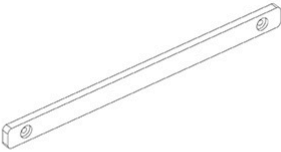
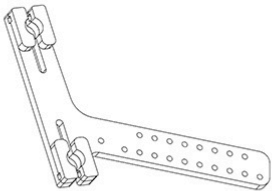
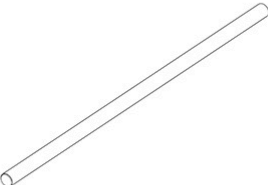
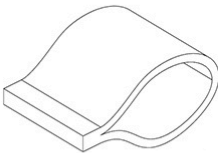
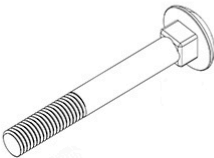
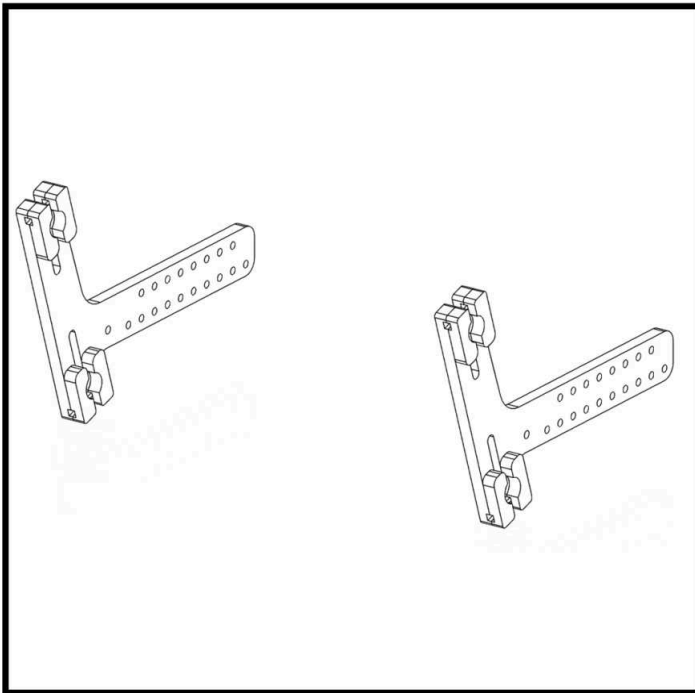


Aufbauanleitung – Klimmzugstange Advanced

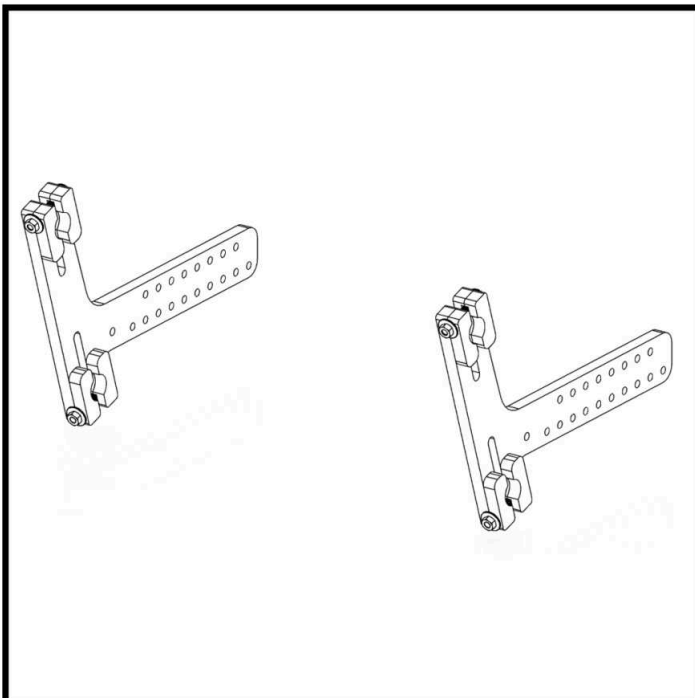
Stückliste:

