

Door Gym

Art.no 31-5087

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference.
We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data.
If you have any questions regarding technical problems please contact our Customer Services.

Safety

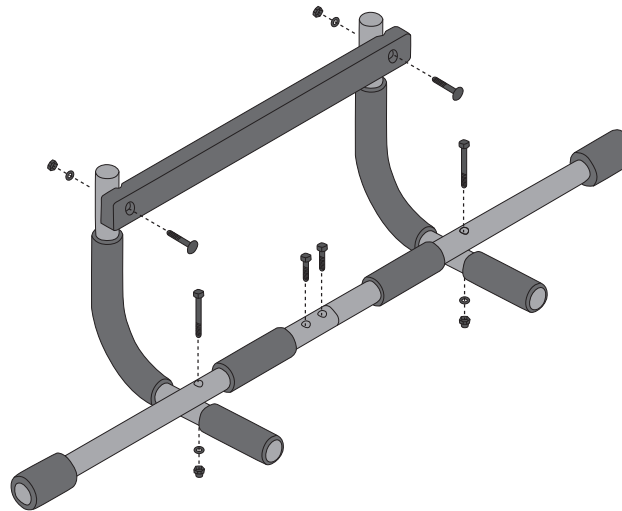
- This product must not be used by anyone (including children) suffering from physical or mental impairment. This product should not be used by anyone who does not have the proper experience or knowledge of the product unless they have been instructed in its use by someone who takes responsibility for their safety.
- Never let children play with the product.
- Consult your doctor before commencing any strenuous physical exercise if you are taking any medicine or suffering from a serious illness.
- Do not engage in any physical activity if you are feeling unwell or nauseous.

Product description

Effective training for the upper-body. Door frame mounted. Fits frames up to 90 cm. Easy to set up and remove. No wall mounting required. Can even be used for sit-ups and press-ups.

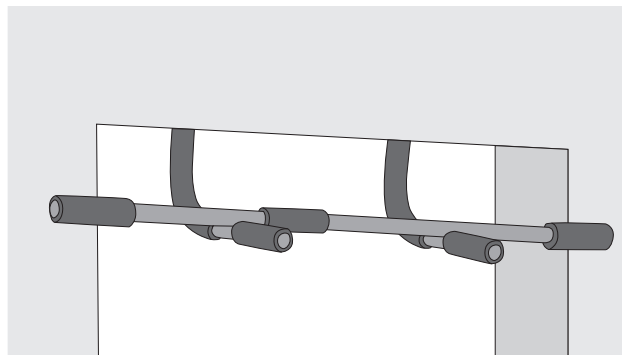
Mounting

Assemble the door gym according to the diagram.



Hook the upper batten over the lintel or head jamb on one side of the doorway and let the exercise bar rest against the wall on the other side of the doorway.

Note! Ensure that the door trim is anchored securely.



Disposal

This product should be disposed of in accordance with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local authority.

Specifications

Fits door frame openings up to 90 cm.

Dörrtrapets

Art.nr 31-5087

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.

Säkerhet

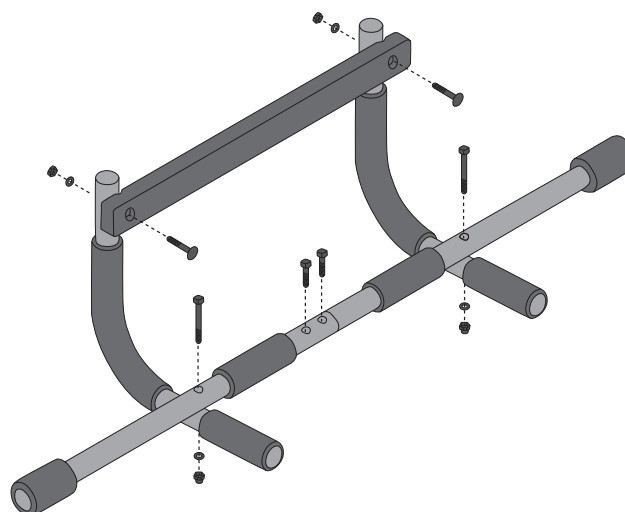
- Produkten får ej användas av personer (inklusive barn) med begränsad fysisk eller mental förmåga. Den får ej heller användas av personer utan tillräcklig erfarenhet och kunskap om de inte har fått instruktioner om användningen av någon som ansvarar för deras säkerhet.
- Låt aldrig barn leka med produkten.
- Rådfråga din läkare innan träning sker om du äter medicin eller har en allvarlig sjukdom.
- Träna inte om du är sjuk eller känner dig illamående.

