

Aufbauanleitung

Lastzug (8-teilig) - Unterarmtrainer



1

Paketinhalt:

- A: Geräuscharme Riemenscheibe (1x)
- B: Hängegurt (1x)
- C: Ladeplatte (1x)
- D: Trizeps-Seil (1x)
- E: Karabiner (3x)
- F: Kabel (1x)
- G: Drahtseilklemme (1x)
- H: Drahtseilkartusche (1x)

2

Montage:

1. Montieren Sie das Gerät wie gezeigt. Sie können die Höhe der Umlenkrolle durch Hinzufügen eines zusätzlichen Karabiners anpassen.
2. Die Länge des Kabels können sie individuell anpassen: Führen Sie das Ende des Kabels durch die Drahtseilklemme (G), bilden sie bei passender Kabellänge eine Schlaufe und führen das Kabel wieder zurück durch die Drahtseilklemme. Legen Sie die Drahtseilkartusche (H) in die Schlaufe und ziehen sie die Schlaufe fest bis die Drahtseilkartusche sicher hält. Drehen sie die Schrauben der Drahtseilklemme gut fest.
3. Bitte befestigen Sie das System sicher an einem Power Rack, einer Klimmzugstange, einem Balken oder an einer anderen geeigneten Stelle. Achten Sie dabei unbedingt auf Stabilität und Sicherheit!

Der Onlineshop für den modernen Trainer !

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de
bestellung@teamsportbedarf.de
angebot@teamsportbedarf.de
grafik@teamsportbedarf.de

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de

Training mit dem Lastzug (8-teilig) - Unterarmtrainer



<p>1 Überkopf Trizepsvergrößerung</p>	<p>2 High Crunch</p>
<p>3 Latissimus Push Down</p>	<p>4 Trizepsvergrößerung im Stehen</p>
<p>5 Rückenmuskulatur stärken</p>	<p>6 Seitliche Bauchmuskeln trainieren</p>

Der Onlineshop für den modernen Trainer !

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de
bestellung@teamsportbedarf.de
angebot@teamsportbedarf.de
grafik@teamsportbedarf.de

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de