

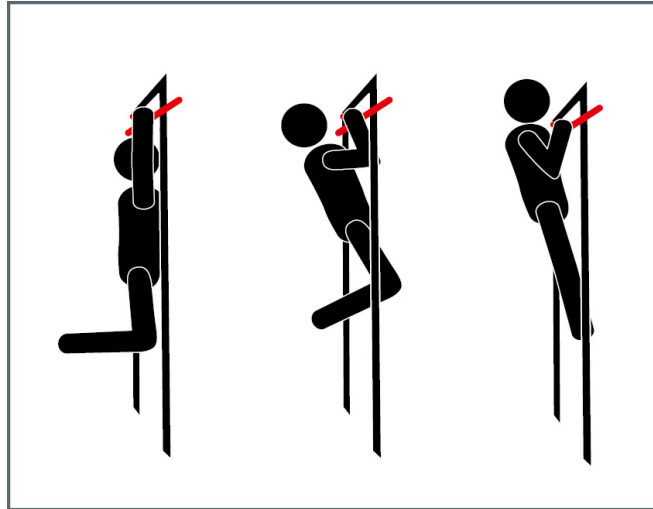
VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH

- Das **deuser Multi Gym** ist ein hochwertiges Trainingsgerät, das nur für den bestimmten Gebrauch verwendet werden darf.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Training mit dem **deuser Multi Gym** beginnen.
- Bei der Produktion des Trainingsgerätes wurde speziell darauf Wert gelegt, dass das Risiko einer Verletzung minimiert wird. Trotzdem besteht die Möglichkeit, sich zu verletzen oder Eigentum zu beschädigen.
- Der Nutzer übernimmt die Haftung für alle Risiken, die mit der Nutzung des Türrecks verbunden sind.

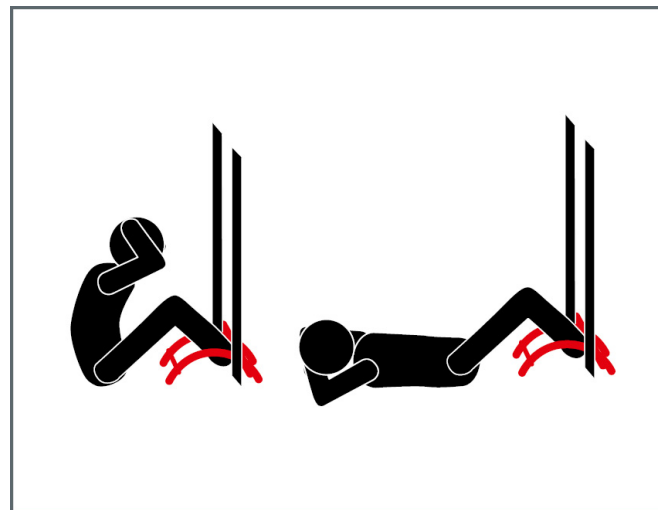
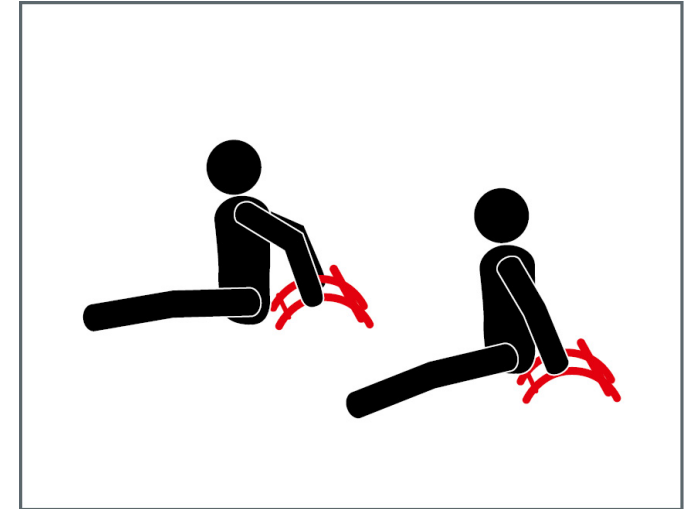
SICHERHEITSHINWEISE

- Schwingen oder federn Sie nicht am **deuser Multi Gym**.
- Hängen Sie nicht mit den Beinen oder Füßen an dem Trainingsgerät.
- Nutzen Sie das Türreck nur, wenn Sie sich der Stabilität des Türrahmens oder Türpfostens sicher sind.
- Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren verwenden das Trainingsgerät nur unter Aufsicht durch einen Erwachsenen oder eine Fachkraft.
- Führen Sie am **deuser Multi Gym** nur kontrollierte Bewegungen durch.
- Prüfen Sie die Befestigung des Gerätes vor jedem Training.
- Beschädigte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.
- Prüfen Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen.
- Informieren Sie sich über ein sinnvolles, effektives und sicheres Training bei einer Fachkraft (z.B. Physiotherapeut, Trainer).
- Setzen Sie dem Trainingsgerät keiner offenen Witterung aus (z.B. Sonneneinstrahlung, Kälte).
- Halten Sie das Gerät von Kleinkindern fern.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegungsfreiheit für die durchzuführenden Trainingsübungen.
- Verstauen Sie das Gerät nach dem Training sicher.

