

Aufbauanleitung für  
TRX® S-Frame™ & TRX® Multimount™

**TRX** **TRAINING ZONE™**

# Inhaltsverzeichnis

## TRX® S-FRAME™

**KOMPONENTEN**

**5**

**VORBEREITUNG DER MONTAGE**

**6**

**MONTAGE**

**6**

**GEBRAUCH IHRES TRX® S-FRAMES™**

**11**

## TRX® MULTIMOUNT™

**KOMPONENTEN**

**13**

**VORBEREITUNG DER MONTAGE**

**14**

**MONTAGE**

**15**

**GEBRAUCH IHRES TRX® MULTIMOUNT™**

**17**



**E-mail**  
info@transatlanticfitness.com

**Tel:**  
+49 89 500 80 79 0

**Transatlantic Fitness GmbH**  
Am Haag 10  
82166 Gräfelfing



# TRX<sup>®</sup> S-FRAME<sup>™</sup>

## Aufbauanleitung

**BEIM TRX<sup>®</sup> S-FRAME<sup>™</sup> HANDELT ES SICH UM EIN SCHWERES TRAININGSGERÄT. ES IST DAFÜR AUSGELEGT, GRÖSSERES GEWICHT ZU HALTEN UND MUSS SICHER MONTIERT UND AUF EINEM GEEIGNETEN UNTERGRUND BEFESTIGT WERDEN. FEHLER BEI DER SORGFÄLTIGEN AUSWAHL DES STANDORTES, DER MONTAGE ODER DES AUFBAUS KÖNNEN ZU ERNSTHAFTEN VERLETZUNGEN ODER SACHSCHÄDEN FÜHREN.**

Diese Aufbau- und Gebrauchsanweisungen sind nicht allumfassend, sondern lediglich zu Anschauungszwecken bestimmt. Professionelle Montage wird dringend empfohlen.

Lesen Sie diese Instruktionen sorgfältig, bevor Sie fortfahren und folgen Sie den Montageanleitungen genau, um das Risiko von Verletzungen oder Sachschäden zu vermeiden.

# TRX<sup>®</sup> S-FRAME<sup>™</sup>

## Komponenten

**VORAUSSETZUNGEN:** Für die Montage werden 3 oder mehr Personen sowie geeignetes Werkzeug benötigt.

**WARTUNG:** Die sachgemäße Wartung ist sehr wichtig. Bei regelmäßigem Gebrauch können sich die Schrauben des Frames lockern. Stellen Sie sicher, dass der Frame regelmäßig kontrolliert und alle Schrauben und Muttern mit dem angegebenen Drehmoment nachgezogen werden.

**SICHERUNG DES FRAMES:** Der TRX<sup>®</sup> S-Frame<sup>™</sup> muss während des Gebrauchs am Boden verschraubt sein. Fehler bei der Befestigung am Boden können zum Umstürzen des Frames und damit zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Fehler bei der Befestigung am Boden können zudem dazu führen, dass der Frame während des Gebrauchs „wandert“ oder schaukelt. Diese Art der Bewegung ist unsicher und kann zu Schäden am Untergrund führen.

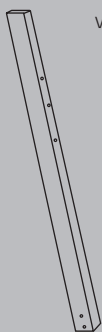
**GEWICHTSVERTEILUNG:** Die Gewichtsverteilung muss auf jeden Fall wie in dieser Anleitung beschrieben abgestimmt sein. Fehler bei der Lastenverteilung können zum Umstürzen des Frames und damit zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen.

**SPEZIFIKATION:** Folgen Sie den Anweisungen zum Anziehmoment und überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben auf das korrekte Anziehmoment.

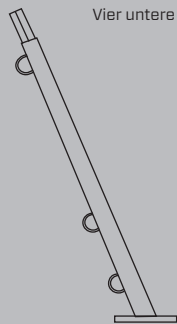
### SCHRAUBEN

### ANZIEHMOMENT

1.27 cm x 2.5 cm Verbindungsschrauben für Traversen	47 N·m
1.27 cm x 8.9 cm Verbindungsschrauben für obere Füße + Traverse	61 N·m
1.27 cm x 9.5 cm Verbindungsschrauben für obere/untere Füße	61 N·m
1.27 cm x 9.5 cm Verbindungsschrauben für Eckverbindung (nur Elevated S-Frame)	61 N·m
4.8 mm Inbusschrauben	27 N·m



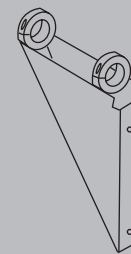
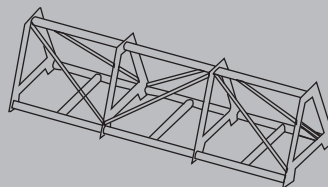
Vier obere Füße



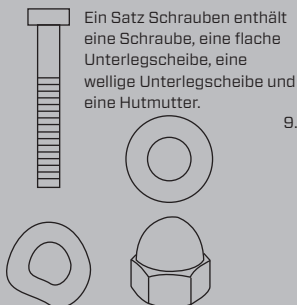
Vier untere Füße

### Traversen

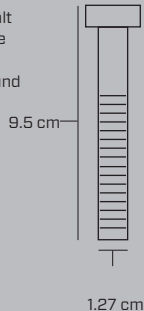
- 1 Stück für den 1,5 m (5 Fuß) S-Frame
- 2 Stück für den 3 m (10 Fuß) S-Frame
- 3 Stück für den 4,5 m (15 Fuß) S-Frame
- 4 Stück für den 5,8 m (20 Fuß) S-Frame
- 5 Stück für den 7,3 m (25 Fuß) S-Frame
- 6 Stück für den 8,6 m (30 Fuß) S-Frame



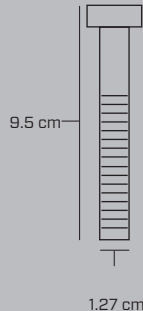
Vier Eckverbindungen  
(nur Elevated S-Frame)



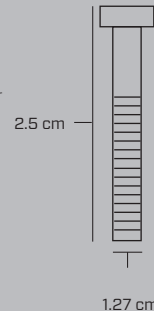
Ein Satz Schrauben enthält eine Schraube, eine flache Unterlegscheibe, eine wellige Unterlegscheibe und eine Hutmutter.



8 Stück 1,27 cm x, 9,5 cm Schrauben, zur Befestigung des oberen Fußes an der Traverse.

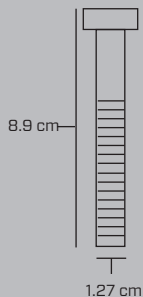


8 Stück 1,27 cm x, 9,5 cm Schrauben, zur Befestigung der Eckverbindungen mit den oberen Füßen (nur Elevated S-Frame).



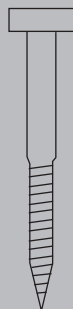
1.27 cm x 2.5 cm Schrauben zur Befestigung der Traversenelemente.