		
2x Absturzsicherung	1x Halteleiste	2x L-Stück
		
2x Seitenteil	2x Rundstab	2x Filzschoner
		
8x Schraube M10x50	4x Schraube M10x80	2x Schraube M10x80 Vollgewinde
		
12x Unterlegscheibe	16x Muttern	1x Maulschlüssel



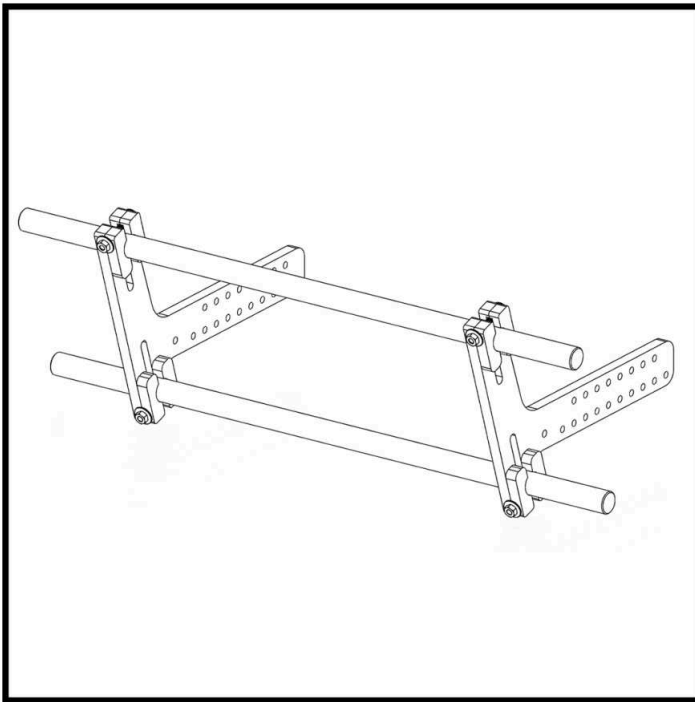
Schritt 1: Vorbereitung der Seitenteile

Beginne damit, zu überprüfen, ob alle Teile vorhanden sind, und starte dann mit den Seitenteilen.



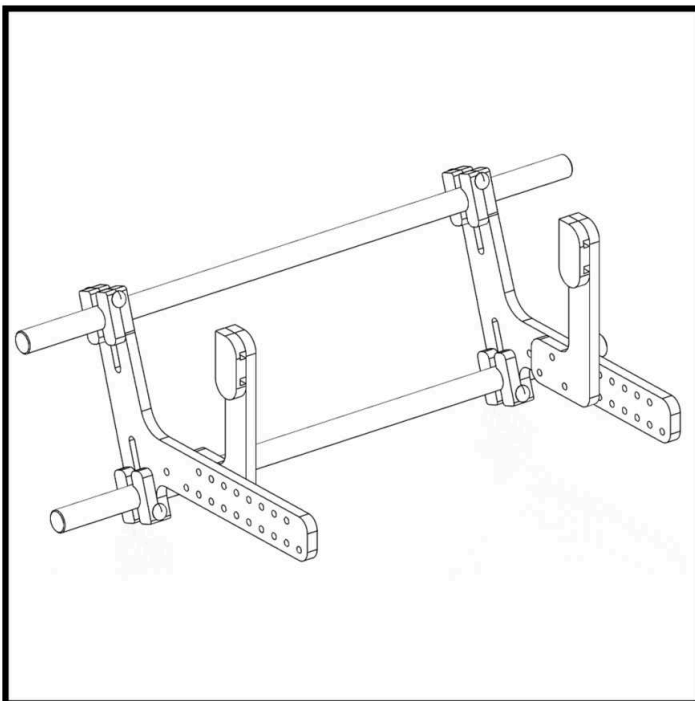
Schritt 2: Vorbereitung der Seitenteile

Schraube in die dafür vorgesehenen Löcher jeweils 4 Schrauben (M10x80), 4 Unterlegscheiben und 4 Muttern ein. Achte darauf, diese vorerst nur handfest anzuziehen – verwende den Maulschlüssel noch nicht. Solange der Rundstab noch nicht eingesetzt ist, können zu fest angezogene Muttern die Seitenteile beschädigen.



