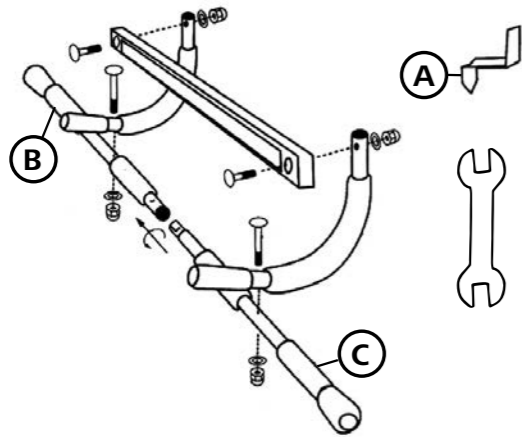


LEISURE

Pull Up Bar 1300401
Shelter Tent 1300664
Tipi Tent 1701283

2
4
6

Pull Up Bar



DA: PULL UP-RIBBE.

Sådan sættes ribben fast over døren:

Vær sikker på, at dørpanelet sidder ordentlig fast og kan bære din vægt. Sæt sikkerhedskilen (A) ned mellem dørpanelet og væggen (1). Placer ribben i sikkerhedskilen over døren, så den hviler på dørkarmen og sidder i spænd (2) og (3). Det er vigtigt, at de to sidehåndtag (B) og (C) hviler på dørkarmens sider (3). Prøv forsigtigt at hænge i ribben før du tager den i brug. Ribben bør fjernes fra døren, når den ikke er i brug (4). Tjek jævnligt, at skruerne i pull up-ribben sidder ordentligt fast og efterspænd, hvis de har løsnet sig. Se øvelser du kan lave med ribben (5).

SV: ARMHÄVNINGSGSTÄNG.

Så här sätts stängan fast över dörren.

Se till att dörrpanelen sitter fast ordentligt och klarar av att bära din tyngd. Sätt i säkerhetskilen (A) mellan dörrpanelen och väggen (1). Placera stängan i säkerhetskilen över dörren så att den vilar på dørkarmen och kilas fast (2) och (3). Det är viktigt att de två sidhandtagen (B) och (C) vilar på dørkarmens sidor (3). Testa att hänga försiktigt i stängan innan du börjar använda den. Stängan bör tas bort från dörren när den inte används (4). Kontrollera regelbundet att skruvarna i pull-up-stängan sitter ordentligt fast och dra åt dem, om de har lossnat. Se övningar som du kan göra med stängan (5).

NO: PULL UP-RIBBE.

Slik settes ribben fast over døren:

Vær sikker på at dørpanelet sitter ordentlig fast og kan bære vekten din. Sett sikkerhetskilen (A) ned mellom dørpanelet og veggen (1). Plasser ribben i sikkerhetskilen over døren slik at den hviler på dørkarmen og sitter i spenn (2) og (3). Det er viktig at de to sidehåndtakene (B) og (C) hviler på dørkarmens sider (3). Prøv forsiktig å henge i ribben før du tar den i bruk. Ribben bør fjernes fra døren når den ikke er i bruk (4). Sjekk jevnlig at skruene i pull up-ribben sitter ordenlig fast og stram hvis de har løsnet seg. Se øvelser du kan gjøre med ribben (5).

EN: PULL UP BAR.

How to mount the bar above the door:

Make sure that the door frame is securely fixed and can hold your weight. Mount the safety wedge (A) between the door frame and the wall (1). Place the bar in the safety wedge above the door so that it rests on the door frame and is firmly fixed (2) and (3). It is important that the two side handles (B) and (C) rest on the sides of the door frame (3). Test the bar cautiously before using it. The bar should be removed from the door when not in use (4). Check regularly that the screws in the pull-up bar are tight and make sure to tighten them if they have become loose. See pull up bar exercises (5).

DE: KLIMMZUGSTANGE.

So befestigen Sie die Klimmzugstange über der Tür: Stellen Sie sicher, dass die Zarge richtig fest sitzt und ihr Gewicht aushält. Setzen Sie den Sicherheitskeil (A) zwischen die Zarge und die Wand (1). Bringen Sie die Klimmzugstange im Sicherheitskeil über der Tür an, so dass diese auf der Zarge ruht und fest sitzt (2) und (3). Es ist wichtig, dass die beiden seitlichen Griffe (B) und (C) an der seitlichen Zarge anliegen (3). Testen Sie vorsichtig, ob die Klimmzugstange hält, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Die Klimmzugstange sollte vom Türrahmen entfernt werden, wenn sie nicht benutzt wird (4). Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schrauben der Klimmzugstange ordentlich festgezogen sind, und ziehen Sie sie nach, falls sie sich gelöst haben. Übungen für die Klimmzugstange ansehen (5).

