

Chin-up bar

Art.no.: 34-8344

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference.

We reserve the right for any errors in the text or images and any necessary changes made to technical data.

If you have any questions regarding technical problems please contact our Customer Services.

Chin-up bar

- Mounted into door frame (70-100 cm).
- Use the included mounts.

Safety

- Load capacity: 100 kg.
- The product is only intended to be used by adults.
- Use common sense. Never hang upside down or in any other way that may cause injury should you lose your grip.
- Make sure that the bar is securely fastened before use and is not damaged in any way.

Metal coloured weight bearing mounts for Chin-ups

Mounting procedure:

1. Close the door. Mark a suitable location about 5 cm. from the top of the door frame.
2. Secure the mounts with the included screws, making sure that they are at the same height.
3. Place the chin-up bar into the mounts and extend one of the ends until the bar sits securely.

Black plastic non-weight bearing mounts for sit-ups and crunches

Mounting procedure:

1. Close the door. Mark a suitable location in the door frame about 15 to 20 cm above the floor.
2. Secure the mounts with the included screws, making sure that they are at the same height.
3. Place the chin-up bar into the mounts and extend one of the ends until the bar sits securely.

Chinning bar

Art.nr: 34-8344

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk.

Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data.

Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst.

Chinning bar

- Monteras i dörrkarm med bredd 70-100 cm.
- Använd medföljande monteringsfästen.

Säkerhet

- Max. belastning 100 kg.
- Produkten är endast avsedd för att användas av vuxna.
- Använd sunt förnuft! Häng aldrig upp och ner eller på något annat sätt så att du kan skadas om du tappar taget.
- Kontrollera innan användning att produkten sitter fast och att den inte är skadad på något sätt.

Silverfärgade monteringsfästen för hög belastning vid t.ex. Chin Ups

Montera så här:

1. Stäng dörren och märk ut lämplig placering ca 5 cm nedanför karmens överdel.
2. Skruva fast båda fästena med de bifogade skruvarna. Se till att de monteras på samma höjd.
3. Placera Chinning bar i monteringsfästena och skruva ut en av ändarna tills den sitter säkert.

Svarta små monteringsfästen för mindre belastning t.ex. som stöd vid Sit-Ups

Montera så här:

1. Stäng dörren och prova ut lämplig placering ca 15 till 20 cm ovanför tröskeln.
2. Skruva fast båda fästena med de bifogade skruvarna. Se till att de monteras på samma höjd.
3. Placera Chinning bar i monteringsfästena och skruva ut en av ändarna tills den sitter säkert.

Chinning bar

Art.nr: 34-8344

Les nøye igjennom hele bruksanvisningen og ta vare på den til senere bruk.

Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data.

Ved tekniske problemer eller andre spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

Chinning bar

- Monteres i dørkarm med bredde 70 – 100 cm.
- Benytt medfølgende monteringsfester.

Sikkerhet

- Maks. belastning 100 kg.
- Produktet er kun beregnet for bruk av voksen person.
- Bruk sunn fornuft! Heng aldri opp/ned eller på annen måte så du kan skades om du mister grepet.
- Kontrollér før bruk at produktet sitter fast og at det på ingen måte er skadet.

Sølvfargede monteringsfester for høy belastning, ved f.eks. Chin Ups

Montering:

- 1: Lukk døren, merk av passende plassering ca. 5 cm nedenfor karmens overdel.
- 2: Skru fast begge fester med medfølgende skruer, påse at de monteres i samme høyde.
- 3: Plassér Chinning Bar i festene og skru ut en av endene til den sitter sikkert.

Sorte monteringsfester for mindre belastning, f.eks. som støtte ved Sit Ups

Montering:

- 1: Lukk døren, finn passende plassering ca. 15 til 20 cm over terskelen.
- 2: Skru fast begge fester med medfølgende skruer, påse at de monteres i samme høyde.
- 3: Plassér Chinning Bar i festene og skru ut en av endene til den sitter sikkert.

Leuanvetotanko

Tuotenro: 34-8344

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohjeet tulevaa tarvetta varten.

Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä.

Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

Leuanvetotanko

- Asennetaan 70–100 cm:n levyiseen oveen.
- Käytä pakkauksen asennuskiinnikkeitä.

Turvallisuus

- Suurin kuorma 100 kg.
- Tuote on tarkoitettu ainoastaan aikuisten käyttöön.
- Käytä tervettä järkeä. Älä riipu tangossa ylösalaisin tai muulla tavalla, joka voisi vahingoittaa sinua, jos otteesi kirpoaa.
- Varmista ennen tangon käyttämistä, että se on kunnolla kiinni, ja että se ei ole vaurioitunut millään tavalla.

Hopeanväriset asennuskiinnikkeet kovaan kuormitukseen (esim. leuanvedot)

Asenna näin:

1. Sulje ovi, ja merkitse sopiva asennuskohta noin 5 cm oven yläkarmin alapuolelle.
2. Ruuvaa molemmat kiinnikkeet kiinni pakkauksen ruuveilla. Varmista, että ruuvaat ne samalle korkeudelle.
3. Aseta leuanvetotanko asennuskiinnikkeisiin, ja ruuvaa toista päätä auki niin että tanko kiinnittyy kunnolla.

Pienet mustat asennuskiinnikkeet pienempään kuormitukseen (esim. tukena vatsalihaksissa)

Asenna näin:

1. Sulje ovi, ja merkitse sopiva asennuskohta noin 15–20 cm kynnyksen yläpuolelle.
2. Ruuvaa molemmat kiinnikkeet kiinni pakkauksen ruuveilla. Varmista, että ruuvaat ne samalle korkeudelle.
3. Aseta leuanvetotanko asennuskiinnikkeisiin, ja ruuvaa toista päätä auki niin että tanko kiinnittyy kunnolla.