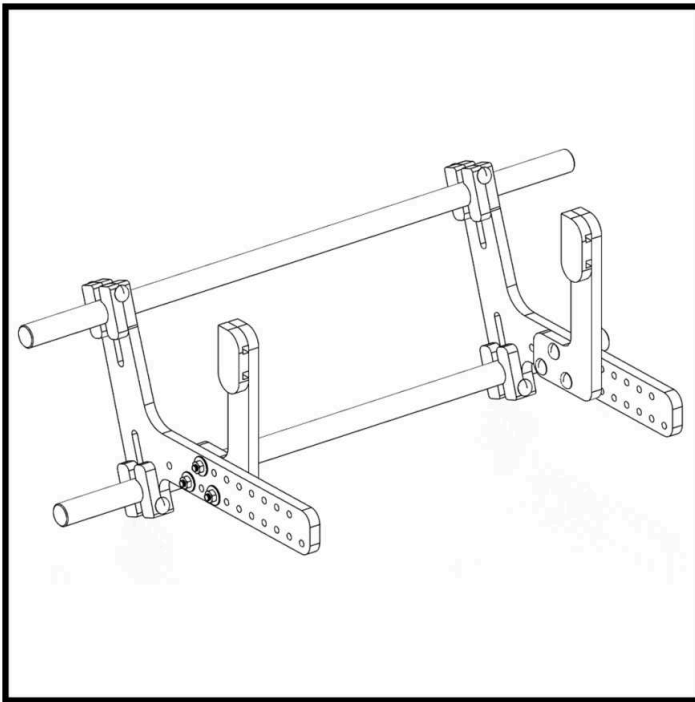
Schritt 3: Anbringen der Rundstäbe

Befestige die Rundstäbe an den vorbereiteten Seitenteilen. Auch hier gilt: Zunächst nur lose einsetzen, das endgültige Festziehen erfolgt in einem späteren Schritt (siehe Schritt 10).



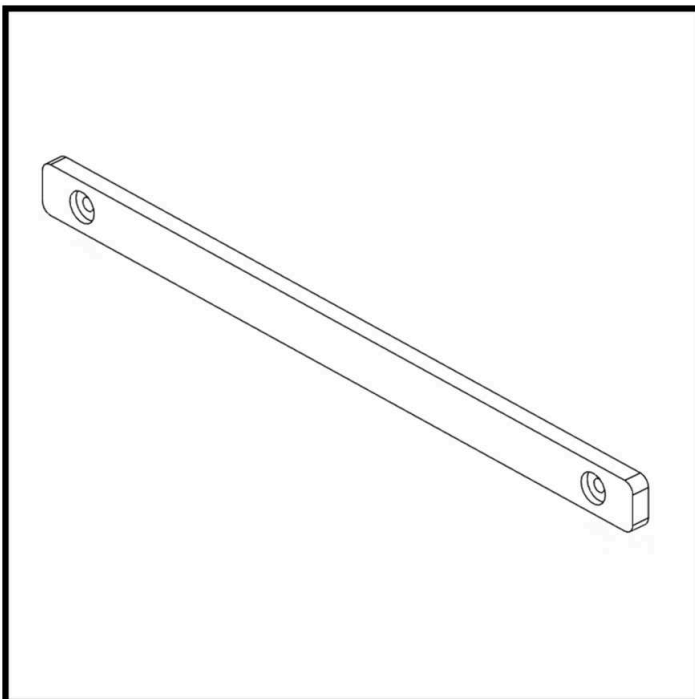
Schritt 4: Montage der L-Stücke

Montiere die L-Stücke an den Seitenteilen, eine spätere Anpassung an den Türrahmen ist immer möglich.



