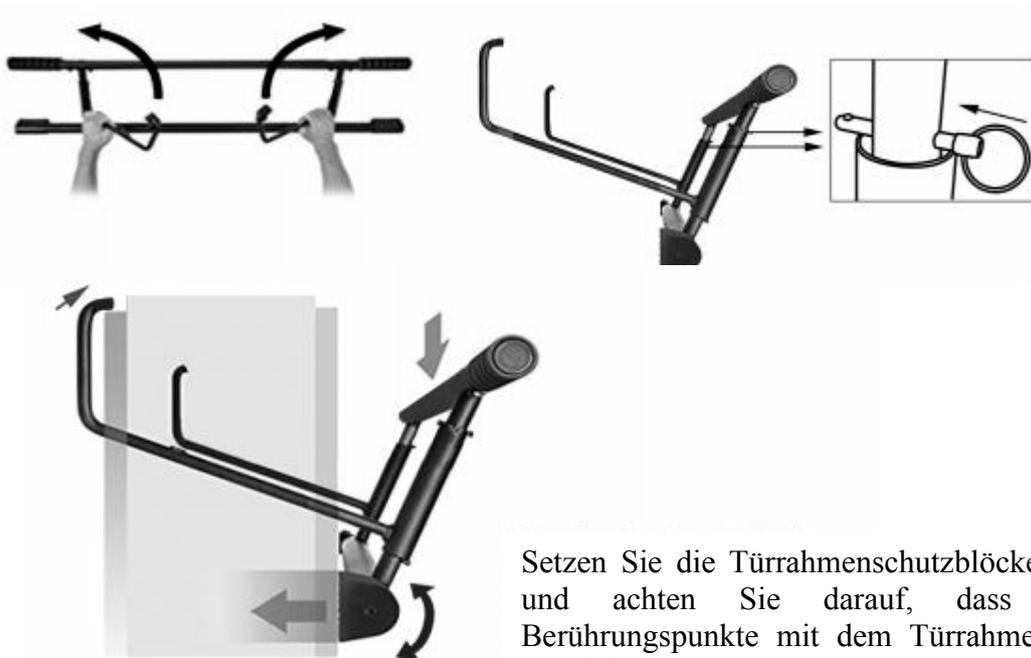
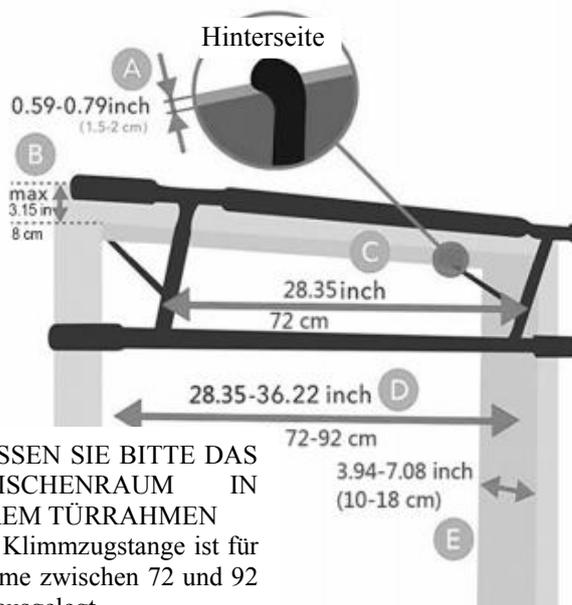


Drücken Sie die Türhaken nach unten und schwenken Sie sie dann heraus

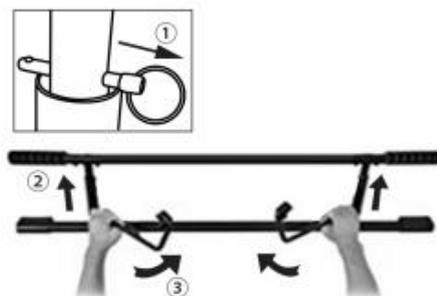


Setzen Sie die Türrahmenschutzblöcke auf und achten Sie darauf, dass die Berührungspunkte mit dem Türrahmen in der richtigen Position liegen.



MESSEN SIE BITTE DAS ZWISCHENRAUM IN IHREM TÜRRAHMEN  
Die Klimmzugstange ist für Räume zwischen 72 und 92 cm ausgelegt.

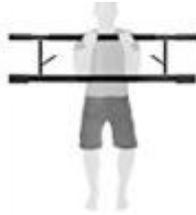
FALTEN



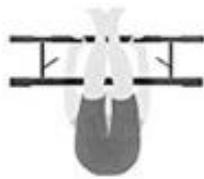
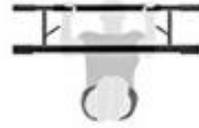
**Weite Klimmzüge**



**Enge Klimmzügen**



**Beinheben**



**Beinheben**



**Sit-up**



**Liegestütze**

