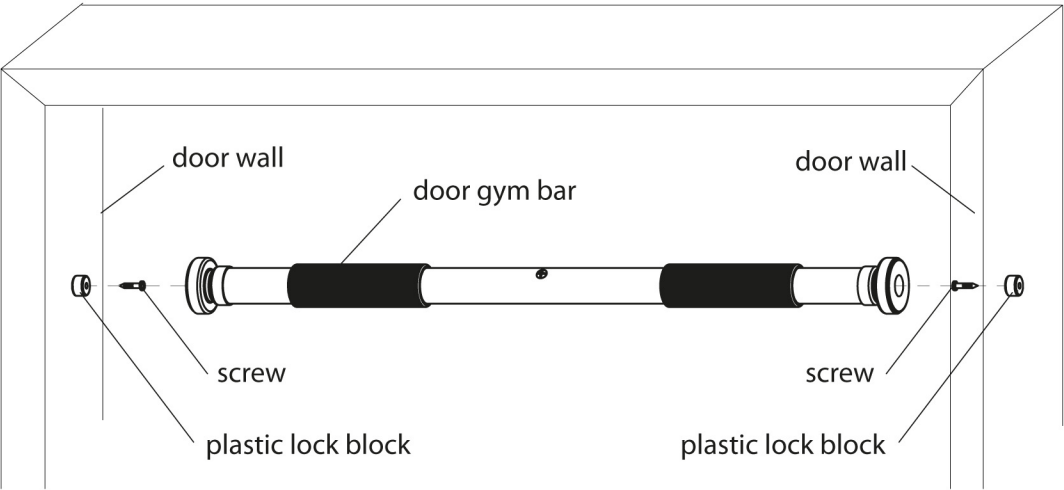


Door Gym Bar Assembly Instruction



DE
Beachten Sie die folgenden Punkte:

- Für Klimmzüge, Bauchaufzüge und Dehnübungen.
- Passt für Türrahmen mit einer Breite von 63cm bis 96cm.
- Leicht abzumontieren, solange nicht in Nutzung.
- Maximales Körpergewicht 120kg.
- Nicht mit Anti-Schwerkraft-Schuhen verwenden.

Entsprechend den Übungen und Ihrer Körpergröße, und unter Rücksichtnahme der Breite der Türöffnung, zwischen 63cm und 96cm, befestigen Sie die Befestigungs-blocks aus Kunststoff auf den Seitenwänden, mit Hilfe der Schraube. Achten Sie darauf, dass die Befestigungsblocks auf der gleichen Ebene liegen und koaxial sind. Schrauben Sie die zwei Seiten der Fitnessstange auseinander, um sie auf die Breite des Türrahmens zu bringen. Richten Sie die Achsen der Befestigungsblocks aus Kunststoff und das Gummi-Donut der Fitnessstange, und blockieren Sie sie, sobald sie beide seitlichen Wände berühren.

! ACHTUNG! Bitte Montage-Hinweise auf der Verpackung beachten!
Vor jeder Benutzung auf korrekten Sitz (Befestigung) prüfen.

EN
Pay attention to following points:

- For chin-ups, sit-ups and stretching exercises.
- Fits doorway from 63cm to 96cm wide.
- Easily removed when not in use.
- Maximum body weight 120kg (15 stone approximately).
- Not for use with inversion boots.

According to your exercises and your stature, and notice the doorway wall wide is from 63cm to 96cm, then attach the each plastic lock block to the side wall of door use screw. Notice two plastic lock blocks is same level and coaxial. Screw two sides of the door gym bar, and then door gym bar's length will increase. Align the axes of plastic lock block and the rubber donut of gym bar, lock the gym bar until each side plane of gym bar touch each wall.

! WARNING! Please observe the assembly indications on the packaging!
Please check the correct fixing (mounting) before every use.

ES
Preste atención a los siguientes puntos:

- Para hacer levantamientos, sentadillas y ejercicios de estiramiento.
- Se adapta a la puerta de 63cm a 96cm de ancho.
- Fácil de desmontar cuando no se usa.
- Soporte máximo 120kg de peso corporal (15 piedras aproximadamente).
- No usar con botas de inversión.

Según sus ejercicios y su estatura, y después haber verificado el ancho del marco de la puerta de 63cm a 96cm, atornillar cada cerradura de plástico en el marco de la puerta. Observe que los dos bloques de cerradura de plástico tengan el mismo nivel y coaxial. Atornille ambos lados de la barra de ejercicios para puerta y luego ajuste la longitud de éste. Alinee los ejes de los bloques de cerradura de plástico y la rosquilla de plástico de la barra de ejercicios. Tape ambos lados de la barra de ejercicios para no dañar el marco de la puerta.

