bauteilen verletzen kann.

## 6. Bohr- und Befestigungsanleitung

Egal, wie gut eine Klimmzugstange auch ist; ihr Nutzwert bemisst sich vor allem nach der soliden und zuverlässigen Montage. Selbst die beste Konstruktion kann bei einer mangelhaften Befestigung nicht korrekt funktionieren. Aus Sicherheitsgründen muss bei der Montage einer Klimmzugstange daher größte Sorgfalt aufgebracht werden. Aber keine Angst: Eigentlich ist es gar nicht so schwer, eine Klimmzugstange zu montieren. Eine zweite Person ist für die korrekte Montage unbedingt erforderlich!

### 1.) Die Montagehöhe muss zum Benutzer passen

Bevor die Klimmzugstange montiert werden kann, muss die ideale Montagehöhe bestimmt werden. Diese hängt natürlich zum einen von den örtlichen Gegebenheiten ab. Zum anderen ist jedoch die Körpergröße des Benutzers entscheidend. Sollten mehrere Menschen unterschiedlicher Größe an der Klimmzugstange trainieren wollen, muss bei der Montagehöhe ein Kompromiss gefunden werden.

Die perfekte Höhe ist erreicht, wenn man die Klimmzugstange stehend (oder ggf. auch auf Zehenspitzen aufgerichtet) gut greifen kann. Sie sollte nicht zu hoch montiert werden, damit niemand auf die Idee kommt, an die Stange zu springen. Für solche Turnübungen sind Klimmzugstangen nicht geeignet! Andererseits darf sie auch nicht zu tief hängen, denn sonst können die Übungen nicht korrekt ausgeführt werden. Bitte informiere dich vor dem Kauf über die Möglichkeiten zur Montage. Das gilt insbesondere auch für den Untergrund, in den die Befestigungen (siehe Montagehinweise) verschraubt werden sollen.

### 2.) Anzeichnen der Bohrlöcher

Zum Anzeichnen der Bohrlöcher für die Klimmzugstange ist die Hilfe einer zweiten Person erforderlich, denn die Klimmzugstange muss an die Wand gehalten und exakt mit der Wasserwaage ausgerichtet werden. Erst dann kannst du die Bohrlöcher präzise einzeichnen.

Doch bevor dies geschieht, sollte die Wand auf Eignung geprüft werden. Vor jedem Bohren ist zu überprüfen, ob sich Stromleitungen, Gas- oder Wasserrohre im Weg befinden. Dies geht am besten mit einem entsprechenden Ortungsgerät aus dem Baumarkt. Beachte bitte, dass jeder Bohrpunkt ausreichenden Abstand zu Leitungen einhalten muss, dies gilt insbesondere für Stromleitungen. Gerade in Deckennähe und neben und über dem Türrahmen verlaufen häufig stromführende Kabel.

Ist die Wand frei von entsprechenden Hindernissen, kann die Klimmzugstange angelegt werden. Eine korrekte Ausrichtung mit der Wasserwaage ist unbedingt notwendig, da die Kräfte andernfalls bei der späteren Benutzung ungleichmäßig auf die Konstruktion übertragen werden. Das ist nicht nur ungünstig für das Training, sondern birgt auch die Gefahr von Materialverzug. Die Bohrlöcher werden mit dem Bleistift markiert.

### 3.) Welcher Bohrer ist der richtige?

Generell wird für die Montage der Klimmzugstange in den meisten Fällen ein Steinbohrer Verwendung finden. Beachte hierzu die Angaben des Herstellers über die Montageanforderungen.

Bist du unsicher über die Beschaffenheit der Wand oder ist die Haltekraft von Dübeln aufgrund von Hohlräumen oder porösen Ziegeln etc. eingeschränkt, hole den Rat eines Fachmanns ein. Selbst die präziseste Montage und die stabilste Konstruktion nützen nichts, wenn die Wand das Gewicht nicht halten kann!

Die Standardgröße des Befestigungsmaterials erfordert den Einsatz eines 12 mm-Bohrers. Je nach Untergrund sind normale Bohrmaschinen oder Schlagbohrmaschinen zu empfehlen. Bei besonders harten Betonwänden kann ein Bohrhammer sinnvoll sein.

