



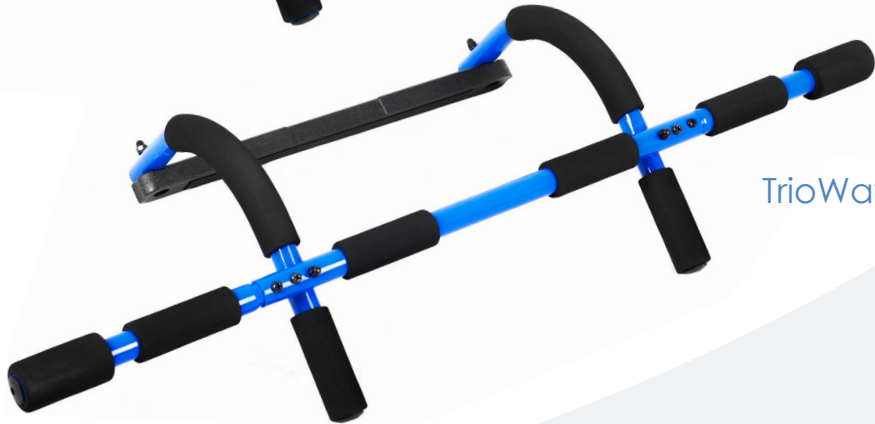
DoorGYM DuoWay & TrioWay

USER'S MANUAL

DuoWay



TrioWay



Montage & Workout

service@FA-Sports.eu
FA-Sports.eu





1. Wichtige Hinweise:

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind.

Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.



Zur Handhabung

- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter sich.
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Besprühen Sie das Gerät nicht mit Reinigungsmittel und achten Sie besonders darauf, dass Kontakt mit säurehaltigen Flüssigkeiten vermieden wird.

Montagehinweise

- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor! Kontrollieren Sie alle Verbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder **Erstickungsgefahr!**)
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.
- » Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen vor.



Warnhinweise

- » Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.
- » Dieses Gerät besitzt bewegliche Teile, an denen Sie sich durch einklemmen verletzen können. Halten Sie Hände und Finger in sicherem Abstand zu allen beweglichen Teilen.
- » Halten Sie Kinder von diesem Trainingsgerät fern!
- » Kontrollieren Sie das Gerät vor jeder Benutzung, um sich von seinem einwandfreiem Zustand zu überzeugen.
- » Um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden, darf der DoorGYM DuoWay oder DoorGYM TrioWay nicht mit mehr als **120 kg** belastet werden.
- » Das Gerät ist nicht für den kommerziellen Gebrauch gedacht.
- » Ersetzen Sie defekte Teile umgehend, falls sie beschädigt sind.

Bevor Sie loslegen

Die Bewegungen, die Sie bei dem Training mit dem DoorGYM DuoWay oder DoorGYM TrioWay ausführen, könnten zunächst ungewohnt für Ihren Körper sein. Seien Sie deshalb anfangs vorsichtig mit dem Training.

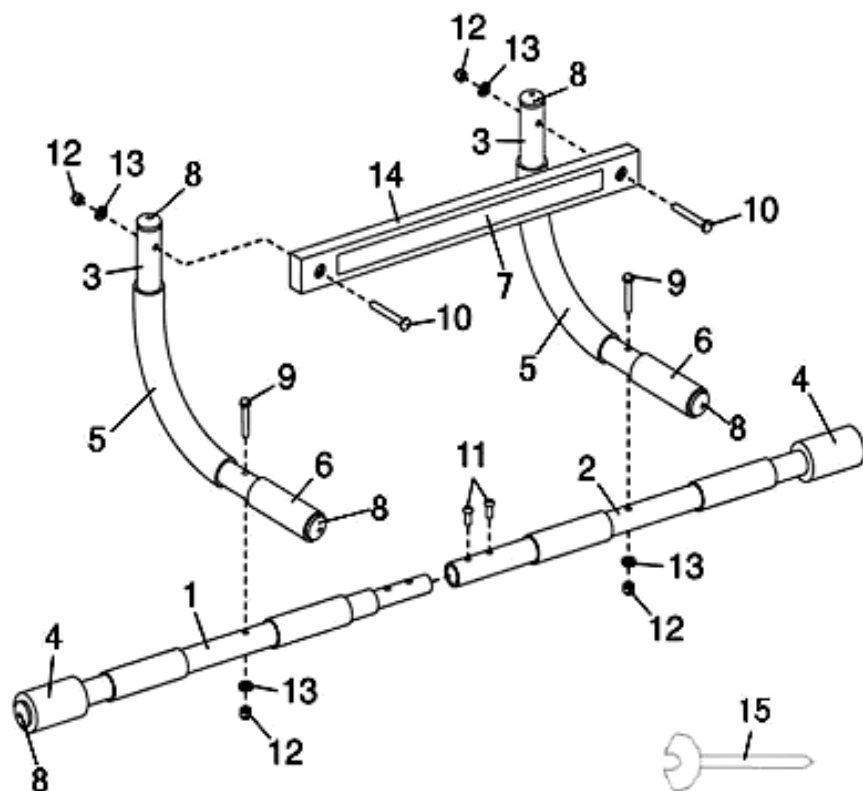
Die dargestellten Übungen auf den folgenden Seiten sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte einen Arzt. Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der abgebildeten Übungen ergeben könnten.