NL: OPTREKSTANG.

Zo plaatst u de stang boven de deur:

Wees er zeker van, dat het deurkozijn stevig vast zit en uw gewicht kan dragen. Plaats de veiligheidswig (A) tussen het kozijn en de muur (1). Plaats daarna de stang in de veiligheidswig boven de deur, zodat deze rust op het kozijn en stevig vast zit (2) en (3). Het is belangrijk dat de beide handvatten (B) en (C) op de zijkanten van het kozijn rusten (3). Probeer voorzichtig aan de stang te hangen, voordat dat u deze gebruikt. De stang moet bij de deur verwijderd worden, wanneer deze niet in gebruik is (4). Controleer regelmatig of de schroeven in de optrekstang goed vastzitten en draai ze weer vast als ze loszitten. Bekijk oefeningen met de stang (5).

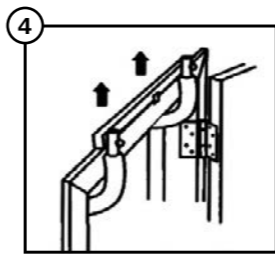
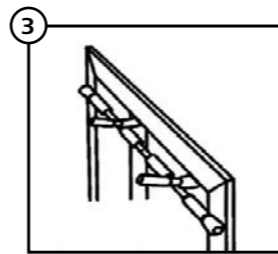
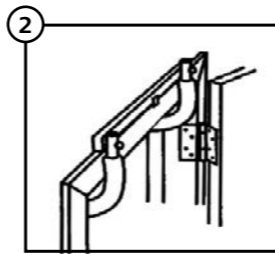
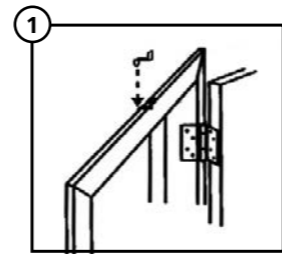
ES: BARRA DE TRACCIÓN.

Cómo montar la barra encima del marco de la puerta: Asegúrate de que el marco está bien fijado y puede soportar tu peso. Monta la caña de seguridad (A) entre el marco de la puerta y la pared (1). Pon la barra en la caña de seguridad que has puesto sobre el marco, de forma que descansase sobre este marco y quede fijada firmemente (2) y (3). Es importante que los dos mangos laterales (B) y (C) descansen en los lados del marco de la puerta (3). Antes de usar la barra, pruébala con cuidado. Quita la barra de la puerta cuando no la vayas a usar (4). Compruebe regularmente que los tornillos de la barra de dominadas estén bien fijos, y apriételes si se han soltado. Vea los ejercicios que puede hacer con la espaldera (5).

IT: BARRA PER TRAZIONI.

Come montare la barra sulla porta:

Verificare che lo stipite della porta sia fissato in modo sicuro e possa reggere il vostro peso. Montare il cuneo di sicurezza (A) tra lo stipite della porta e la parete (1). Posizionare la barra nel cuneo di sicurezza sulla porta, in modo che poggi sullo stipite e sia saldamente fissata (2) e (3). Le due maniglie laterali (B) e (C) devono appoggiarsi sui lati dello stipite della porta (3). Provare la barra con cautela prima di utilizzarla. La barra deve essere rimossa dalla porta quando non viene utilizzata (4). Controllare a intervalli regolari che le viti della barra siano ben strette, stringere se si sono allentate. Vedere gli esercizi realizzabili con la sbarra per trazioni (5).



FR: BARRE DE TRACTION.

Montage de la barre au-dessus de la porte :

S'assurer que le cadre de porte est solidement fixé et qu'il peut supporter votre poids. Monter la cale de sécurité (A) entre le cadre de porte et le mur (1). Placer la barre dans la cale de sécurité au-dessus de la porte de sorte qu'elle repose sur le cadre de porte et qu'elle soit solidement fixée (2) et (3). Il est important que les deux poignées latérales (B) et (C) reposent sur les côtés du cadre de porte (3). Tester la barre avec prudence avant de l'utiliser. Retirer la barre de la porte lorsqu'elle n'est pas utilisée (4). Vérifier régulièrement que les vis sur les côtés de la barre de traction soient correctement fixées et les resserrer si nécessaire. Voir exercices à faire avec la barre (5).