0 Stück für einen 1,5 m S-Frame  
6 Stück für einen 3 m S-Frame  
12 Stück für einen 4,5 m S-Frame  
18 Stück für einen 5,8 m S-Frame  
24 Stück für einen 7,3 m S-Frame  
30 Stück für einen 8,6 m S-Frame.

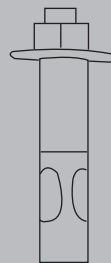


8 Stück 1,27 cm x, 8,9 cm Schrauben, zur Befestigung der unteren Füße an den oberen Füßen. (Alle 8 Stück nur bei Elevated S-Frames; nur 4 Stück bei Standard S-Frame)

### Optionale Hardware zur Verankerung



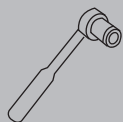
16 Holzboden-schrauben



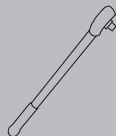
16 Beton-boden-schrauben

# Vorbereitung der Montage

## STELLEN SIE DIE GEEIGNETEN WERKZEUGE BEREIT



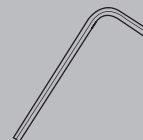
Eine Ratsche mit einem Aufsatz Schlüsselweite 19



Ein Drehmomentschlüssel geeignet für verschiedene Drehmomentangaben.



Einen (Schlüsselweite 19) Ringschlüssel



Ein 3/16 Zoll (Inbusgröße 5) Inbus-Schlüssel (für den Elevated S-Frame)

## AUSWAHL DES GEEIGNETEN ORTES

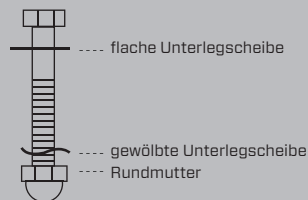
Zur Vermeidung von Schrammen sollte der Frame in einer sauberen Umgebung zusammengebaut werden. Platzieren Sie eine Abdeckung auf rauem Untergrund.

## FINDEN SIE MINDESTENS 2 HELFER

Stellen Sie den Frame mindestens mit 3 Personen auf.

## FOLGEN SIE GENAU DEN INSTALLATIONSANGABEN

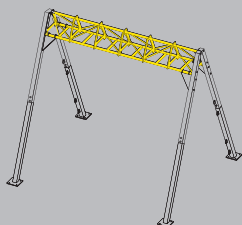
Jede Schraube muss mit einer flachen Unterlegscheibe, einer welligen Unterlegscheibe und einer Hutmutter montiert werden. Wie in der Graphik dargestellt, sollten die flache und die wellige Unterlegscheibe an entgegengesetzten Enden montiert werden.



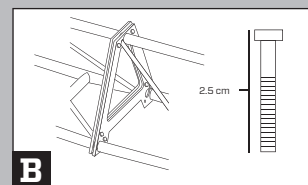
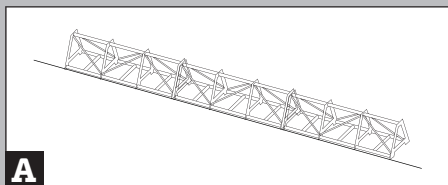
# MONTAGE

## Schritt 1

Montieren Sie alle Traversen

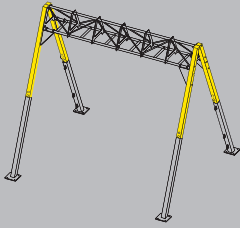


**(A)** Legen Sie alle Traversen aufrecht nebeneinander auf den Boden, so dass sich die Enden berühren. **(B)** Schrauben Sie diese mit den 1,27 cm x 2,5 cm Schrauben mit dem beschriebenen Drehmoment sicher aneinander. (siehe Seite 1)

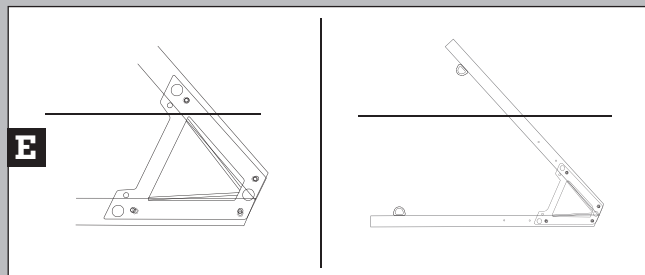
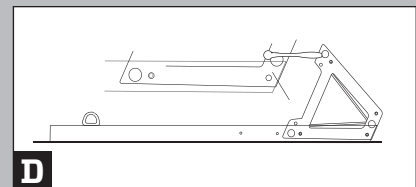
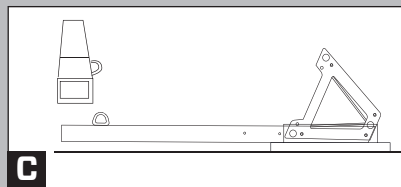
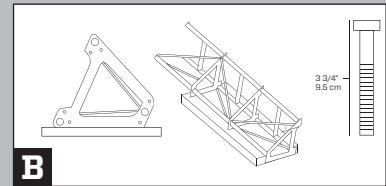
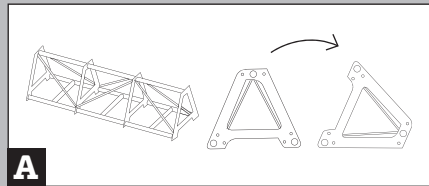


# Schritt 2

## Befestigung der oberen FüÙe

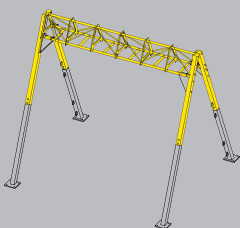


**(A)** Kippen Sie die verbundenen Traversen mit Ihren Helfern vorsichtig auf die Seite. **(B)** Heben Sie mit Ihren Helfern ein Ende der verbundenen Traversen vorsichtig einige Zentimeter vom Boden ab. Legen Sie einen stabilen, nicht kratzenden Gegenstand, bspw. ein Stück Holz, unter. **(C)** Befestigen Sie die beiden oberen FüÙe mit den 1,27 cm x 9,5 cm Schrauben, wie dargestellt. Stellen Sie sicher, dass sich die D-Ringe auf der Innenseite befinden, damit die FüÙe korrekt montiert sind. Ziehen Sie die Schrauben mit dem vorgeschriebenen Drehmoment an. **(D)** Entfernen Sie den untergelegten Gegenstand. **(E)** Wiederholen Sie mit den zwei weiteren oberen FüÙen den Vorgang am anderen Ende der Traversenkonstruktion.

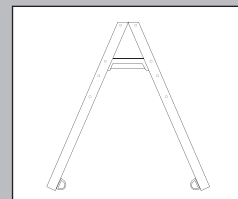
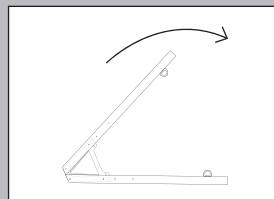


# Schritt 3

## Drehen Sie die zusammengebaute Traverse samt obere FüÙe in eine aufrechte Position

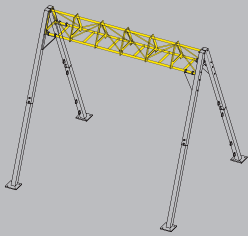


Drehen Sie das Bauteil vorsichtig mit Hilfe mehrerer Personen, so dass es aufrecht steht. Aufgestellt ergibt es den Buchstaben A. Lassen Sie besondere Vorsicht walten, damit der TRX® S-Frame™ und der Arbeitsbereich bei diesem Vorgang nicht beschädigt wird.