Produktbeskrivning

Effektiv träning för överkroppen. Monteras i dörröppningen, passar öppningar upp till 90 cm. Enkel att sätta upp och ta ner. Ingen väggmontering krävs. Kan även användas som stöd vid situps och armhävningar.

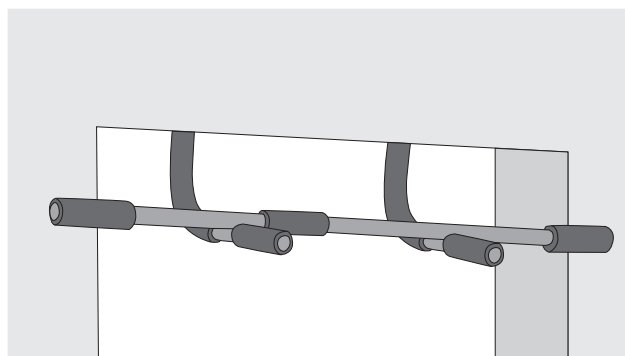
Montering

Sätt ihop dörrtrapetsen enligt skissen.



Häkt sedan fast den överliggande delen ovanpå dörrfodret och låt själva stången vila mot väggen på andra sidan av dörröppningen.

Obs! Fodret bör vara väl förankrat.



Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

Specifikationer

Passar dörröppningar upp till 90 cm.

Dørtrapes

Art.nr. 31-5087

Les brukerveiledningen nøye før produktet tas i bruk, og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

Sikkerhet

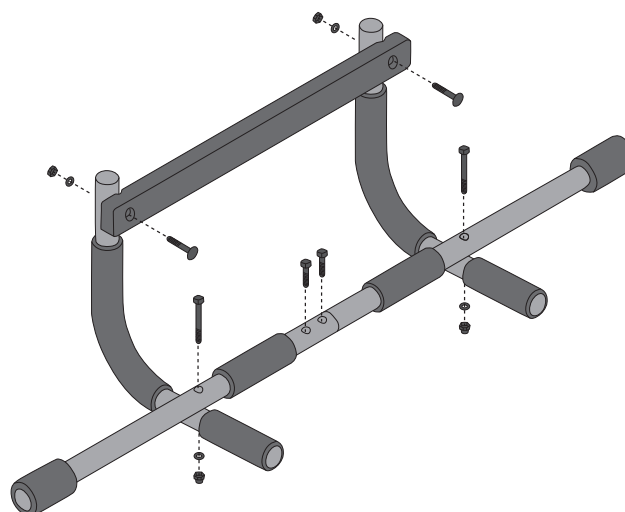
- Produktet må ikke benyttes av personer (inkl. barn) med begrensede fysiske eller mentale ferdigheter. Det skal heller ikke brukes av personer som ikke har tilstrekkelig erfaring og kunnskap om bruken av produktet. Brukeren skal ha fått instruksjoner om bruken av noen som har ansvaret for deres sikkerhet.
- La aldri barn leke med produktet.
- Hvis du lider av en alvorlig sykdom eller er avhengig av medisiner bør du rådføre deg med din lege før trening.
- Ikke tren dersom du er syk.

Produktbeskrivelse

Effektiv for trening av overkroppen. Monteres i dør-åpningen. Passer for åpninger på inntil 90 cm. Enkel å sette opp og å ta ned. Krever ingen veggmontering. Kan også brukes som støtte ved situps og armhevinger.