! ¡ADVERTENCIA! ¡Por favor tenga en cuenta las instrucciones del embalaje!
Antes de cada uso, comprobar si el anclaje es correcto (sujeción).

FR
Faites attention aux points suivants:

- Pour les tractions, les abdominaux et les exercices d'étirement.
- Convient aux embrasures de porte de 63cm à 96cm.
- Facile à enlever en cas de non-utilisation.
- Poids corporel maximal 120kg (environ 15 stones).
- Ne pas utiliser avec les bottes de gravité.

Selon vos exercices et votre stature, et en respectant que la largeur de l'embrasure soit entre 63cm et 96cm, attachez chaque bloc de verrouillage en plastique à la paroi latérale de l'embrasure en utilisant des vis. Faites attention à ce que les deux blocs de verrouillage soient au même niveau et coaxiales. Tournez les deux côtés de la barre de traction pour augmenter sa longueur. Alignez les axes des blocs de verrouillage et les patins en caoutchouc de la barre et continuez à tourner la barre jusqu'à ce que les patins en caoutchouc de chaque côté touchent la paroi latérale de l'embrasure.

! ATTENTION! S.v.p. voir les instructions de montage figurant sur l'emballage! Vérifiez l'ajustement (fixation) avant chaque utilisation.

IT
Fare attenzione ai seguenti punti:

- per trazioni, addominali ed esercizi di stretching.
- adatto per un vano porta di larghezza compresa tra da 63cm fino a e 96cm di larghezza.
- facile da rimuovere se non utilizzato.
- peso corporeo massimo 120kg (circa 15 Stone o 14 libbre).
- non adatto per l'uso con cavigliere antigravitazionali.

In base agli esercizi e alla vostra statura, e dopo aver verificato che il vano porta abbia una larghezza compresa tra 63cm e 96cm, fissare con delle viti il sistema di bloccaggio in plastica alla parete laterale della porta. Assicurarsi che i due sistemi di bloccaggio in plastica siano coassiali e allo stesso livello. Avvitando entrambi i lati della barra di trazione ai lati del vano porta la lunghezza aumenterà. Allineare agli assi dei sistemi di bloccaggio in plastica e gli anelli di gomma della barra, fissare la barra di trazione finché ciascun piano laterale non abbia toccato la parete.

! AVVERTENZE! Si prega di seguire le istruzioni di montaggio riportate sulla confezione! Prima di ogni utilizzo verificare il corretto alloggiamento (fissaggio).

NL
Besteed aandacht aan de volgende punten:

- Voor chin-ups, sit-ups en rek oefeningen.
- Past in deuropeningen van 63cm tot 96cm breed.
- Gemakkelijk te verwijderen wanneer deze niet wordt gebruikt.
- Maximaal lichaamsgewicht: 120kg.
- Niet voor gebruik met inversie laarzen.

Richt u naar uw oefeningen en uw lichaamsbouw. De deurbreedte bedraagt 63cm tot 96cm. Bevestig de plastic vergrendelingsblokken aan de zijwanden van de deur met een schroef. Let erop dat u de twee vergrendelingen evenwichtig en op dezelfde hoogte aanbrengt. Schroef de bar vast aan de twee zijwanden van de deuropening en test of deze goed vastzit. Lijn de assen van plastic vergrendelingsblokken en de rubberen ronde schijf van de bar uit, vergrendel vervolgens de bar tot ze aan beide zijanten raakt.

! WAARSCHUWINGEN! Gelieve te letten op de richtlijnen voor montage op de verpakking! Voorafgaand aan elk gebruik controleren op een goede pasvorm (bevestiging).

SV
Var uppmärksam på följande punkter:

- För övningar såsom chin-ups, sit-ups stretching.
- Passar i dörrar som är mellan 63cm och 96cm breda.
- Lätt att ta bort när den inte används.
- Maximal kroppsvikt 120kg.
- Inte att användas med inversion-stövlar.