EL: PULL-UP ΜΠΑΡΑ.

Έτσι τοποθετείτε την μπάρα πάνω από την πόρτα: Βεβαιωθείτε ότι το πλαίσιο της πόρτας είναι ασφαλώς σταθερό και μπορεί να σηκώσει το βάρος σας. Εφαρμόστε την σφήνα ασφαλείας (A) μεταξύ του πλαισίου της πόρτας και του τοίχου (1). Τοποθετήστε την μπάρα στη σφήνα ασφαλείας πάνω από την πόρτα, έτσι ώστε να στηρίζεται στο πλαίσιο της πόρτας και να είναι σταθερά στερεωμένη (2) και (3). Είναι σημαντικό, ότι οι δύο πλευρικές λαβές (B) και (C) να στηρίζονται στις πλευρές του πλαισίου της πόρτας (3). Δοκιμάστε να κρεμαστείτε στην μπάρα προσεκτικά πριν την χρήση. Η μπάρα πρέπει να αφαιρεθεί από την πόρτα, όταν δεν είναι σε χρήση (4). Ελέγξτε τακτικά, ότι οι βίδες του pull up-бар είναι σφιγμένες και ξανασφίξτε τις εάν έχουν χαλαρώσει. Δείτε ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε με την μπάρα (5).

PL: DRAŻEK DO PODCIĄGANIA.

Montaż drążka nad drzwiami:

Upewnij się, że rama drzwi jest mocno osadzona i będzie w stanie utrzymać twój ciężar. Umieść klin zabezpieczający (A) między ramą drzwi a ścianą (1). Umieść drążek na klinie zabezpieczającym, znajdującym się nad drzwiami w taki sposób, aby był on oparty na ramie drzwi i odpowiednio unieruchomiony (2) i (3). Ważne jest, aby dwa uchwyty boczne (B) i (C) opierały się na bokach ramy drzwi (3). Przed rozpoczęciem użytkowania drążka przetestuj go, ostrożnie zawieszając się na nim. Nieużywany drążek należy zdejmować z drzwi (4). Regularnie sprawdzaj, czy śruby w drążku do podciągania są odpowiednio zamocowane, a w razie potrzeby dokręć je. Zobacz ćwiczenia, które możesz wykonywać za pomocą drążka (5).

LT: SKERSINIS.

Kaip įtaisyti skersinį virš durų

Įsitikinkite, kad durų stakta yra tvirta ir išlaikys jūsų svorį. Įkiškite apsauginį pleišną (A) tarp stakto ir sienos (1). Pritvirtinkite skersinį ant pleišno virš durų, kad jis remtųsi į staktą ir nejudėtų (2) ir (3). Svarbu, kad dvi šoninės rankenėlės (B) ir (C) remtųsi į stakto šonus (3). Prieš sportuodami atsargiai pamėginkite pasikabinti ant skersinio. Nenaudojamą skersinį reikia nuimti nuo durų (4). Nuolat tikrinkite, ar priveržti prisitraukimų strypų varžtai, o jei atlaisvėja, suveržkite. Žiūrėkite pratimus, kaip galima mankštintis ant skersinio (5).

LV: PIEVILKŠANĀS STIENIS.

Stieņa piestiprināšana virs durvīm:

Pārlicinieties, vai durvju panelis ir izturīgs un spēs izturēt jūsu svaru. Drošības ķīli (A) ievietojiet starp durvju paneli un sienu (1). Stieni ievietojiet drošības ķīlī virs durvīm, lai tas atrastos uz durvju malas un būtu piestiprināts (2) un (3). Ir svarīgi, lai abi sānu rokturi (B) un (C) atrastos uz durvju malām (3). Pirms stieņa lietošanas pārbaudiet tā izturību, tajā vispirms karājoties. Stienis ir jānoņem no durvīm, kad tas netiek lietots (4). Regulāri pārbaudiet vai skrūves pievilkšanās stienī ir pievilktas, ja tās ir atslābušas, tās ir jāpievelk. Šādas vingrojumu jūs varat veikt ar pievilkšanās stieni (5).

RU: БРУСОК ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЯ.