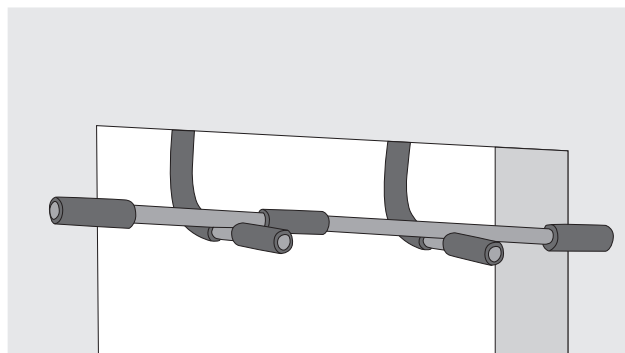
Montering

Sett sammen dørtrapesen som vist på skissen.



Hekt deretter den overliggende delen over dørkarmen og la selve stangen hvile mot veggen på den andre siden av døråpningen.

Obs! Karmen må være godt forankret.



Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Ved usikkerhet, ta kontakt med lokale myndigheter.

Spesifikasjoner

Passer for døråpninger på inntil 90 cm.

Ovitanko

Tuotenro 31-5087

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä ne tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

Turvallisuus

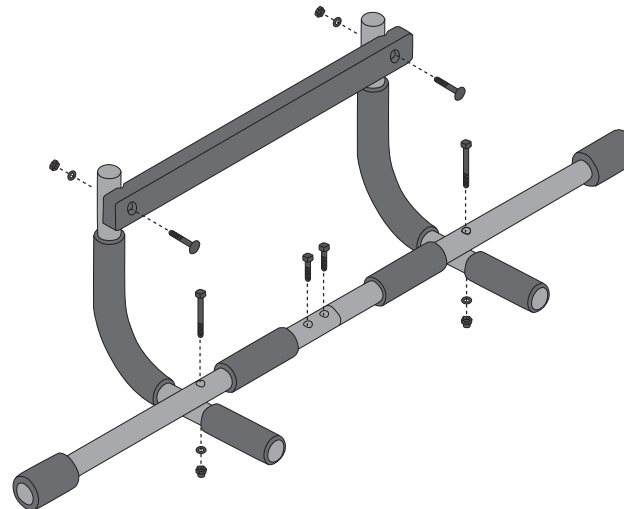
- Tuotetta saavat käyttää aikuiset, joilla ei ole fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita. Henkilöt, joilla ei ole riittävästi kokemusta ja taitoja, eivät saa käyttää tuotetta ilman turvallisuudesta vastaavan henkilön antamia ohjeita.
- Älä koskaan anna lasten leikkiä tuotteella.
- Jos sinulla on lääkitys tai vakava sairaus, neuvottele harjoittelusta ensin lääkärisi kanssa.
- Älä harjoittele, jos olet sairas tai tunnet itsesi huonovointiseksi.

Tuotekuvaus

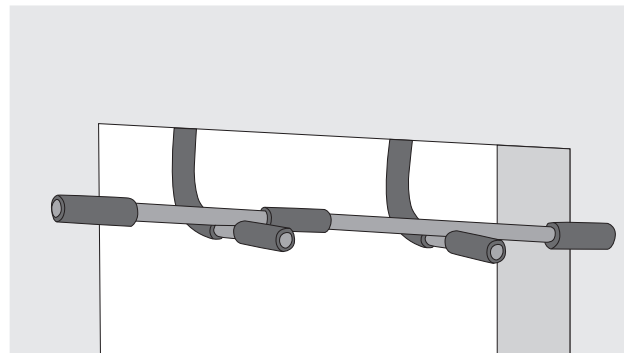
Tehokas ylävartalon harjoittelutapa. Asennetaan maks. 90 cm:n oviaukkoon. Helppo asentaa ja irrottaa. Ei vaadi seinäasennusta. Voidaan käyttää myös vatsalihasten harjoittelussa ja punnertamisessa.

Asennus

Asenna ovitanko kuvan mukaisesti.