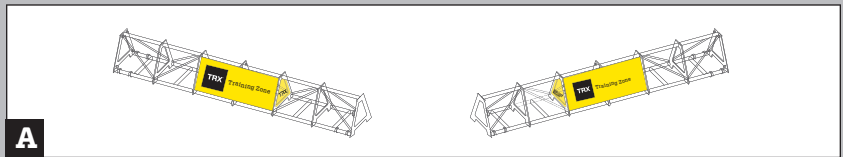


# Schritt 4

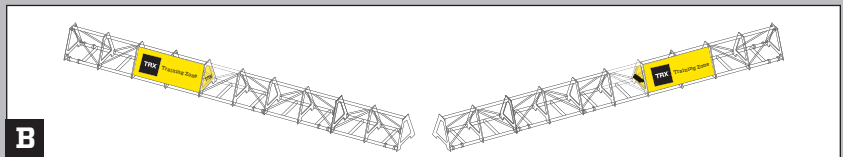
Montieren Sie das Schild (TRX TRAINING ZONE)



Empfohlene Positionierung Ihres S-Frames Schildes: **(A)** Wenn Sie einen 10', 20' oder 30' TRX® S-Frame™ haben: zentrieren Sie das Schild in der Mitte der Traversenkonstruktion

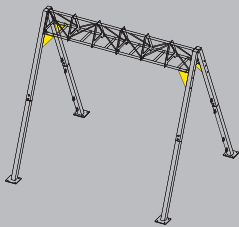


**(B)** Wenn Sie einen 5', 15' oder 25' S-Frame haben: platzieren Sie es zwei Teilstücke vom Ende der Traversenkonstruktion entfernt.

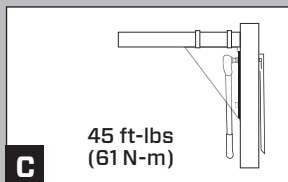
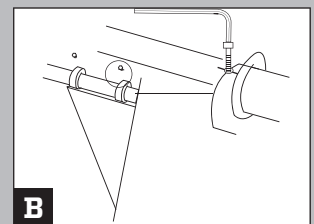
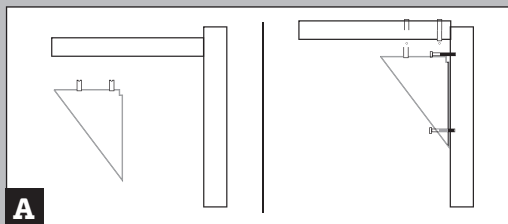


# Schritt 5

Bauen Sie die Eckverbindungen an (nur beim Elevated S-Frame)

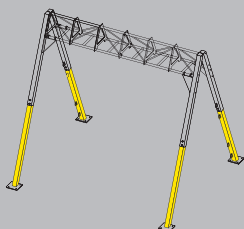


**(A)** Schrauben Sie die Eckverbindungen mit Hilfe der 1,27 cm x 9,5 cm Schrauben locker an den Frame. **(B)** Schrauben Sie mit dem festgelegten Drehmoment die 4,8 mm Inbusschrauben in den Schaftes Schub fest. **(C)** Schrauben Sie die 1,27 cm x 9,5 cm Schrauben mit dem angegebenen Drehmoment fest.

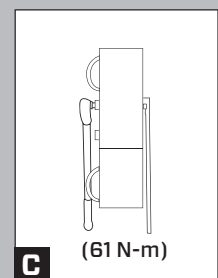
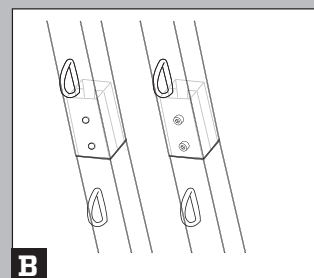
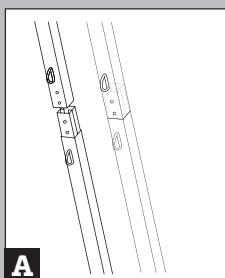


# Schritt 6

Bauen Sie die unteren Füße an



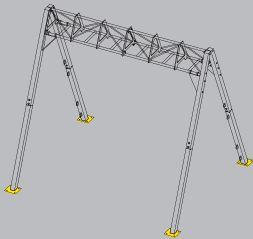
**(A)** Heben Sie mit mindestens zwei Helfern die oberen Füße auf einer Seite hoch und schieben Sie die unteren Füße ein. Stellen Sie sicher, dass die Löcher übereinander liegen. **(B)** Befestigen Sie mit den 1,27 cm x 8,9 cm Schrauben die unteren Füße an den oberen Füßen. Wenn es sich um einen Standard S-Frame handelt, benötigt man nur eine Schraube pro Fuß. Handelt es sich um einen Elevated S-Frame, werden zwei Schrauben pro Fuß benötigt. Wiederholen Sie die Schritte A und B, um die unteren Füße an den anderen Füßen des S-Frames zu befestigen. **(C)** Ziehen Sie die Schrauben mit dem vorgeschriebenen Drehmoment fest.



# Professionelle Installation bei der Verankerung des TRX<sup>®</sup> S-Frames<sup>™</sup> wird dringend empfohlen. Befragen Sie Ihren Lieferanten zu Empfehlungen beim Aufbau.

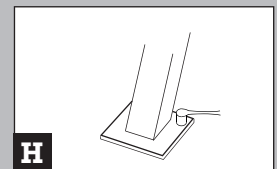
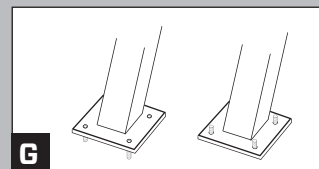
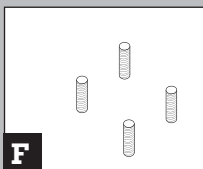
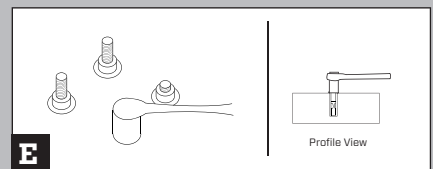
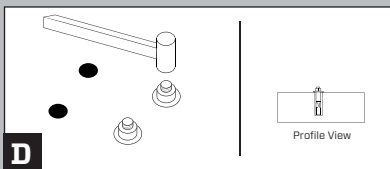
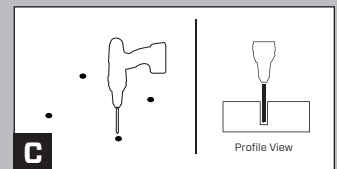
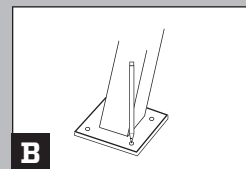
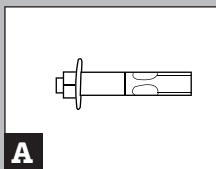
## Schritt 7