I enlighet med din träning och din kroppsstorlek, och observera att dörren är mellan 63cm och 96cm bred, fäst därefter varje låsblock i plast till dörrens sidovägg med hjälp av en skruv. Observera att båda låsblocken i plast är på samma nivå och koaxiella. Skruva båda sidorna av träningsstangen för att utöka längden på träningsstangen. Rikta låsblocken i plast och träningsstängens gummiring, läs träningsstangen tills varje sida av träningsstangen för att utöka längden på träningsstangen. Rikta låsblocken i plast och träningsstängens gummiring, läs träningsstangen tills varje sida av träningsstangen för att utöka längden på träningsstangen.

! VARNING! FLäs igenom monteringsanvisningarna på förpackningen! Kontrollera före varje användning att den sitter rätt (korrekt fastsättning).

HR
Obратите pozornost na sljedeće točke:

- Za chin-up zgibove, klasične trbušnjake (sit-ups) i vježbe istezanja.
- Odgovara dovratnicima (stokovima) širine 63cm do 96cm.
- Lako se uklanja kada nije u uporabi.
- Podržava težinu tijela do 120kg (približno 15 stone, hr.-kamen (mjerna jedinica u V.Britaniji)).
- Nije namijenjeno za uporabu sa inverzijskim čizmama.

Sukladno vašim vježbama i visini, i ako je širina dovratnika između 63cm i 96cm, onda pričvrstite svaki plastični blok za zaključavanje na bočni zid vrata uporabom vijaka. Obratite pozornost da su oba bloka za zaključavanje na istom nivou i da su koaksijalni. Pritegnite vijke na obje strane šipke za vrata čime će se povećati duljina šipke. Poravnajte osi plastičnog bloka za zaključavanje i gumenih držača šipke, dođite šipku sve dok svaka bočna strana šipke ne dotakne zid.

! UPOZORENJE! Molimo obratite pažnju na naputke o montaži na pakiranju! Prije svakog korištenja provjeriti da li dobro sjedi (pričvrščenje).

SL
Bodite pozorni na naslednje točke:

- Za dvigne na drogu, trebušnjake in raztezne vaje.
- Primeren za vrata širine od 63cm do 96cm.
- Preprosto odstranljiv, ko ni v uporabi.
- Največja telesna teža 120kg.
- Ni za uporabo z inverzijskimi čevlji.

Glede na vaše vaje in vašo postavo, primeren za vrata širine od 63cm do 96cm. Pritrdite oba plastična bloka za zaklepanje na stransko steno vrat in uporabite vijak. Pazite, da sta oba plastična bloka za zaklepanje na enaki višini in soosna. Privijte oba dela telovadne palice, nato pa se bo dolžina palice povečala. Poravnajte osi plastičnega bloka za zaklepanje in gumne, zaklenite palico dokler se vsaka strana palice ne dotakne vsake strani zidu.

! POZOR! Prosimi, upoštevajte napotke navedene na pakiranju! Pred vsako uporabo preverite, ali je naprava pravilno nameščena (pritrjena).

PL
Należy uwzględnić następujące uwagi:

- Produkt służy do podnoszenia się na drążku, sit-up'ów i ćwiczeń rozciągających.
- Produkt nadaje się do otworów drzwiowych o szerokości od 63cm do 96cm.
- Łatwy demontaż, gdy produkt nie jest używany.
- Maksymalna dopuszczalna masa ciała: 120kg.
- Nie można używać z butami inwersyjnymi.

Bloki mocujące z tworzywa sztucznego należy zamocować na bocznych ściankach przy użyciu śruby, odpowiednio do rodzaju ćwiczeń oraz wysokości ciała, a także z uwzględnieniem szerokości otworu drzwiowego (63cm - 96cm). Prosimy zwrócić uwagę na to, by bloki mocujące znajdowały się na jednakowym poziomie i na tej samej osi. Rozkręcić obydwie strony drążka gimnastycznego, by dopasować go do szerokości ościeżnicy drzwiowej. Gumowy pierścień drążka i osie bloków mocujących z tworzywa sztucznego ustawić i zablokować, gdy tylko dotkną obydwu ścianek.

! UWAGA! Prosimy o zastosowanie się do wskazówek dotyczących sposobu montażu, znajdujących się na opakowaniu! Przed każdym użyciem sprawdzić stabilność produktu (mocowanie).



SCHILDKRÖT®
FITNESS

WWW.SCHILDKROET-FITNESS.DE

HU
Ügyeljen a következő pontokra:

- Húzódkodáshoz, felülésekhez és nyújtó gyakorlatokhoz.
- 63cm és 96cm közötti szélességű ajtófélfákhoz alkalmas.
- Könnyen el lehet távolítani, ha nem használják.
- Maximális testsúly 120kg (körülbelül 15 Stone).
- Gravitációs csizmával nem használható.

