Lieferumfang

- 1 × Längenverstellbarer Befestigungsgurt mit Schnalle
- 3 × Widerstandsbänder (je 75 lbs / 34 kg)
- 3 × Karabinerhaken
- 1 × Doppelschlaufe mit gepolsterten Armschlaufen
- 1 × Türanker (Türhalterung)
- 2 × Handgriffe
- 1 × Aufbewahrungsbeutel

Aufbauvarianten

Das Set kann auf zwei Arten befestigt werden:

Variante 1 – Befestigung an einer Klimmzugstange oder einem Querträger

1. Gurt über eine stabile Klimmzugstange oder einen tragfähigen Querträger legen.
2. Gurt durch die Schnalle führen und festziehen.
3. Darauf achten, dass der D-Ring nach unten zeigt.
4. Widerstandsbänder mit Karabinern am D-Ring befestigen.

Wichtig: Nur an stabilen, tragfähigen Konstruktionen befestigen.

Variante 2 – Befestigung mit Türhalterung

1. Tür öffnen.
2. Türanker mit der verdickten Seite auf die gewünschte Höhe über die Türkante legen (oben, seitlich oder unten – je nach Übung).
3. Tür vollständig schließen.
4. Vorsichtig prüfen, ob die Tür sicher geschlossen ist und der Anker fest sitzt.
5. Widerstandsbänder mit Karabinern am Anker befestigen.

Wichtig:

- Nur stabile, nach innen schließende Türen verwenden.
- Vor Trainingsbeginn immer einen Belastungstest durchführen.

Widerstand einstellen

Die Widerstandsbänder können einzeln oder kombiniert verwendet werden:

- 1 Band = leichter Widerstand
- 2 Bänder = mittlerer Widerstand
- 3 Bänder = hoher Widerstand

Die Bänder werden mit den Karabinern am Befestigungspunkt eingehängt.

Trainingsvarianten

Unterarm- und Griffkrafttraining mit Armschlaufen

1. Doppelschlaufe in die eingehängten Widerstandsbänder einhängen.
2. Unterarme durch die gepolsterten Schlaufen führen.
3. Stange greifen (bei Befestigung oben).
4. Füße anheben und Spannung halten.

Trainiert werden:

- Griffkraft
- Unterarme
- Bizeps
- Schultern
- Core-Muskulatur

Training mit Handgriffen

Die Handgriffe ermöglichen Zugübungen ähnlich einem Kabelzug.

Beispielübungen:

Bizeps-Curls
- Türanker unten befestigen
- Griffe greifen
- Ellbogen nah am Körper halten
- Kontrolliert beugen und strecken

Rudern im Stand
- Türanker auf Brusthöhe befestigen
- Aufrecht stehen
- Schulterblätter nach hinten ziehen

Schulterdrücken
- Türanker unten befestigen
- Griffe auf Schulterhöhe führen
- Nach oben drücken

Face Pulls
- Türanker auf Kopfhöhe
- Griffe zum Gesicht ziehen
- Ellenbogen nach außen führen

Sicherheitshinweise

- Vor jeder Nutzung das Material auf Risse oder Beschädigungen prüfen.
- Bewegungen stets kontrolliert ausführen.
- Maximale Belastung gemäß Herstellerangaben beachten.
- Nicht für Kinder geeignet.
- Nur an stabilen, geprüften Haltepunkten verwenden.

Pflege

- Mit einem feuchten Tuch reinigen.
- Nicht in der Waschmaschine waschen.
- Trocken lagern und vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.
- Nach dem Training im mitgelieferten Beutel aufbewahren.

Scope of Delivery

- 1 × Adjustable mounting strap with buckle
- 3 × Resistance bands (75 lbs / 34 kg each)
- 3 × Carabiner hooks
- 1 × Double strap with padded arm loops
- 1 × Door anchor
- 2 × Handles#
- 1 × Storage bag

Aufbauvarianten

Das Set kann auf zwei Arten befestigt werden:

Variante 1 – Befestigung an einer Klimmzugstange oder einem Querträger

1. Place the strap over a stable pull-up bar or a load-bearing crossbar.
2. Thread the strap through the buckle and tighten securely.
3. Ensure that the D-ring is facing downward.
4. Attach the resistance bands to the D-ring using the carabiners.

Important: Only attach to stable, load-bearing structures.

Option 2 – Mounting with Door Anchor

1. Open the door.
2. Place the door anchor with the thickened end over the top, side, or bottom of the door (depending on the exercise).
3. Close the door completely.
4. Carefully check that the door is securely closed and the anchor is firmly in place.
5. Attach the resistance bands to the anchor using the carabiners.

Important:

- Only use sturdy doors that close inward.
- Always perform a load test before starting your workout.

Adjusting Resistance

The resistance bands can be used individually or combined:

- 1 band = light resistance
- 2 bands = medium resistance
- 3 bands = heavy resistance

The bands are attached to the mounting point using the carabiners.

Training Variations

Forearm and Grip Strength Training with Arm Loops

1. Attach the double strap to the mounted resistance bands.
2. Insert your forearms into the padded loops.
3. Grip the bar (when mounted overhead).
4. Lift your feet and hold the tension.

Targets:

- Grip strength
- Forearms
- Biceps
- Shoulders
- Core muscles

Training with Handles

The handles allow pulling exercises similar to a cable machine.

Example exercises:

Bizeps-Curls

- Attach door anchors at the bottom
- Grip handles
- Keep elbows close to your body
- Bend and straighten in a controlled manner

Standing Rows

- Attach door anchors at chest height
- Stand upright
- Pull shoulder blades back

Shoulder Press

- Attach door anchors at the bottom
- Raise handles to shoulder height
- Press upwards

Face Pulls

- Attach door anchors to head height
- Pull handles towards your face
- Hang elbows outwards

Safety Instructions

- Inspect all components for tears or damage before each use.
- Always perform movements in a controlled manner.
- Observe the maximum load specifications according to the manufacturer.
- Not suitable for children.
- Only use on stable, tested anchor points.

Care Instructions

- Clean with a damp cloth.
- Do not machine wash.
- Store in a dry place and protect from direct sunlight.
- Store in the included bag after training.