Verschrauben Sie den TRX<sup>®</sup> S-Frame<sup>™</sup> im Boden



### Für die Verankerung in Betonböden

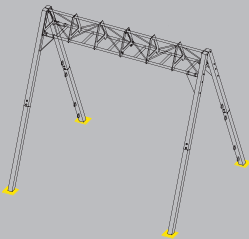
**(A)** Benutzen Sie den optionalen Befestigungssatz für Beton: 16 Betonbodenschrauben. **(B)** Positionieren Sie den S-Frame an seinem zukünftigen Standort und markieren Sie am Boden die Position der 4 Löcher in jedem Fuß mit einem Stift. **(C)** Nachdem Sie den S-Frame beiseite geräumt haben, bohren Sie ein 12 mm Loch in jeden der 16 markierten Punkte. Reinigen Sie die Löcher vom Staub. **(D)** Schlagen Sie in jedes der Löcher eine Betonbodenschraube bis die Hülse bündig mit dem Boden ist. **(E)** Ziehen Sie die Mutter mit Hilfe einer Ratsche fest bis der sichtbare Teil des Gewindes ungefähr 2,5 cm aus dem Boden ragt. **(F)** Entfernen Sie die Muttern und die Unterlegscheiben, so dass das Schraubengewinde freiliegt. **(G)** Stellen Sie den S-Frame wieder auf die Position zurück, in dem Sie die Löcher jedes Fußes über die freiliegenden Schraubengewinde stülpen. **(H)** Fügen Sie die Unterlegscheiben und Muttern hinzu und ziehen Sie diese mit der Knarre ganz fest. Jeder der Füße muss jetzt mit dem Boden fest verschraubt sein.





# Schritt 7

( Fortsetzung )

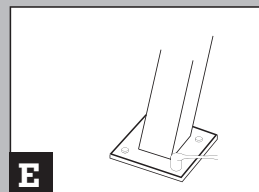
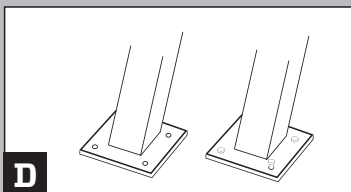
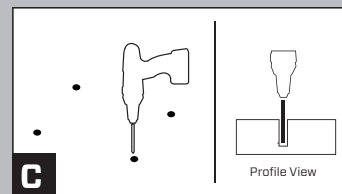
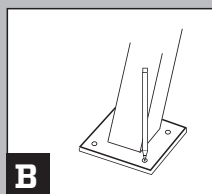
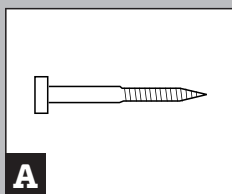


## Für die Verankerung im Holzboden

Professionelle Installation ist bei Holzböden besonders wichtig, da der unterschiedliche Aufbau von Holzböden auch unterschiedliche Methoden der Montage bedingt. Wir empfehlen die folgenden Hinweise Ihrem Lieferanten zur Verfügung zu stellen.

### FALL 1: HOLZBODEN AUS 10 CM HARTHOLZ ODER DICKER (HINWEIS: HOLZBÖDEN MIT DIESER STÄRKE SIND SELTEN.)

**(A)** Verwenden Sie einen optionalen Befestigungssatz für Holzböden: 16 Holzbodenschrauben (1,27 cm x, 9,5 cm). **(B)** Positionieren Sie den S-Frame an seinem zukünftigen Standort und markieren Sie am Boden die Position der vier Löcher in jedem Fuß mit einem Stift. **(C)** Nachdem Sie den S-Frame beiseite geräumt haben, bohren Sie mit einer 6 mm Holzbohrer Spitze ein 8 cm tiefes Loch in jeden der 16 markierten Punkte. Reinigen Sie die Löcher vom Staub. **(D)** Stellen Sie den S-Frame über die Löcher. Schrauben Sie die Schlüsselschrauben durch die Füße und in die Löcher. **(E)** Ziehen Sie die Schlüsselschrauben mit der Ratsche fest an.



### FALL 2: HOLZBODEN AUF BETONUNTERGRUND

Empfohlene Hardware: 16 Betonbodenschraube. (1,27 cm x, 9,5 cm oder mehr; genaue Länge hängt von der Dicke der Holzauflage ab). Folgen Sie den vorhergehenden Installationsanweisungen für Betonböden.

### FALL 3: HOLZBODEN AUS EINER KOMBINATION VON HARTHOLZ UND/ODER SPERRHOLZ UND/ODER ANDEREN MATERIALIEN.

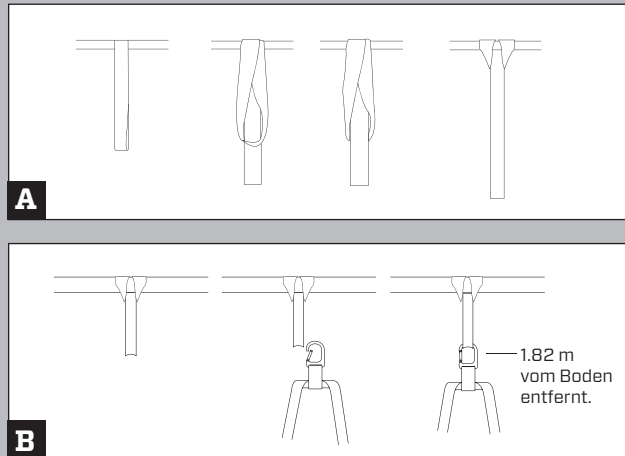
Befragen Sie Ihren Lieferanten.

**Überprüfen Sie stets vor Gebrauch, dass die Schrauben am S-Frame mit dem richtigen Anziehmoment angezogen sind und dass der TRX® S-Frame™ sicher mit dem Boden verbunden ist, bevor er benutzt wird.**

# GEBRAUCH IHRES TRX® S-FRAMES™

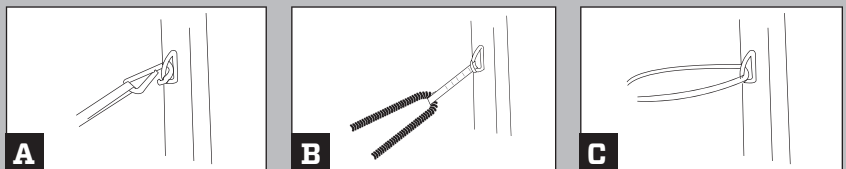
## BEFESTIGUNG EINES TRX® SUS- PENSION TRAIN- ERS™

(A) Umwickeln Sie den Suspension Anchor um einen der Hauptträger wie im Bild gezeigt. (B) Wenn Sie die Suspension Anchor benutzen, stellen Sie sicher, dass Ihr TRX® Suspension Trainer™ in der unteren Öse befestigt wird, so dass der Karabiner ca. 1,8m vom Boden entfernt ist.