Крепление над дверью:

Убедитесь, что дверная коробка надёжно закреплена и может выдержать ваш вес. Установите клин безопасности (A) между дверной коробкой и стеной (1). Установите брусок на клин безопасности над дверью, так, чтобы он был надёжно закреплён на одном месте и опирался на дверную коробку (2), (3). Важно, чтобы две ручки по бокам (B), (C) при этом опирались на края дверной коробки (3). Перед использованием бруска осторожно опробуйте их с уменьшенным весом. Снимите брусок с дверной коробки после использования (4). Периодически проверяйте затяжку болтов на перекладине, подтяните слабо затянутые болты. Посмотрите какие упражнения можно делать на перекладине (5).

FI: LEUANVETOTANKO.

Tangon kiinnitys ovenkarmin:

Varmista, että ovenkarmin on kunnolla kiinnitetty ja kestäää painoasi. Aseta turvapidikke (A) ovenkarmin ja seinän väliin (1). Aseta tanko turvapidikkeeseen oven yläpuolelle niin, että se nojaa toisella puolella ovenkarmin ja pysyy tukevasti paikoillaan (2) ja (3). Kahden sivukädensijan (B) ja (C) tulee nojata ovenkarmin sivuihin (3). Kokeile varovasti roikkua tangolla ennen varsinaista käyttöönottoa. Tanko tulee irrottaa ovesta, kun se ei ole käytössä (4). Tarkista säännöllisesti, että leuanvetotangon ruuvit ovat kunnolla kiinni ja kiristä niitä, jos ne ovat löystyneet. Katso mitä liikkeitä voit tangolla tehdä (5).

PT: BARRA PULL-UP.

Assim se fixa a barra por cima da porta:

Certifique-se que o batente da porta está devidamente fixo e consegue aguentar o seu peso. Coloque a cunha de segurança (A) entre o batente da porta e a parede (1). Coloque a barra na cunha de segurança por cima da porta, de modo a ficar pousada no batente da porta e ficar firmemente fixa (2) e (3). É importante que os dois punhos laterais (B) e (C) descanssem nos lados do batente da porta (3). Experimente cautelosamente suportar-se na barra antes de a usar. A barra deve ser retirada da porta, quando não estiver a ser usada (4). Verifique regularmente se os parafusos na barra de elevação estão apertados e certifique-se de que os aperta se ficarem soltos. Veja os exercícios que poderá fazer com a barra (5).

CS: HRAZDA DO DVEŘÍ.

Postup montáže hrazdy do dveří:

Ujistěte se, že je rám dveří bezpečně uchycen a unese vaši váhu. Namontujte bezpečnostní klin (A) mezi rám dveří a zeď (1). Umístěte hrazdu do bezpečnostního klinu nad dveře tak, aby se opírala o rám dveří a byla pevně uchycena (2) a (3). Je důležité, aby se obě postranní držadla (B) a (C) opírala o boky rámu dveří (3). Před použitím hrazdu velmi opatrně vyzkoušejte. Když není hrazda používána, musí být ze dveří vyjmuta (4). Pravidelně kontrolujte, zda jsou šrouby v hrazdě pevně utažené, a pokud se povolí, tak je utáhněte. Viz cvičení zdvihů (5).

SK: HRAZDA NA ZHYBY.

Ako upevniť hrazdu nad dvere:

Uistite sa, že je rám dverí bezpečne upevnený a že udrží vašu hmotnosť. Namontujte bezpečnostný klin (A) medzi rám dverí a stenu (1). Nasadte hrazdu na bezpečnostný klin nad dverami tak, aby spočíval na ráme dverí a aby bol pevne uchytený (2) a (3). Je dôležité, aby obe postranné držadlá (B) a (C) spočívali po stranách rámu dverí (3). Hrazdu pred použitím opatrne vyskúšajte. V prípade, že sa hrazda nepoužíva, mala by sa z dverí odstrániť (4). Pravidelne kontrolujte, či sú skrutky na posilňovacej hrazde dostatočne utiahnuté a v prípade, že sa uvoľnili, ich znova dotiahnite. Pozrite si cviky pre hrazdu (5).

ET: LÕUATÕMBEKANG.