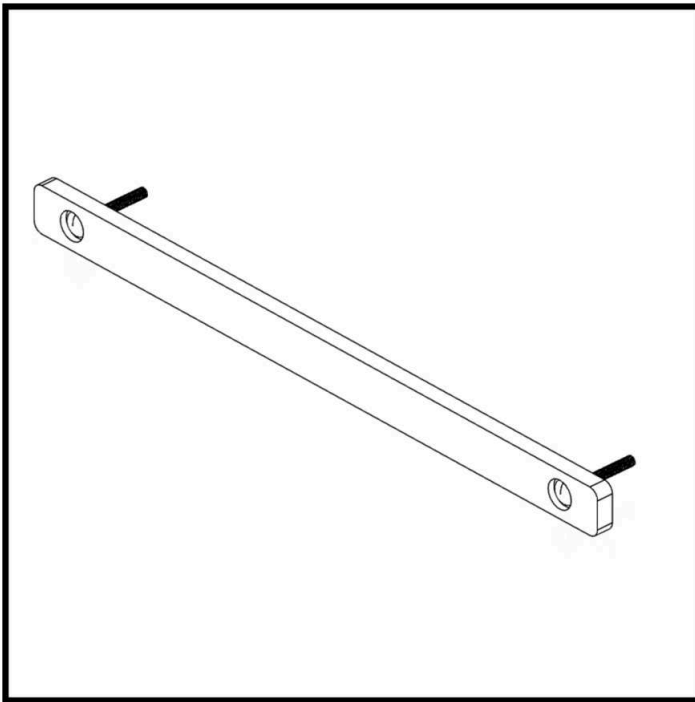
Schritt 5: Fixierung der L-Stücke

Sichere die L-Stücke mit 6 Schrauben (M10x50), 6 Unterlegscheiben und 6 Muttern. Ziehe diese mithilfe eines Maulschlüssels fest an. Beachte, dass der erste Anzugvorgang etwas mehr Kraft erfordern kann, da die Schrauben sich erst in das Holz drücken müssen.



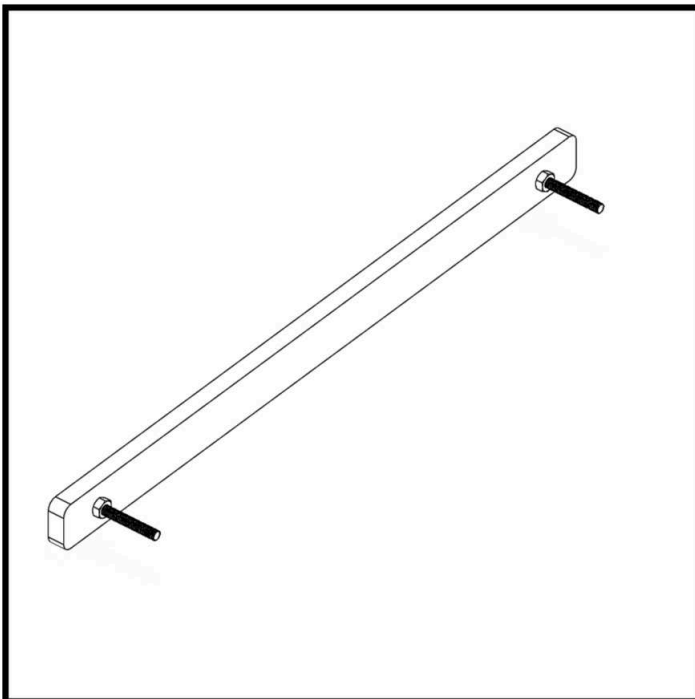
Schritt 6: Vorbereitung der Halteleiste

Bereite die Halteleiste vor.