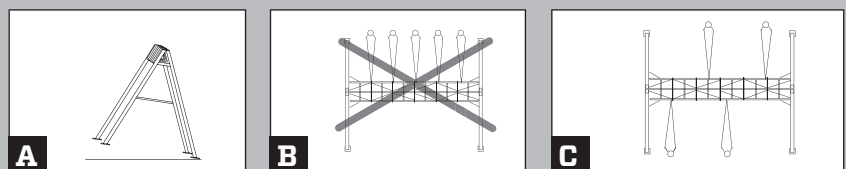
## BEFESTIGUNG AN- DERER ZUBEHÖR- TEILE

(C) **TRX® Rip Trainer™:** Befestigen Sie das elastische Band des TRX® Rip Trainers™ an einem der D-Ring-Anhängepunkte für hohe / mittlere / niedrige Befestigung. (D) **Battling Ropes:** Befestigen Sie einen TRX® Xtender™ an einem der D-Ring-Anhängepunkte. Führen Sie die Battling Rope durch den TRX® Xtender™ zur sicheren Verankerung. (E) **Elastische Bänder:** Befestigen Sie elastische Bänder, indem Sie die D-Ring-Anhängepunkte nutzen.



## GEWICHTSVER- TEILUNG

(A) Es ist sehr wichtig, die Gewichtsbelastungen während des Gebrauchs des S-Frames auszubalancieren. (B) Positionieren Sie nicht alle Nutzer auf einer Seite des Frames, da dies zum „Wandern“ oder Umstürzen des S-Frames führen könnte. (C) Stellen Sie sicher, dass die Gewichtsbelastungen ausgeglichen sind, indem Sie die Nutzer auf den gegenüberliegenden Seiten positionieren.





# TRX<sup>®</sup> MULTIMOUNT<sup>™</sup>

## Aufbauanleitung

**DER TRX<sup>®</sup> MULTIMOUNT<sup>™</sup> IST DAFÜR AUSGELEGT, SCHWERES GEWICHT ZU HALTEN UND MUSS SICHER MONTIERT SOWIE AUF EINEM GEEIGNETEN UNTERGRUND BEFESTIGT WERDEN. FEHLER BEI DER SORGFÄLTIGEN AUSWAHL DES STANDORTES, DER MONTAGE ODER DER INSTALLATION KÖNNEN ZU ERNSTHAFTEN VERLETZUNGEN ODER SACHSCHÄDEN FÜHREN.**

Diese Aufbau- und Gebrauchsanweisungen sind nicht allumfassend, sondern lediglich zu Anschauungszwecken bestimmt. Professionelle Montage wird dringend empfohlen. Lesen Sie diese Instruktionen sorgfältig, bevor Sie fortfahren.

# TRX<sup>®</sup> MULTIMOUNT™

## KOMPONENTEN

**VORAUSSETZUNGEN:** Für die Montage werden 3 oder mehr Personen sowie geeignetes Werkzeug benötigt.

**SICHERHEITSAUSRÜSTUNG:** Tragen Sie passende Sicherheitsausrüstung, so wie Sicherheitsbrillen und Gehörschutz, wenn Sie Werkzeug für die MultiMount Montage verwenden. Befolgen Sie die Richtlinien der Werkzeughersteller, um die erforderliche Sicherheitsausrüstung zu bestimmen.

Überprüfen Sie regelmäßig die Festigkeit der für die Montage des MultiMount verwendeten Schrauben. Wenn nötig, ziehen Sie sie entsprechend des vorgegebenen Drehmoments nach.

**OBERFLÄCHEN:** Die Befestigung des MultiMount an einem Stahlträger, einer Ziegel- oder Betonwand oder an einer Wand mit Metallstützen erfordert unterschiedliche Werkzeuge und Befestigungsteile. Bitte befragen Sie einen Fachmann.

**SPEZIFIKATION:** Folgen Sie den Anweisungen zum Anziehmoment.

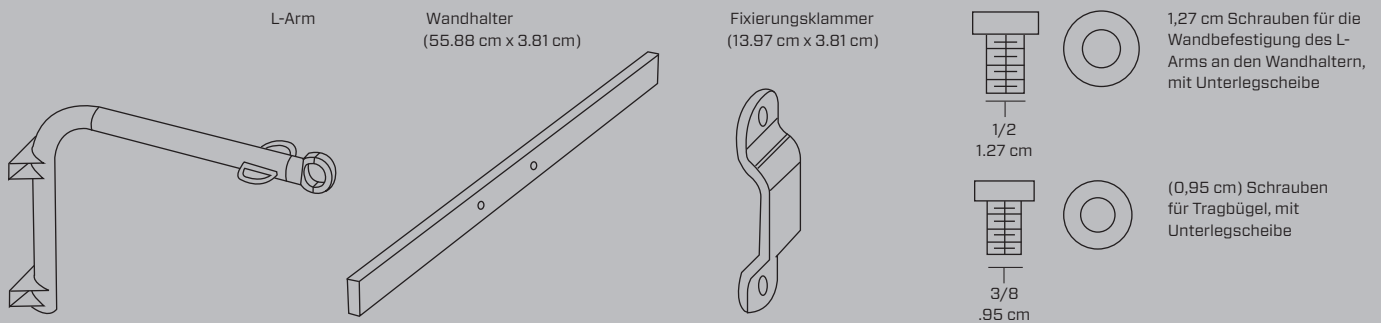
**STANDORT:** Es ist wichtig, dass Ihr MultiMount korrekt und sicher an einer Wand befestigt wird, die das Gewicht des Trainierenden tragen und den während des Trainings auftretenden Kräften standhalten kann.

**WARTUNG:** Die sachgemäße Wartung ist sehr wichtig. Bei regelmäßigem Gebrauch können sich die Schrauben des MultiMount lockern.