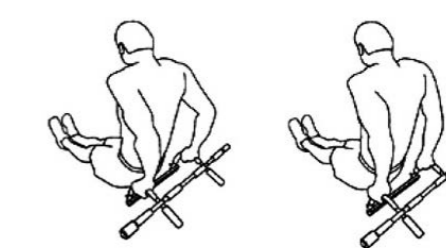
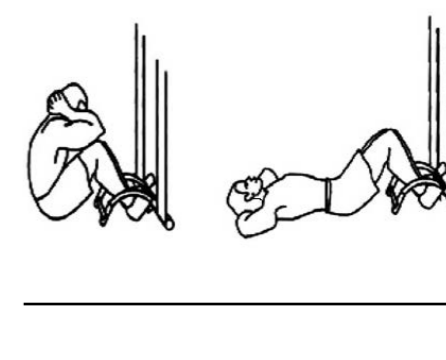
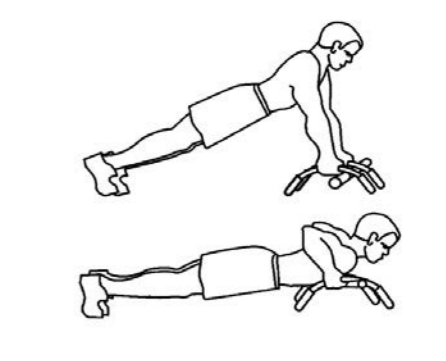
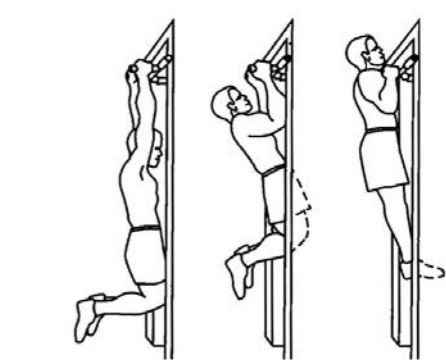
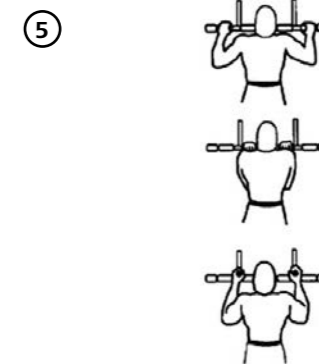
Kangi kinnitamine ukseavasse:

Kontrollige, et uksepiidad oleksid kindlalt kinnitatud ja kannaksid teie raskust. Paigaldage turvakiiil (A) uksepiida ja seinavahele (1). Asetage kang turvakiiilu sisse ukseava kohale nii, et see toetub uksepiidade vastu ja on kindlalt kinni (2) ja (3). Tähtis on, et kaks otsakäepidet (B) ja (C) toetuksid uksepiidade peale (3). Enne kangi kasutamist proovige ettevaatlikult kangil rippuda. Kui kang ei ole parajasti kasutusel, tuleks see ukseavast eemaldada (4). Kontrollige regulaarselt, kas lõuatõmbekangi kruvid on korralikult kinni ja vajadusel pingutage neid. Vaadake, milliseid harjutusi saab kangil teha (5).