Unterschied beim DoorGYM TrioWay

Der DoorGYM TrioWay ist ähnlich konstruiert wie der DoorGYM DuoWay, jedoch unterscheidet er sich leicht in der Konstruktion. Hierbei werden drei Grundstangen statt zweier verbaut. Achten Sie beim Zählen und kontrollieren der Teile auf diesen Unterschied.

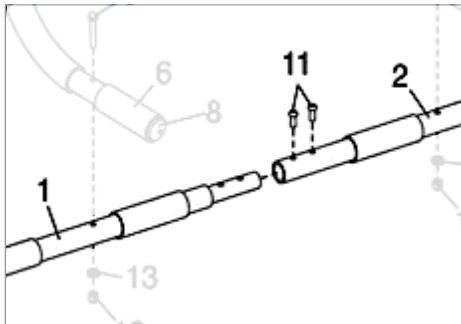


Übersicht



#	Bezeichnung	Qty		
			8	∅25mm Stangenkappe 6
1	Innere Stange	1	9	M6x55 Schraube 2
2	Äußere Stange	1	10	M6x45 Schraube 2
3	Parallele Stange	2	11	M6x16 Schraube 2
4	Schaumstoff ∅45x80	2	12	M6 Stopmutter 4
5	Schaumstoff ∅35x210	2	13	M6 Beilagscheibe 4
6	Schaumstoff ∅35x100	6	14	Querstange 1
7	EVA Pad 348x24x3mm	1	15	Schraubwerkzeug 1

Zusammenbau

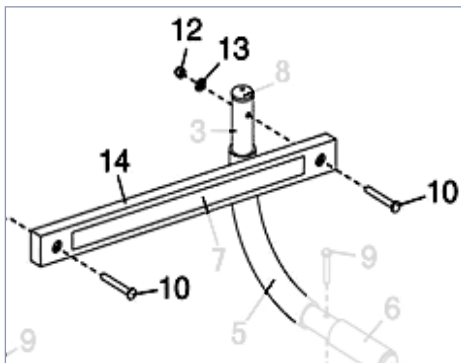
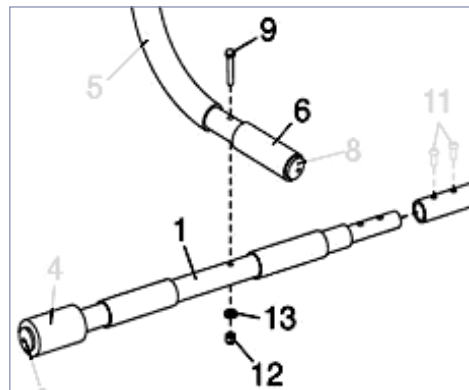


Der gschilderte Aufbau betrifft den DoorGYM DuoWay, der Aufbau des TrioWay gestaltet sich ähnlich, jedoch ist die Mittelstange durchgehend konstruiert und die Verbindung stellen der beiden äußeren Stangen liegt direkt an der Verbindung der parallelen Stangen.

Schieben Sie die innere Stange (1) in die äußere Stange (2) verschrauben Sie diese mit den zwei M6x16 Schrauben (11).

Bringen sie die parallele Stange (3) und montieren Sie die Schaumstoffe (6), Verbinden Sie nun die parallele Stange mit der inneren Stange, benutzen Sie die M6x55 Schrauben (9), die M6 Beilagscheiben (13) und die M& Stopmuttern (12).

Führen Sie die Installation auch für die zweite parallele Stange durch.



Installieren Sie die Querstange (14) an den parallelen Stangen mit M6x45 Schrauben (10), zwei M6 Beilagscheiben (13) und zwei M6 Stopmuttern (12).