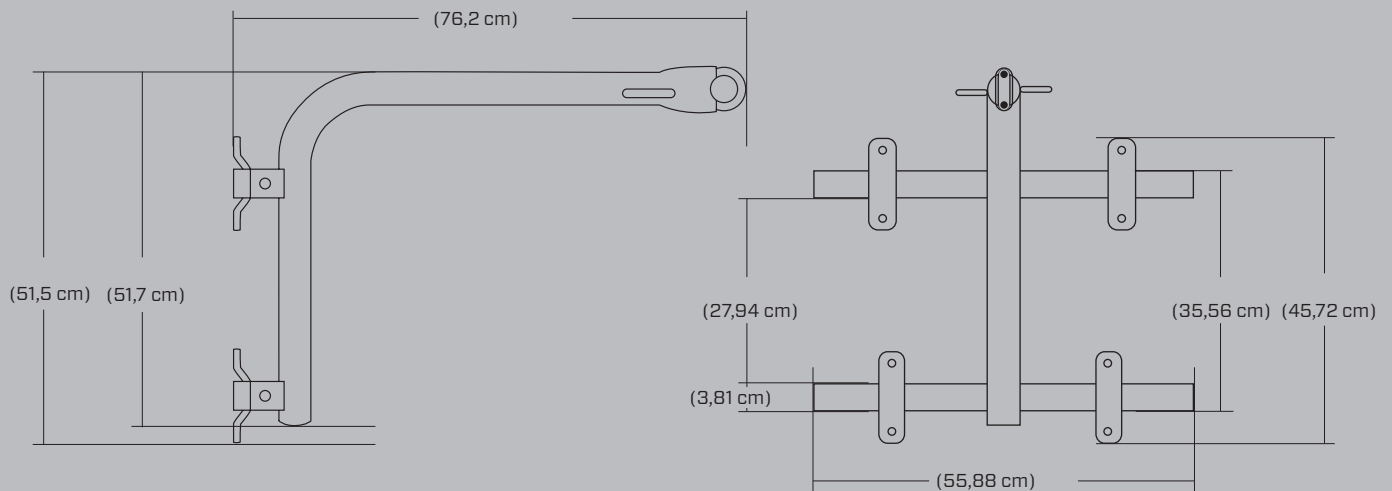
### SCHRAUBEN

### ANZIEHMOMENT

Schrauben für die Befestigung der Wandhalterung an der Wand	27 N·m
Schrauben für Befestigung des L-Arm an der Wandhalterung	47 N·m



## Maße

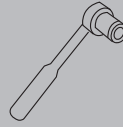


# VORBEREITUNG DER MONTAGE

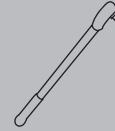
## STELLEN SIE FOLGENDES WERKZEUG BEREIT



Hammer



Ratsche mit (Schlüsselweite 14 mm) Stecknuss und (Schlüsselweite 19 mm) Stecknuss



Drehmomentschlüssel



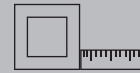
Inbusschlüssel



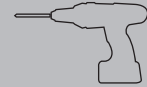
Stift



Wasserwaage



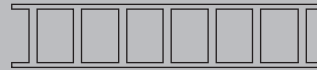
Maßband



Bohrmaschine und ein (6 mm) Holzbohrer oder ein (12 mm) Betonbohrer, abhängig von der Wandbeschaffenheit



Balkenfinder



Leiter

## FINDEN SIE EINEN GEEIGNETEN STANDORT

Wählen Sie eine tragfähige Wand, die stark genug ist das Gewicht des MultiMount und des Trainierenden zu halten. Stellen Sie sicher, dass um den MultiMount herum ausreichend Platz für die Suspension Training Übungen ist.

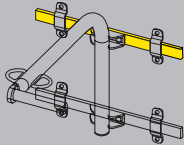
## FINDEN SIE MINDESTENS ZWEI HELFER

Für die Montage des MultiMount werden mindestens 3 Personen benötigt.

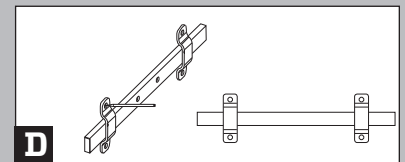
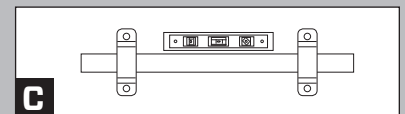
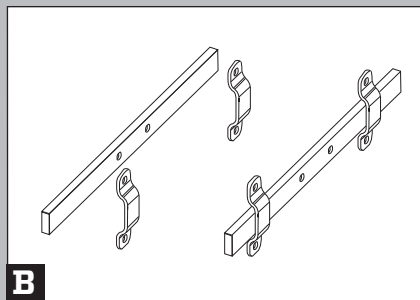
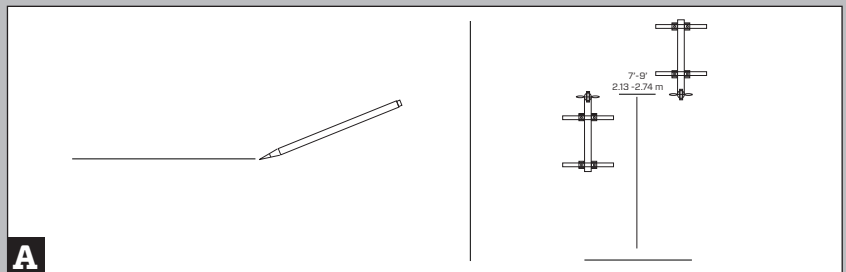
# AUFBAU

## SCHRITT 1

### Markierung der Befestigungsstelle

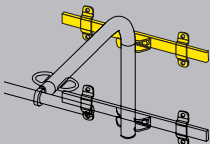


**(A)** Markieren Sie auf der Wand die richtige Höhe für den oberen Wandhalter. Die Ringklammer am L-Träger sollte 2,15 m – 2,75 m über dem Boden sein. Der L-Träger kann nach Belieben so positioniert werden, dass sich die Ringklammer entweder oben oder unten befindet, abhängig von der Deckenhöhe und dem verfügbaren Freiraum an Ihrer Wand. **(B)** Halten Sie mit dem Helfer den oberen Wandhalter waagrecht und legen Sie die beiden Tragbügel darüber. **(C)** Überprüfen Sie die Ausrichtung des Wandhalters mit der Wasserwaage. **(D)** Markieren Sie die 4 Löcher der Tragbügel mit einem Stift. Benutzen Sie bei Holzständerwänden einen Balkenfinder, um dahinterliegende Stützen zu lokalisieren und stellen Sie sicher, dass die Tragbügel in der Mitte der jeweiligen Stütze befestigt werden.



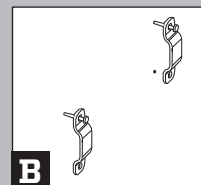
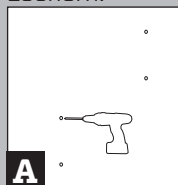
## SCHRITT 2

### BEFESTIGEN SIE LOCKER DIE ZWEI FIXIERUNGSKLAMMERN FÜR DEN OBEREN WANDHALTER



### FÜR HOLZTRÄGERWÄNDE

**(A)** Bohren Sie die 4 präzise markierten Löcher mithilfe des (6 mm) Holzbohrers. **(B)** Befestigen Sie die beiden oberen Tragbügel mithilfe der bereitgestellten Schrauben und Unterlegscheiben locker in den oberen Löchern.