### 4.) Wie tief wird gebohrt?

Die Bohrtiefe ist ebenfalls wichtig. Ist das Loch nicht tief genug, kann der Dübel seine Haltekraft nicht ausreichend entfalten. Außerdem ist eine bündige Montage dann schwierig. Ist es hingegen zu tief, kann der Dübel hineinrutschen.

Manche Bohrmaschinen haben eine Anschlaghilfe, mit der die Bohrtiefe eingestellt werden kann. Als Faustregel gilt, dass die Tiefe des Bohrlochs der Summe von Durchmesser und Länge des Dübels entsprechen sollte. Besitzt die Bohrmaschine keine Einstellmöglichkeit für den Tiefenanschlag, markiert man die Stelle einfach direkt am Bohrer mit etwas farbigem Klebeband. Sichere Handhabung der Bohrmaschine ist ein Muss!

Wie schon erwähnt, ist der sichere Stand auf einer Leiter unerlässlich für das sichere und präzise Bohren. Wer sich nicht richtig abstützen kann, bohrt unpräzise. Große Löcher oder Löcher an falscher Stelle bzw. mit schieferem Bohrkanal können die Folge sein. Eine korrekte Montage der Klimmzugstange kann dann erschwert oder gar unmöglich werden. Generell wird aus einem festen Stand heraus gearbeitet. Die Bohrmaschine muss frontal zur Wand positioniert werden. Auf der Leiter sollte der Rechtshänder das linke Bein auf die höhere Sprosse stellen, der Linkshänder entsprechend das Rechte. Die zweite Person, die schon beim Einzeichnen behilflich war, sollte die Leiter sichern und festhalten, damit der Monteur seine ganze Kraft auf das Bohren verwenden kann.

### 5.) Immer im rechten Winkel bohren

Das Bohren kann beginnen. Die Bohrmaschine sollte exakt im rechten Winkel zur Wand gehalten werden. Nur so ist ein gerader Bohrkanal zu erreichen.

Der Bohrstaub kann mit einem Staubsauger (evtl. weitere Person erforderlich) oder mit anderen Hilfsmitteln aufgefangen werden. Bewährt hat sich z.B. ein geöffneter Briefumschlag, den man mit etwas doppelseitigem Klebeband unterhalb der Bohrstelle befestigt. Aber auch spezielle Hilfsmittel aus dem Baumarkt können Dreck und Staub auffangen.

Zunächst wird mit Drehbohrfunktion (ohne Schlagfunktion!) in den Putz gebohrt. Dabei sollte kein allzu starker Druck ausgeübt werden, um ein Abrutschen zu vermeiden. Ist der Putz durchbohrt, sollte je nach Untergrund ggf. die Schlagfunktion zugeschaltet werden. Es wird so lange gebohrt, bis die gewünschte Bohrlochtiefe (Markierung am Bohrer oder Tiefenanschlag beachten) erreicht ist. Die Bohrmaschine sollte stillstehen, bevor sie herausgezogen wird. Sitzt der Bohrer fest, zieh ihn bitte mit der Rücklauffunktion heraus. Bohre nicht weiter nach vorne, sonst kann das Loch ausfransen.

### 6.) Das fertige Bohrloch prüfen

Zunächst wird das Bohrloch gereinigt, denn es sollte frei von Staub sein, um Dübel und Schraube perfekten Halt zu bieten. Hierzu kann ein Staubsauger oder auch eine Bürste genutzt werden. Ob das Bohrloch richtig in der Größe und Tiefe geraten ist, prüft man mit dem Dübel, indem man ihn probeweise in das Loch steckt. Ist das Bohrloch zu klein, wird der Bohrvorgang mit einem größeren Bohrer wiederholt. Fällt es zu groß aus, muss das Loch mit Injektionsmörtel verfüllt werden. Dann drückt man den Dübel hinein und wartet mindestens zwei Stunden, bevor die Schraube eingedreht werden kann.