Kiinnitä sen jälkeen tangon yläosa peitelistan päälle ja anna itse tangon levätä seinää vasten oviaukon toisella puolella.
Huom.! Varmista, että peitelista on kiinnitetty kunnolla.



Kierrättäminen

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Kysy tarkempia kierrätysohjeita kuntasi jäteneuvonnasta.

Tekniset tiedot

Sopii maks. 90 cm:n oviaukkoon.

Türreck

Art.Nr. 31-5087

Vor Inbetriebnahme die komplette Bedienungsanleitung durchlesen und aufbewahren. Irrtümer, Abweichungen und Änderungen vorbehalten. Bei technischen Problemen oder anderen Fragen freut sich unser Kundenservice über eine Kontaktaufnahme.

Sicherheitshinweise

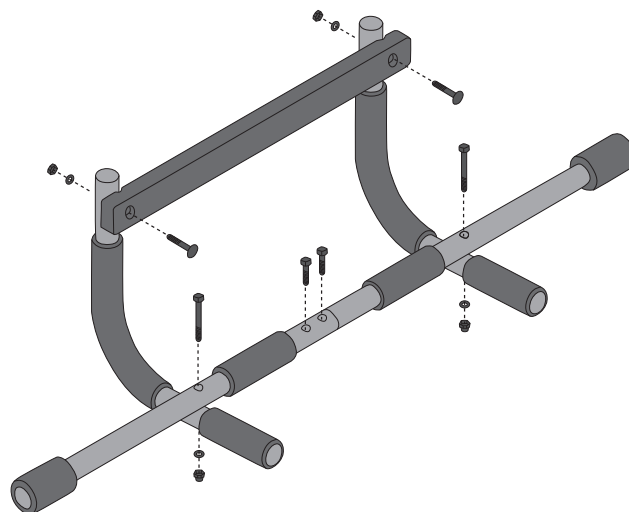
- Das Produkt ist nicht für Kinder und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten geeignet. Von Personen mit mangelnder Erfahrung/mangelndem Wissen darf es nur benutzt werden, wenn diese von einer für ihre Sicherheit verantwortliche Person in die sichere Handhabung des Geräts eingeführt worden sind.
- Kein Kinderspielzeug.
- Bei der Einnahme von Medikamenten oder bei Vorliegen einer schweren Krankheit vor der Benutzung einen Arzt zu Rate ziehen.
- Nicht im Krankheitsfall oder bei Unwohlsein verwenden.

Produktbeschreibung

Effektives Training für den Oberkörper. Zur Montage in der Türöffnung, passt in Öffnungen bis 90 cm. Einfach zu befestigen und abzunehmen. Eine Wandmontage ist nicht erforderlich. Kann auch als Stütze bei Situps oder Liegestützen benutzt werden.

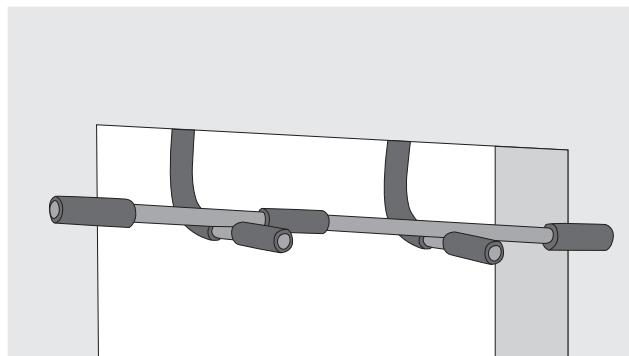
Montage

Das Türreck gemäß der Abbildung zusammenbauen.



Anschließend die obere Leiste auf dem Türrahmen einhaken und die Stange auf der anderen Seite der Türöffnung auf die Wand auflegen.

Achtung: Sicherstellen, dass der Türrahmen sicher verankert ist.



Hinweise zur Entsorgung

Bitte das Produkt entsprechend den lokalen Bestimmungen entsorgen. Weitere Informationen sind von der Gemeinde oder den kommunalen Entsorgungsbetrieben erhältlich.

Technische Daten

Passt in Türöffnungen bis 90 cm.