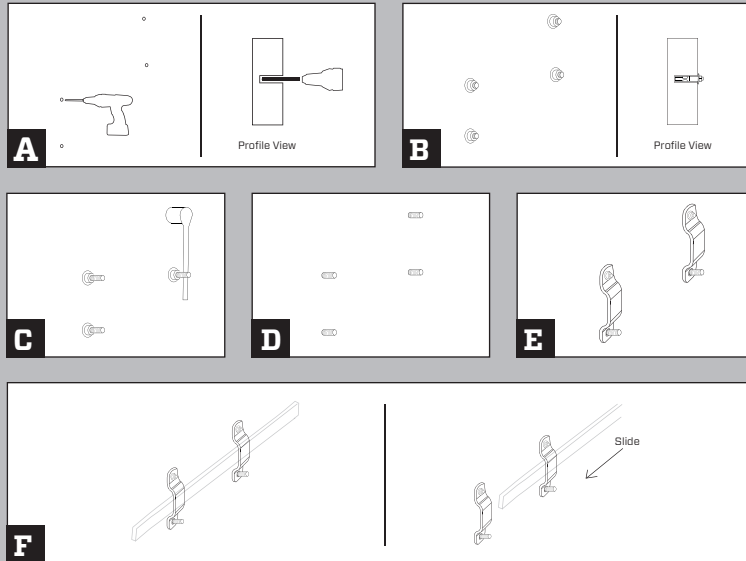


# SCHRITT 2

(Fortsetzung)

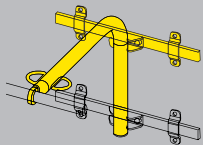
## FÜR BETONWÄNDE:

**(A)** Bohren Sie die zuvor markierten Löcher mit einem (12 mm) Bohrer. Stellen Sie sicher, dass die Lochtiefe für die Betonverankerung passt. Reinigen Sie die Bohrlöcher mit einem Staubsauger. **(B)** Stecken Sie je einen (12 mm) Dübel in jedes Loch, bis der Dübel mit der Wand bündig abschließt. **(C)** Ziehen Sie die Mutter an jeder Verankerung fest bis das Schraubengewinde ungefähr 2,5 cm herausragt. **(D)** Entfernen Sie die Unterlegscheibe und die Mutter von allen 4 Verankerungen, lassen Sie dabei das Schraubengewinde herausragen. **(E)** Befestigen Sie die beiden Tragbügel an den herausragenden Betonschrauben. Schrauben Sie dann nur die beiden oberen Unterlegscheiben und Muttern locker per Hand an. **(F)** Bei allen Wandtypen sollen die Tragbügel genau soviel Bewegungsspielraum bieten, dass es möglich ist, den L-Träger-Wandhalter-Bausatz in die richtige Position zu schieben.

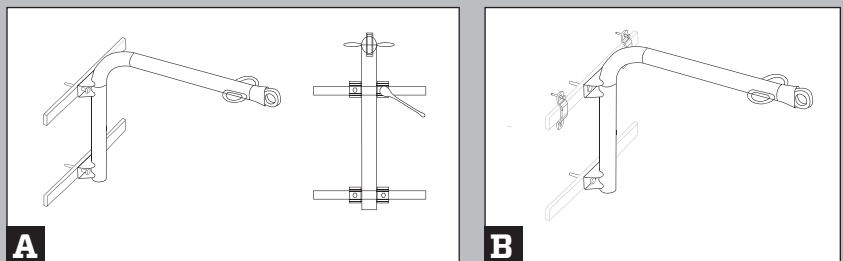


# SCHRITT 3

## Befestigung des Multi-Mount an der Wand

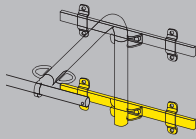


**(A)** Diesen Arbeitsschritt sollten Sie auf dem Boden durchführen: Befestigen Sie mithilfe der 4 Schrauben-/Muttersätze den L-Träger an den beiden Wandhaltern. Benutzen Sie eine Ratsche, um die 4 Schrauben festzuziehen. Ziehen Sie sie nicht komplett fest, bevor der MultiMount an der Wand befestigt ist. **(B)** Heben Sie nun den montierten L-Träger/Wandhalter an die Wand und schieben Sie den oberen Wandhalter unter die beiden locker befestigten oberen Tragbügel.

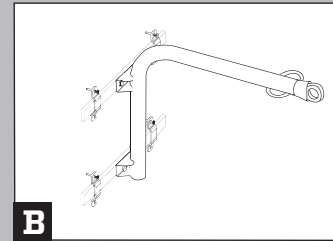
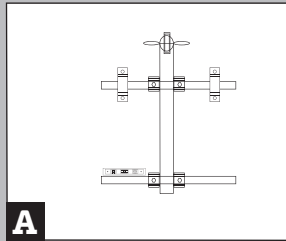


## SCHRITT 4

### Befestigung des unteren Wandhalters

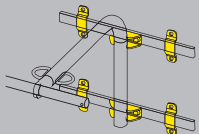


**(A)** Überprüfen Sie die Ausrichtung des unteren Wandhalters mit der Wasserwaage. **(B)** Legen Sie die Tragbügel über den unteren Wandhalter und wiederholen Sie den zuvor beschriebenen Vorgang, um die Tragbügel sicher an der Wand zu befestigen.

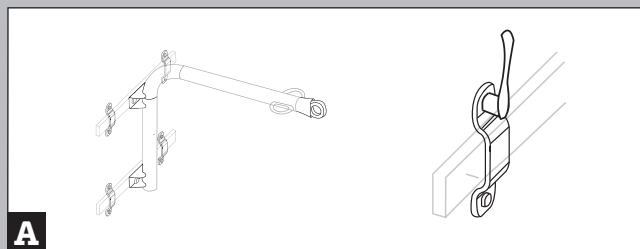


## SCHRITT 5

Ziehen Sie alle Schrauben mit dem empfohlenen Anziehmoment fest.



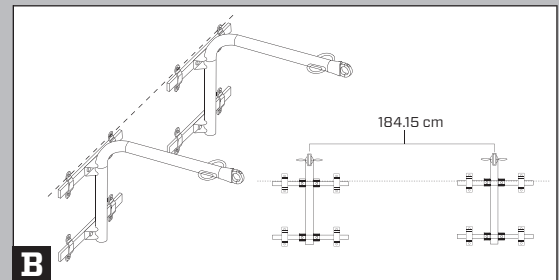
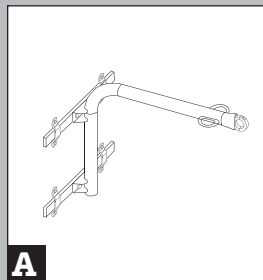
**(A)** Ziehen Sie alle Schrauben mit dem empfohlenen Anziehmoment fest.



# MONTAGE MEHRERER MULTIMOUNTS

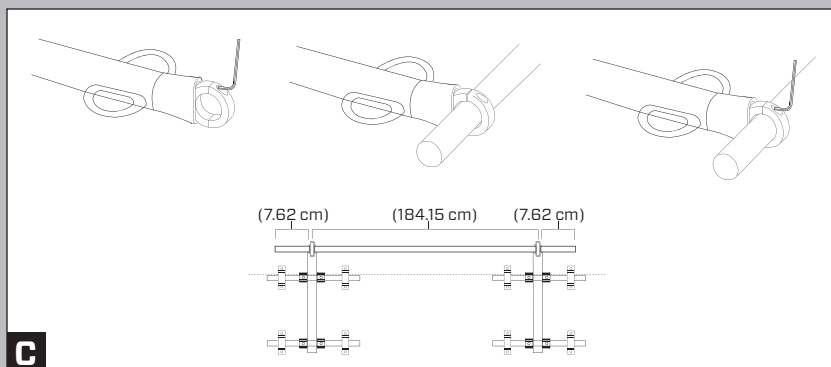
## MONTAGE VON ZWEI MULTIMOUNTS

**(A)** Montieren Sie den ersten MultiMount entsprechend der vorherigen Montageanleitung. **(B)** Montieren Sie den zweiten MultiMount in der exakt gleichen Höhe wie den ersten MultiMount. Lassen Sie zwischen den beiden MultiMounts einen Abstand von 184,15 cm (gemessen von den Ringklammern), so dass jeweils ca. 7,62 cm der Verbindungsstange (Cross Bar) aus der MultiMount Ringklammer herausragen.