### 7.) Klimmzugstange verschrauben

Die Klimmzugstange besteht aus einzelnen, schraubbaren Komponenten, die vor dem Anzeichnen der Bohrlöcher zusammengeschaubt werden. Es liegen bereits die erforderlichen Schrauben und Unterlegscheiben bei. Zur Montage sollten unbedingt die mitgelieferten Schrauben und Dübel verwendet werden. Kommen ausnahmsweise andere Befestigungsmaterialien zum Einsatz, müssen diese mindestens die gleiche Belastbarkeit wie die Originalteile aufweisen (im Falle der Dübel auf Verwendbarkeit mit der Wand achten!).

Auch beim Festschrauben ist es von Vorteil, mit einer zweiten Person zu arbeiten, um die Klimmzugstange über den Bohrlöchern zu platzieren. Der Monteur kann dann die Schrauben und Unterlegscheiben ansetzen und festziehen.

Bei Verschraubungen an Eckpunkten empfiehlt sich eine Fixierung über Kreuz, um die bei der Verschraubung auftretenden Verspannungen effektiv zu kompensieren. Am Ende sollten alle Schrauben nochmals fest angezogen und auf ihren korrekten Sitz hin überprüft werden. Wenn alles korrekt montiert wurde, kann das Training an der Klimmzugstange beginnen.

## 7. Wartung und Pflegemaßnahmen

Die Pflegehinweise betreffen das Produkt aus Edelstahl. Nach erfolgter Montage sollte der Artikel gereinigt werden, um ihn vor allem von Fettverschmutzungen zu befreien. Dafür eignen sich ein Tuch mit warmem Wasser und ein wenig Spülmittel. Anschließend wird die Oberfläche mit klarem Wasser gereinigt. Bei sehr kalkhaltigem Wasser sollte der Edelstahl mit einem trockenen Tuch trocken geputzt werden. Dies verhindert das Entstehen von weißen Flecken. Um die schöne Optik zu bewahren, ist eine erneute Reinigung je nach Bedarf erforderlich.

## 8. Tipps für das Training

Es ist empfehlenswert, vor Trainingsstart eine grundlegende Untersuchung beim Arzt durchzuführen. So lassen sich etwaige gesundheitliche Risiken ausschließen.

Bereits zu Anfang sollten sich realistische Trainingsziele gesetzt werden, um einen bestmöglichen Trainingserfolg und eine anhaltende Motivation sicherzustellen.

Grundsätzlich sollte vor jedem Training ein gründliches Aufwärmen der Muskulatur und der Gelenke erfolgen. Dafür bieten sich vor allem ein Mobilisationstraining, Cardiotraining, Streckübungen und Yoga an. Stets sollten die Bewegungsabläufe sauber sein, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Insbesondere bei Übungen mit schweren Gewichten (z.B. Zusatzgewichte bei Klimmzug-Übungen) ist dies unerlässlich.

Eine Überlastung ist dringend zu vermeiden. Der Körper kennt seine Leistungsgrenzen und weist durch untrügliche Zeichen wie Erschöpfungszustände und starke Schmerzen darauf hin. Als Anfänger oder nach einer langen Trainingspause sollte das Training langsam begonnen werden.

Stets ist auf eine gleichmäßige Atmung zu achten. Ein Anhalten der Luft während der Übungen ist zu vermeiden. Stattdessen wird beim Anheben des Gewichts die Luft ausgeatmet und beim Ablassen eingeatmet.

Wie bei jedem anderen Trainingsgerät sollte sich mit den Funktionen des Produktes vorab eingehend beschäftigt werden.

## 9. Serviceleistungen

Bei Gewährleistungsansprüchen oder einer Bestellung von Ersatzteilen sollte Kontakt mit uns aufgenommen werden. Für eine schnelle Bearbeitung des Anliegens ist die Angabe folgender Daten wichtig:

- Name und Anschrift
- Bestell- bzw. Kundennummer

## 10. Gesetzliche Ansprüche

Es gelten die gesetzlichen Ansprüche, z. B. das Mängelhaftungsrecht (Gewährleistung).