

### Sicherheitshinweise:

- Wärm dich vor deinem Training ein paar Minuten auf, um Verletzungen zu meiden. Das Dehnen deines Körpers vor und nach den Übungen hilft, Verletzungen oder Krämpfen vorzubeugen.
  - Geeignete Sportkleidung muss getragen werden. Sie sollte Bewegungsfreiheit erlauben und bequem sein. Sportschuhe mit rutschfesten Schuhen und aus stützendem Material sollten ebenfalls getragen werden.
  - Tiere und Kinder müssen vom Gerät entfernt gehalten werden. Das Gerät ist nur für Erwachsene vorgesehen.
  - Im Umkreis von mindestens einem Meter sollten sich keine anderen Gegenstände, Haustiere, Personen oder Kinder befinden, an denen du dich oder du sie verletzen könntest.
  - Das Gerät ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
  - Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- hält                      und                      das                      Gewicht                      gehalten                      wird.
- Stelle vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angebracht ist und teste die Belastbarkeit vor Nutzung.
  - Versichere dich, dass der Türrahmen tragfähig und stabil ist. Bei Unsicherheit wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Anbringung hält und das Gewicht gehalten wird.
  - Maximale Belastung: 150 kg bei Nutzung nach Anleitung.
  - NUR für bestimmungsgemäßen Gebrauch (wie vom Hersteller beschrieben) verwenden. Das Gerät darf nicht verändert und keine Zusatzteile verwendet werden, welche nicht vom Hersteller angeraten werden.
  - Nicht für die Anbringung von z.B.: Kinderschaukeln ö.ä. geeignet und verwendbar. Eine missbräuchliche Nutzung des Gerätes erfolgt auf eigene Gefahr.
  - Das Produkt ist für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet. Kinder dürfen nur mit entsprechender körperlicher Entwicklung und nur unter Aufsicht eines erwachsenen Verantwortlichen das Gerät nutzen.
  - Achte darauf, dass dein Türrahmen den Belastungen standhält. Durch die Nutzung der Door Pull up Bar wirken starke Kräfte auf deinen Türrahmen ein.
  - Der Türrahmen Innendurchmesser muss mindestens 74 cm und darf maximal 90 cm betragen.