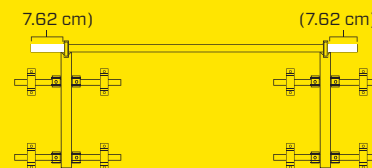


**(C)** Montieren Sie die Verbindungsstange (Cross Bar). Benutzen Sie einen Inbus-Schlüssel, um die MultiMount Ringklammern zu lösen, schieben Sie dann die Cross Bar in die richtige Position. Die Cross Bar sollte nicht weiter als 7,62 cm aus jeder der Ringklammern herausragen. Ziehen Sie die Ringklammern fest, sobald sie in Position sind.



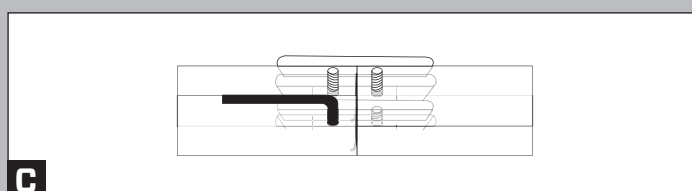
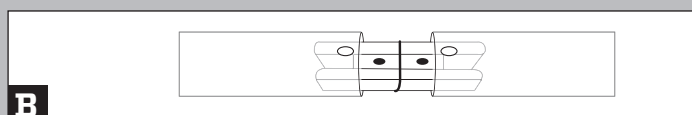
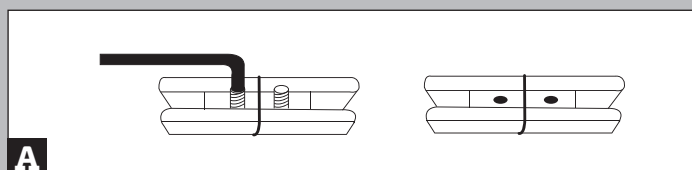
## WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

Sie müssen die TRX® MultiMount Ringklammer innerhalb von 7,62 cm zum Ende eines jeden Cross Bars bzw. zum Cross Bar-Verbindungsstück montieren. Wird ein Cross Bar Verbindungsstück mehr als 7,62 cm entfernt von der MultiMount Ringklammer positioniert, kann dies dazu führen, dass die Stangen/Cross Bars nicht mehr zusammenhängen.

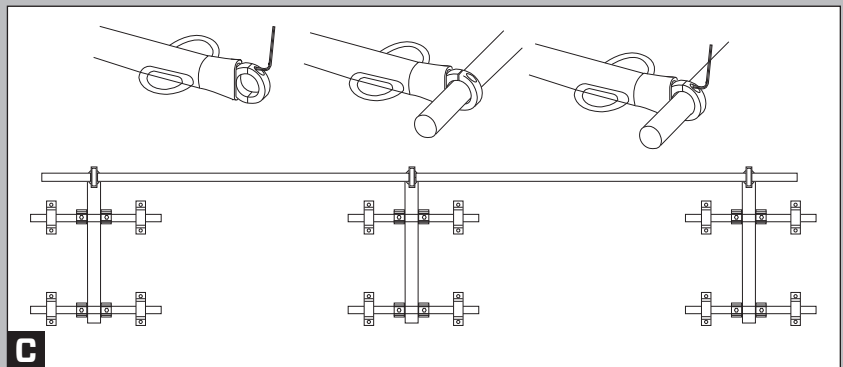
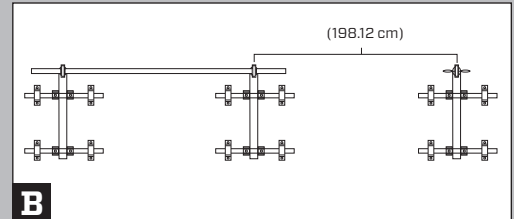
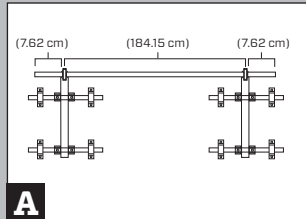


## MONTAGE VON DREI ODER MEHR MULTI-MOUNTS

**So verbinden Sie die Cross Bars:** Um drei oder mehr MultiMounts zu montieren, die mit zwei oder mehr Verbindungsstangen (Cross Bars) verbunden werden, verbinden Sie zuerst die Cross Bars mithilfe der bereitgestellten Verbindungsstücke. **(A)** Entfernen Sie mithilfe des Inbus-Schlüssels die Schrauben des Verbindungsstücks. **(B)** Schieben Sie die Cross Bar über das Verbindungsstück, so dass die Löcher A und B in einer Reihe stehen. **(C)** Ziehen Sie die Schrauben fest an.



**(A)** Montieren Sie die beiden ersten MultiMounts entsprechend der vorherigen Montageanleitung. **(B)** Montieren Sie weitere MultiMounts in der exakt gleichen Höhe wie die beiden ersten. Dabei soll jeder weitere MultiMount mit einem Abstand von 7,62 cm platziert werden (gemessen von den Ringklammern), so dass die Cross Bar Verbindungen nie mehr als 7,62 cm von den Ringklammern entfernt sind. **(C)** Montieren Sie den Cross Bar Bausatz. Verwenden Sie den Inbus-Schlüssel, um alle Ringklammern zu lösen, schieben Sie dann den Cross Bar Bausatz in die richtige Position. Ziehen Sie alle Schrauben der Ringklammern fest.



## GEWICHTSTEST UND WARTUNG

**1. Aufhängung von TRX® Suspension Trainer™:** An einem 2m MultiMount kann man bis zu 2 Trainierende unterbringen.

**2. Durchführung eines Gewichtstests:** Stellen Sie stets mit einem Gewichtstest die korrekte Montage sicher, bevor Sie das Training starten. Befestigen Sie einen Suspension Trainer (nachdem Sie die Bedienungsanleitung des Suspension Trainers genau befolgt haben) und ziehen Sie fest daran, um Ihre Montage unter Gewicht zu testen. Alle Schrauben und Muttern sollten fest sitzen und sich nicht bewegen. Der MultiMount sollte sicher an der Wand befestigt sein.

**3. Erforderliche Wartung:** Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der zur Montage und Verankerung verwendeten Schrauben des MultiMount. Falls nötig, ziehen Sie die Schrauben mit den entsprechenden Anziehmomenten fest.



# **TRAINIEREN OHNE LIMITS**

**[www.trx-training.de](http://www.trx-training.de)**