Übungen

Tragen Sie bequeme, elastische Sportbekleidung, verzichten Sie auf Schmuck und stellen Sie den Trainer auf einen ebenen, festen Grund.

Versuchen Sie von jeder Übung 4-5 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Standard Klimmzug:

Der DoorGYM wird schulterbreit gegriffen die Beine werden gestreckt über einander gelegt, ziehen Sie ihren Körper über die Arme nach oben sodass die Trainingstange immer wieder den Nacken erreicht. Die Klimzüge werden in sauberer und langsamer Frequenz ausgeführt.

Breiter Klimmzug:

Hierbei wird die Klimmzugstange so breit wie möglich gefasst und die Beine werden angewinkelt. Führen Sie die Klimzüge impulsartig aus.

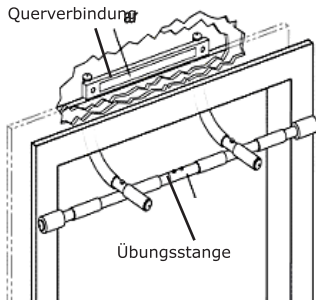


Hanging leg raises:

Greifen sie die Stange möglichst weit, ziehen Sie ihre Knie auf die Höhe Ihres Kopfes. Um die Schwierigkeit noch zu steigern lassen Sie die Füße ausgestreckt und bringen Sie diese auf Brusthöhe.

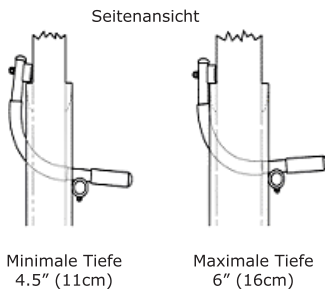
Installation

Installation des DoorGYM DuoWay oder DoorGYM TrioWay oberhalb einer Tür um Übungen auszuführen wie Pull-ups, Chin-ups und andere bodenfreie Übungen. Ebenso kann der DoorGYM auf niedrigeren Höhen fixiert werden um das Trainingsprogramm um z.B. Sit-ups zu erweitern.



Um den DoorGym auf hoher Position zu installieren, setzen Sie die Querverbindung der parallelen Stangen sicher auf dem Türstock auf. Drücken Sie nun die Übungsstange und die Querverbindung fest gegeneinander. **Hierbei sollten sich die Türangeln und die Querstrebe auf der selben Seite befinden.**

Der DoorGYM DuoWay oder DoorGYM TrioWay ist entwickelt um an Türrahmen von 70-80 cm Breite und einer Tiefe von 11-16 cm befestigt zu werden. Installieren Sie den DoorGYM niemals in Türrahmen die nicht diesen Spezifikationen entsprechen. Die Querverbindung der DoorGYM muss fest und sicher auf der Oberkante des Türstocks aufliegen.



Installation des Geräts auf niedrige Position für bodennahe Übungen. Legen Sie das Trainingsgerät so auf den Boden das die beiden parallelen Stangen nach oben zeigen. Führen Sie den DoorGYM auf Bodenhöhe durch einen Türrahmen. Setzen Sie die Querverbindung auf den Boden. Nun drücken Sie die Übungstangen entgegengesetzt. **Hierbei sollten sich die Türangeln und die Querstrebe auf der selben Seite befinden.**



Pflege- und Wartung

Um Ihre und die Sicherheit des Gerätes zu gewährleisten, empfehlen wir folgende Wartungsarbeiten am DoorGYM DuoWay oder DoorGYM TrioWay regelmäßig durchzuführen:

- » Reinigen Sie möglichst nach jedem Training die Haltestange mit Seife und Wasser - dies verhindert Ablagerungen und verlängert die Lebensdauer.
- » Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung das Gerät auf lockere Teile. Falls nötig, ziehen Sie diese wieder fest an.
- » Überprüfen Sie des Weiteren auch regelmäßig alle Schrauben, Bolzen, Verbindungsstücke und Rahmen. Lockere Verbindungen könnten das Gerät instabil machen und es unter Umständen auch beschädigen.
- » Falls Teile des Fitnessgerätes beschädigt sind, verwenden Sie das Gerät NICHT weiter, bis die jeweiligen Teile ausgetauscht wurden.
- » Reinigen Sie die Oberfläche mit einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel nach jeder Benutzung um Staub, Schweiß oder andere Verschmutzungen wieder zu entfernen.
- » Sind Teile des DoorGYM DuoWay oder DoorGYM TrioWay beschädigt, trainieren Sie auf keinen Fall weiter und kontaktieren Sie den Kundendienst.



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH

