

Klimmzugstange

für die Türmontage

DAS TRAININGSGERÄT



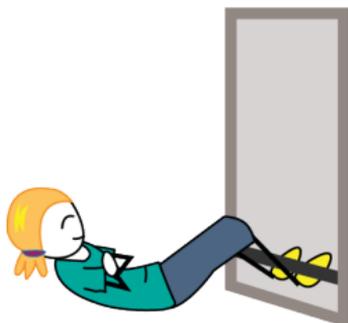
Sie können das Türreck an nahezu jeder Tür mit einem Rahmen verwenden. Es dient Ihnen dabei nicht nur als **Klimmzugstange**, sondern auch als Hilfsmittel für zahlreiche andere Übungen zum Trainieren Ihrer **Bauch- und Rückenmuskulatur**. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine illustrierte Trainingsanleitung.

WARNHINWEISE

Die Klimmzugstange darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, das heißt für das Körpertraining erwachsener Personen. Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und eventuell gefährlich.

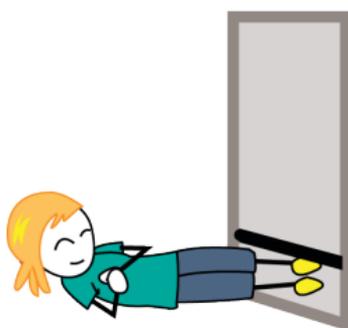
- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass das Türreck ordnungsgemäß am Türrahmen befestigt ist, und dass dieser stabil genug ist.
- Tragen Sie stets angemessene Kleidung.
- Die maximale Tragkraft beträgt ca. 100 kg.
- Die Übungen sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während dem Training Schmerzen oder ein Schwindelgefühl auftreten, stellen Sie das Training unverzüglich ein und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Vom Training wird abgeraten, wenn Sie:
 - Gelenkverletzungen haben oder hatten
 - Herzbeschwerden- oder krankheiten haben
 - derzeit in medizinischer Behandlung stehen
 - schwanger sind

TIEFE MONTAGE



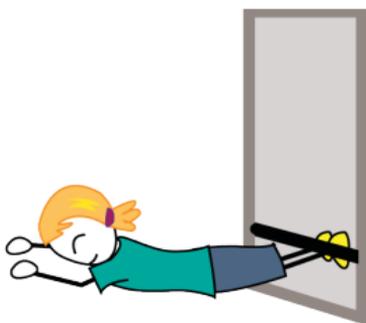
SIT-UPS

Klemmen Sie Ihre Füße unter die Stange, so dass der Körper einen festen Halt hat, und beginnen Sie mit gewöhnlichen Sit-Ups. Halten Sie die Arme überkreuz auf Ihrer Brust, so wird vermieden, dass die Arme beim Hochdrücken helfen.



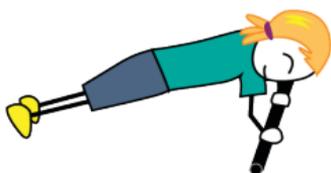
SEITHEBER

Sie liegen seitlich auf dem Boden um ziehen Ihren Oberkörper langsam ein Stück weit nach oben, so dass Ihre seitliche Bauchmuskulatur beansprucht wird. Nach zwei Sekunden wieder langsam absenken.



RÜCKENHEBER

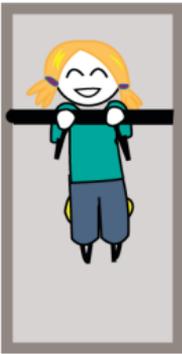
Legen Sie sich auf den Bauch, Arme und Beine sind ausgestreckt, die Füße klemmen unter der Stange. Atmen Sie bewusst aus und heben Sie Ihre Arme einige Zentimeter vom Boden ab. Nach zwei Sekunden wieder langsam absenken.



LIEGESTÜTZE

Greifen Sie die Stange mit beiden Händen und führen Sie normale Liegestütze durch. Halten Sie dabei unbedingt Ihren Rücken gerade, Ihre Hände sollten sich waagrecht unter den Schultern befinden.

HOHE MONTAGE



KLIMMZÜGE

Man hält die Stange etwas weiter als schulterbreit, die Daumen zeigen nach innen, der Handrücken zum Gesicht. Ziehen Sie Ihren Körper aus der stehenden Startposition mit anliegenden Knien langsam hoch, bis Ihr Kinn vollständig hinter der Stange aufgetaucht ist.

Sie können diese Übung variieren, indem Sie einen unterschiedlich breiten Handabstand wählen.



BJJ KLIMMZÜGE

Sie greifen die Stange etwa schulterbreit, der Handrücken zeigt zum Gesicht.

Nun ziehen Sie sich aus der gerade stehenden Position langsam und kontrolliert nach oben. Während der Aufwärtsbewegung bringen Sie Ihre Beine zur Brust und atmen dabei aus.



Sobald Sie mit dem Kinn über der Stange sind, bringen Sie Ihren Körper wieder langsam nach unten und atmen währenddessen wieder ein.



More Sports?

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

© turok management europe GmbH