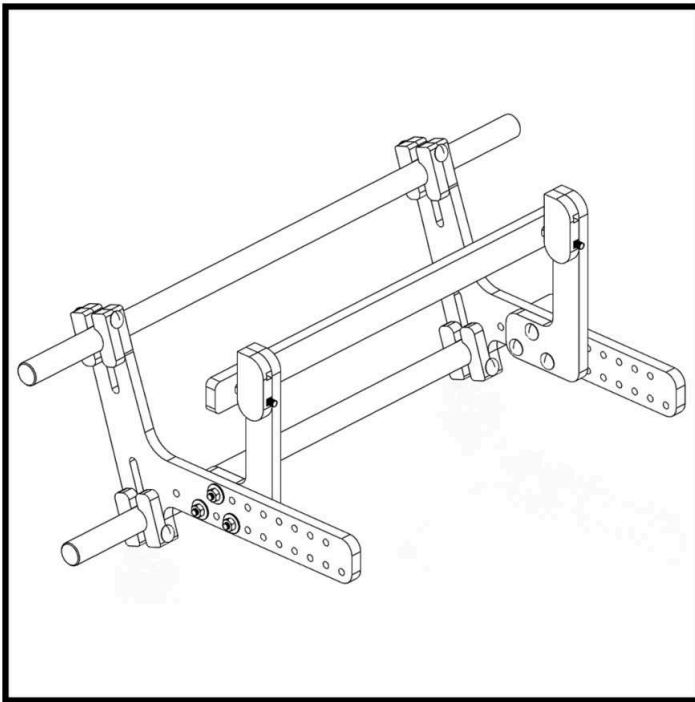
Schritt 7: Einsetzen der Schrauben in die Halteleiste

Schiebe zwei Schrauben (M10x80, Vollgewinde) in die dafür vorgesehenen Löcher der Halteleiste, sodass die Köpfe der Schrauben in den Taschen der Halteleiste verschwinden.



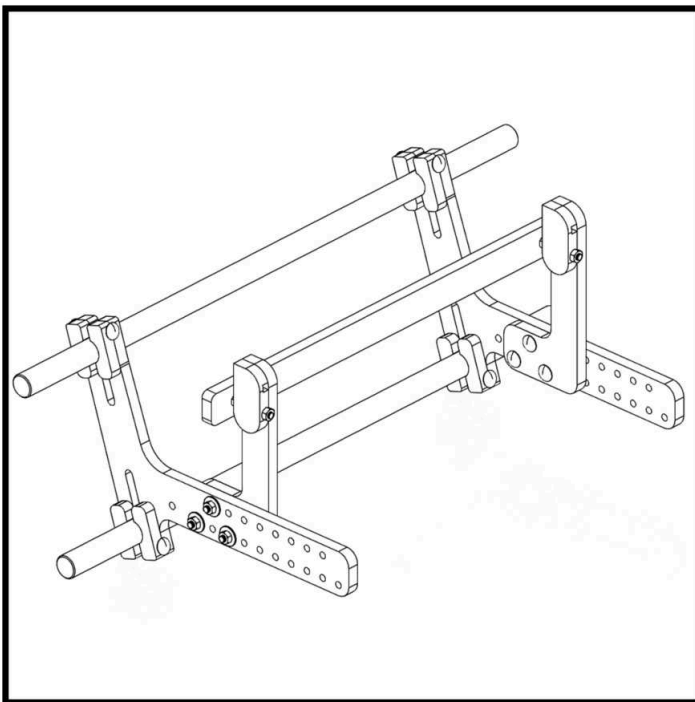
Schritt 8: Vorläufiges Fixieren der Muttern

Schraube zwei Muttern handfest ein – hier ist der Mausschlüssel nicht notwendig. Diese Muttern dienen als Abstandshalter zwischen dem L-Stück und der Halteleiste.