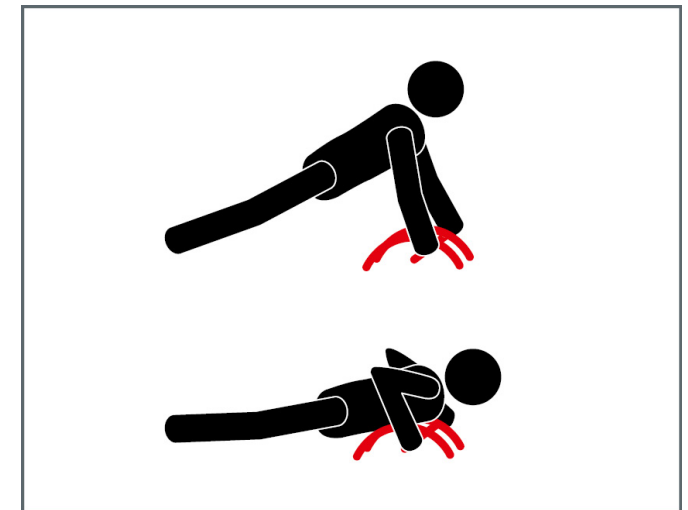
KLIMZÜGE



ARM-UND SCHULTERÜBUNGEN



LIEGESTÜTZE



ANBRINGUNG

Das Multi Gym lässt sich in Sekunden an jedem Standard-Türrahmen (Breite 60 cm - 90 cm, Tiefe 12 - 25 cm) anbringen und wieder entfernen.

VORSICHT:

Lesen Sie unbedingt vor Gebrauch aufmerksam die Anleitung durch, um ein korrektes Anbringen zu erzielen. Vergewissern Sie sich, dass der Türrahmen und die Leisten sicher und solide sind, bevor Sie das Multi Gym anbringen. Ein schlecht montierter Türrahmen kann durchbrechen oder zum Abrutschen des Multi Gym führen.

1. Öffnen Sie die Tür bis zum Anschlag.

2. Hängen Sie nun die Kunststoffstange mit der Unterkante auf dem Türrahmen ein und bewegen das Multi Gym nach unten, bis es sicher auf dem Türrahmen aufliegt. Sollte eine Tür eingehängt sein, ist die Kunststoffstange auf der Seite der Scharniere anzubringen.

3. Vergewissern Sie sich, dass die gepolsterten Endstücke auf der anderen Seite der Tür auf dem Rahmen aufliegen.

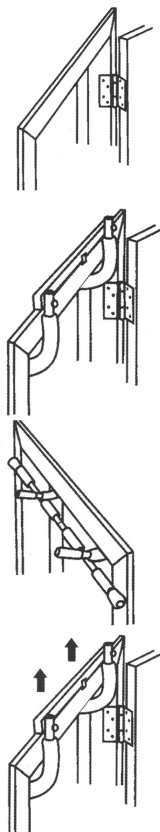
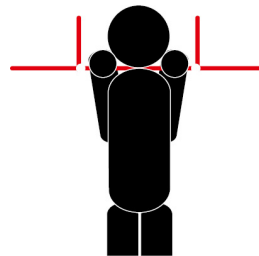
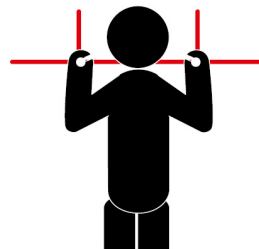
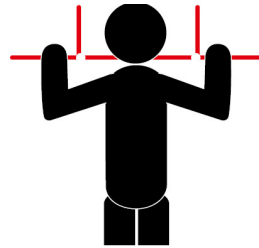
Wichtig:

Bevor Sie beginnen, überprüfen Sie mit einem Ruck an den Griffen, ob das Multi Gym sicher angebracht ist.

Das Multi Gym ist nicht zur ständigen Installation vorgesehen. Bitte entfernen Sie das Gerät nach Gebrauch und bewahren Sie es sicher bis zum nächsten Gebrauch auf.

Belastbar bis 110 kg

UNTERSCHIEDLICHE GRIFFPPOSITIONEN



AUFBAU

Das Multi Gym lässt sich einfach montieren. Montieren Sie die Teile gemäß der Abbildung. Vorsicht: Schrauben nicht überdrehen (Bruchgefahr).

- a. Lange Stange (rechte Hälfte)
- b. Lange Stange (linke Hälfte)
- c. Schrauben 19 mm (2 Stück)
- d. Gebogene Stangengriffe (2 Stück)
- e. Polstergriff
- f. Lange Bolzen (2 Stück)
- g. Federring (2 Stück)
- h. Sicherungsmutter M8 (2 Stück)
- i. Kunststoffstange
- j. Kurze Bolzen (2 Stück)
- k. Federring M6 (2 Stück)
- l. Sicherungsmutter M6 (2 Stück)