A gyakorlatoktól és az Ön testfelépítésétől függően, valamint a 63cm - 96cm közötti ajtófélfák méret figyelembevétele mellett, helyezze fel a műanyag záras darabokat az ajtófélfára, használjon csavart. Ügyeljen arra, hogy a két műanyag záras darabot ugyanazon a szinten és egyvonalban legyen. Csavarja ki az ajtóba akasztható gimnasztikai rúd két végét, ekkor a rúd hosszúsága növekszik. Igazítsa egyenesbe a műanyag záras darab tengelyét és a gimnasztikai rúd gumí alátétjét, ezután húzza meg a gimnasztikai rudat, amíg a rudak oldalsíkja eléri a falat.

! FIGYELMEZTETÉSI! Kérem, vegye figyelembe a szerelési utasításokat a csomagoláson! Minden használat előtt ellenőrizze a helyes ülést (rögzítést).

CS
Věnujte pozornost následujícím bodům:

- Pro shyby, cviky sed - leh a protahovací cvičení.
- Hodi se pro dveře šířky 63cm - 96 cm.
- Snadno se demontuje, pokud se nepoužívá.
- Pro maximální tělesnou hmotnost 120kg (přibližně 15 kamenů).
- Není určeno pro použití s inverzními botami.

Vezměte ohled na vaše cvičení a vaši postavu a na šířku dveří v rozpětí 63cm až 96cm a podle toho připojte oba plastové bloky pomocí šroubů na boční strany dveřních rámu. Dbejte na to, aby oba plastové bloky byly ve stejné výšce a aby byly v jedné ose. Šroubujte dva šrouby dveřní hrady a její délka se zvětší. Zarovnejte osy plastových zamykacích bloků a gumových kroužků hrady, uzamkněte hradu tak, aby se plochy na obou stranách hrady dotýkaly zdi.

! POZOR! Dodržujte prosím montážní návod, který je uvedený na obalu! Před každým použitím zkontrolujte správné umístění (upevnění).

SK
Venujte pozornost nasledujúcim bodom:

- Na zhyby, cviky sad - ľah a natahovač cvičení.
- Vhodná pre dvere so šírkou od 63cm do 96cm.
- Ľahká demontáž, keď sa nepoužíva.
- Maximálna telesná hmotnosť 120kg (približne 15 kameňov).
- Nie je určená na použitie s inverznými topánkami.

V závislosti od vašich cvičení a vašej postavy, zistíte, či sú zárubne dverí široké od 63cm do 96cm, potom pripevnite plastovú kotvu na bočnú stenu zárubne pomocou skrutky. Dávajte pozor, aby obidve plastové kotvy boli v rovnakej výške a v jednej osi. Otáčajte obidve strany dverovej hrady, ktorá sa tým bude predlžovať. Vycentrujte osi plastovej kotvy a gumový krúžok dverovej hrady, uzamknite dverovú hradu tak, aby sa každá strana rovinnej hrady dotýkala príslušnej steny.

! POZOR! Dodržujte prosím montážní návod, který je uvedený na obale! Před každým použitím skontrolujte správné umístění (upevnění).

RO
Acordați atenție următoarelor puncte:

- Pentru tracțiuni, abdomene și exerciții de stretching.
- Se potrivește în cadre de ușă cu o lățime de 63cm până la 96cm.
- Ușor de demontat, atunci când nu este utilizată.
- Greutatea corporală maximă 120kg.
- Nu este destinată utilizării cu ghete de inversare.

Efectuați fixarea în conformitate cu exercițiile, pe care doriți să le executați și cu statura dumneavoastră, și acordați atenție spațiului dintre pereți, în așa fel, încât acesta să se situeze între 63cm și 96cm, apoi atășați fiecare bloc de fixare din plastic pe peretele lateral, utilizând șurubul. Aveți grijă, ca blocurile de fixare de plastic să fie pe același nivel și coaxiale. Înșurubați cele două părți ale barei pentru gimnastică, crescând lungimea barei în acest fel. Aliniați axele blocurilor de fixare din plastic și cerul de cauciuc al barei de gimnastică, până ce ambele suprafețe plane ale barei de gimnastică ating fiecare perete.

! ATENȚIE! Vă rugăm să respectați indicațiile de montaj de pe ambalaj! Înainte de fiecare utilizare, vă rugăm să verificați fixarea corectă (prinderea).