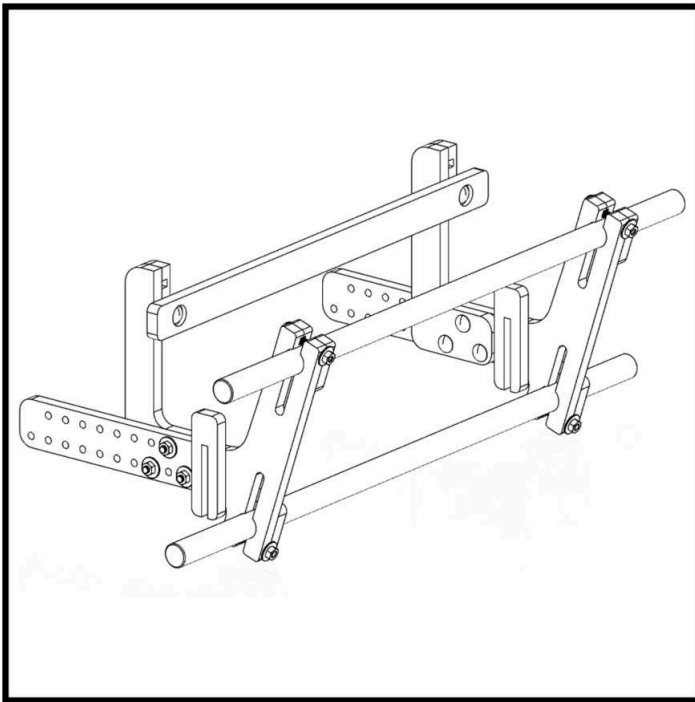
Schritt 9: Montage der Halteleiste

Führe die Halteleiste in die L-Stücke ein. Verschiebe dazu die Seitenteile so, dass die Halteleiste ohne großen Kraftaufwand in die entsprechenden Löcher passt.



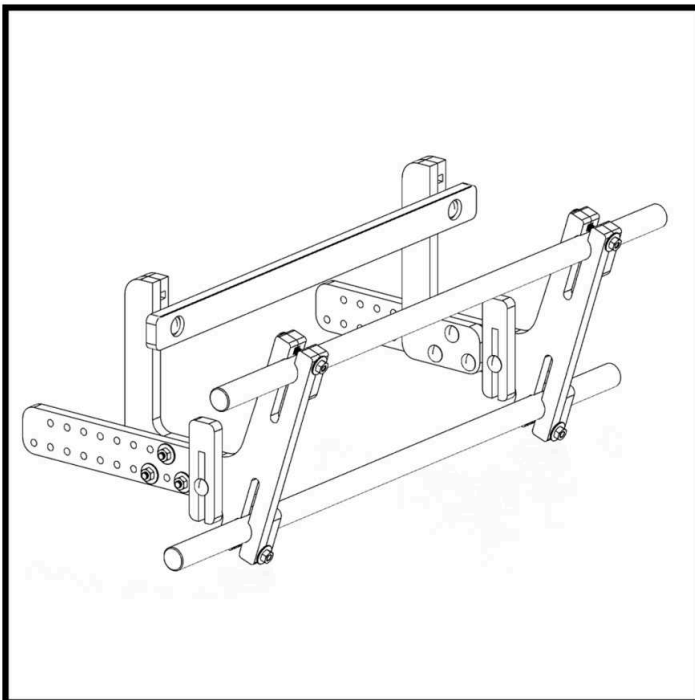
Schritt 10: Endgültige Sicherung der Halteleiste und Fixierung der Seitenteile

Befestige die Halteleiste zusätzlich mit zwei weiteren Muttern (handfest, ohne Mausschlüssel), um sicherzustellen, dass sie nicht aus den L-Stücken herausrutschen kann. Anschließend kannst du die zuvor in Schritt 2 locker gelassenen Muttern der Seitenteile mit dem Mausschlüssel festziehen.



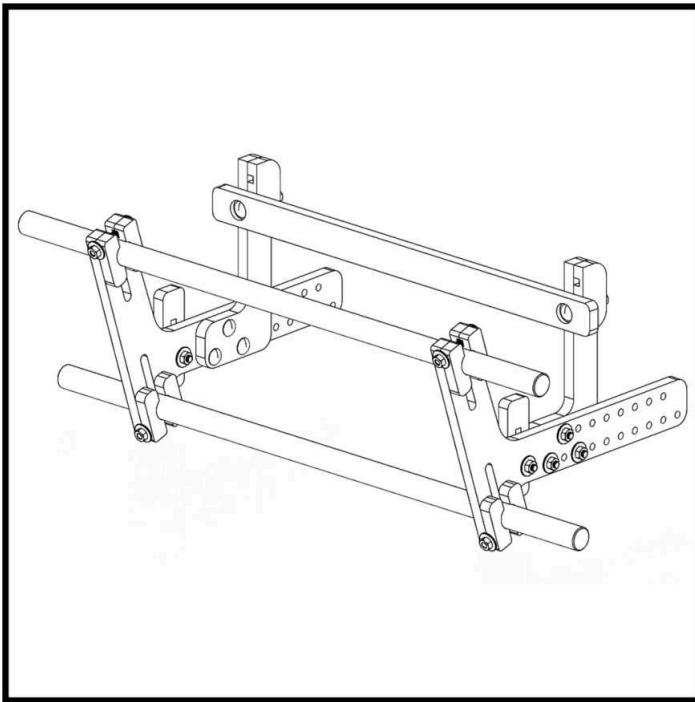
Schritt 11: Montage der Absturzsicherung

Montiere nun die Absturzsicherung.



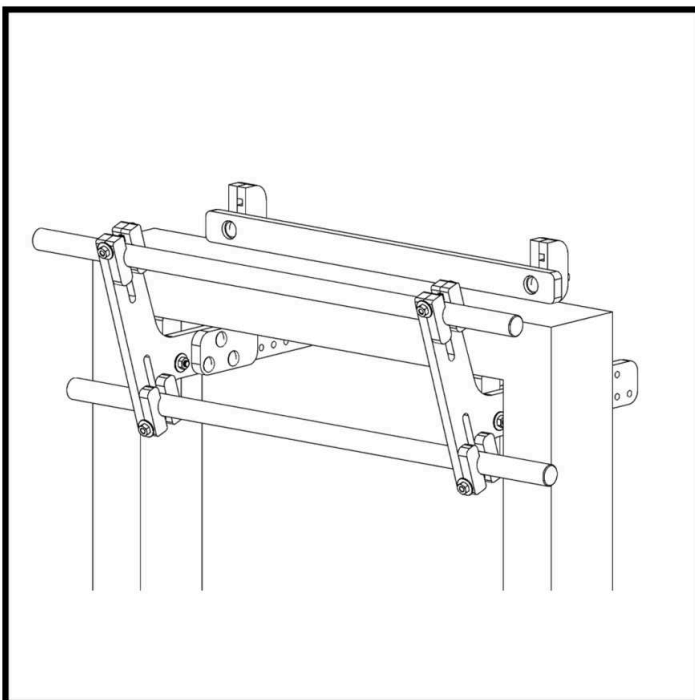
Schritt 12: Befestigung der Absturzsicherung

Befestige die Absturzsicherung an den Seitenteilen mit 2 Schrauben (M10x50), 2 Unterlegscheiben und 2 Muttern.



Schritt 13: Endgültiges Festziehen der Befestigungselemente

Ziehe alle Schrauben der
Absturzsicherung handfest an.



Schritt 14: Einhängen der Klimmzugstange

Hänge die Klimmzugstange in
den Türrahmen ein. Hänge dich
kurz an die Stange, damit sich
alle Komponenten optimal an
den Türrahmen anpassen.
Manchmal lohnt es sich, die
festgezogenen Schrauben aus
Schritt 10 noch einmal etwas zu
lockern, damit sich die
Klimmzugstange an den
Türrahmen anpassen kann.
Danach die Schrauben wieder
festschrauben. Drücke dann die
Absturzsicherung fest gegen
den Türrahmen und ziehe sie
mit dem Maulschlüssel final
fest.

Hinweis zur Absturzsicherung

Es empfiehlt sich, während des Festziehens der Absturzsicherung die Klimmzugstange leicht nach unten zu ziehen, optimal wäre dafür eine zweite Person, die sich währenddessen an die Klimmzugstange hängt, es geht aber auch ohne. Dadurch wird gewährleistet, dass die Stange fest sitzt und nicht herausfallen kann.

Bitte kontrolliere nach jedem Training, ob im unbelasteten Zustand zwischen der Absturzsicherung und dem Türrahmen ein Spalt entstanden ist, falls ja, stelle die Absturzsicherung noch einmal erneut ein.

Während eines Klimmzuges ist es üblich, dass ein kleiner Abstand entsteht, dieser sollte allerdings nach dem Klimmzug, im unbelasteten Zustand, wieder verschwinden.

Diese Anleitung führt dich Schritt für Schritt durch den Aufbau der Klimmzugstange Advanced und hilft dir, das Gerät fachgerecht zu montieren. Bei Fragen oder Unklarheiten kannst du uns gerne kontaktieren.

Wir wünschen dir viel Erfolg beim Training.