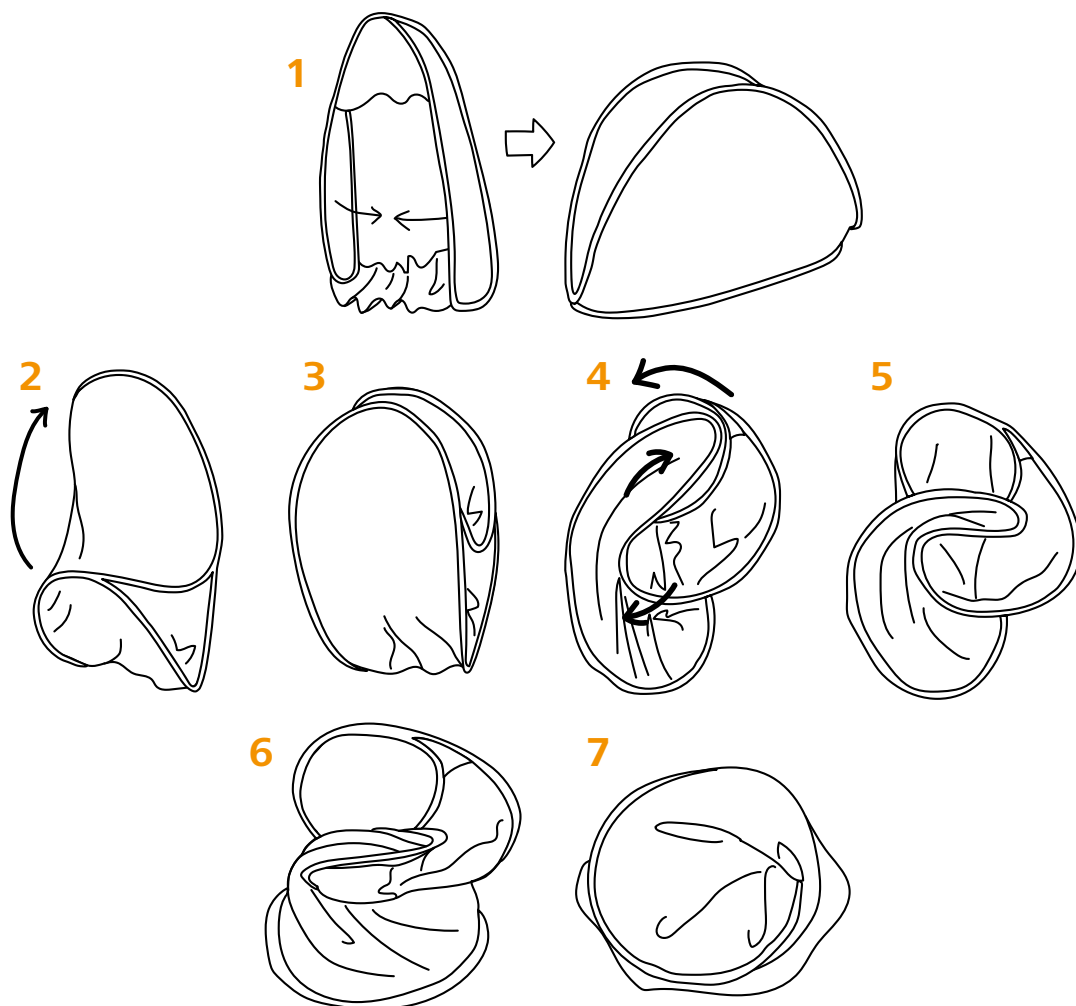
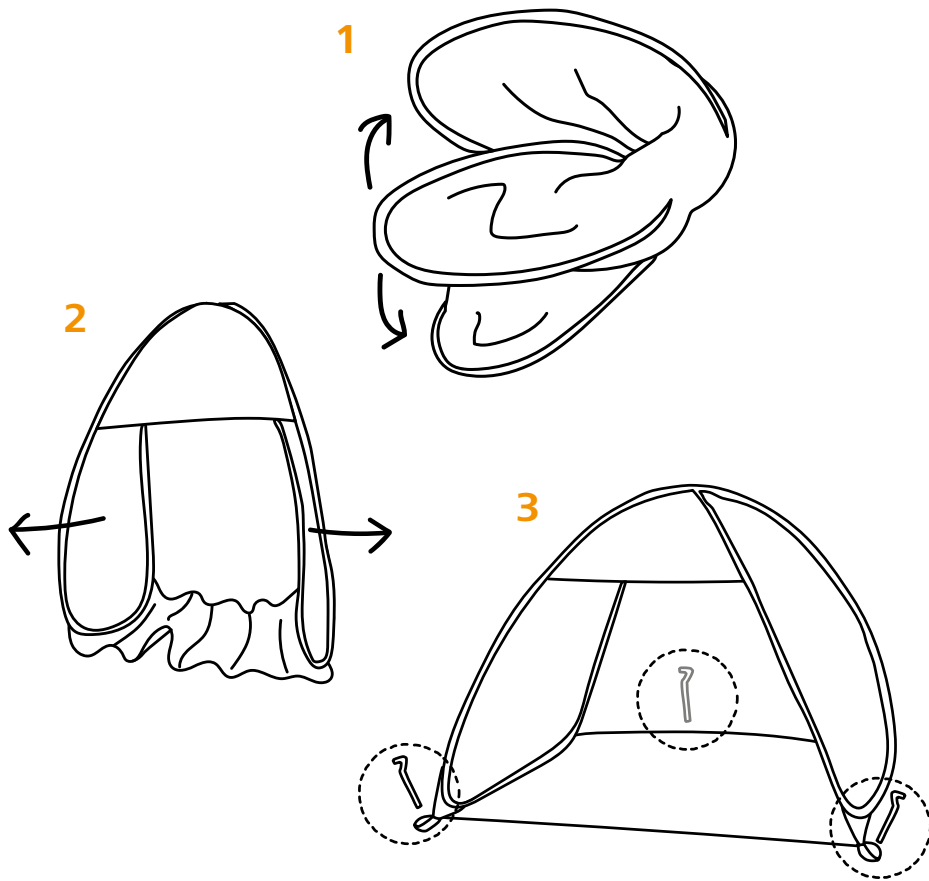
HU: HÚZÓDZKODÓ RÚD.

Hogyan kell felszerelni a rudat az ajtó fölé:

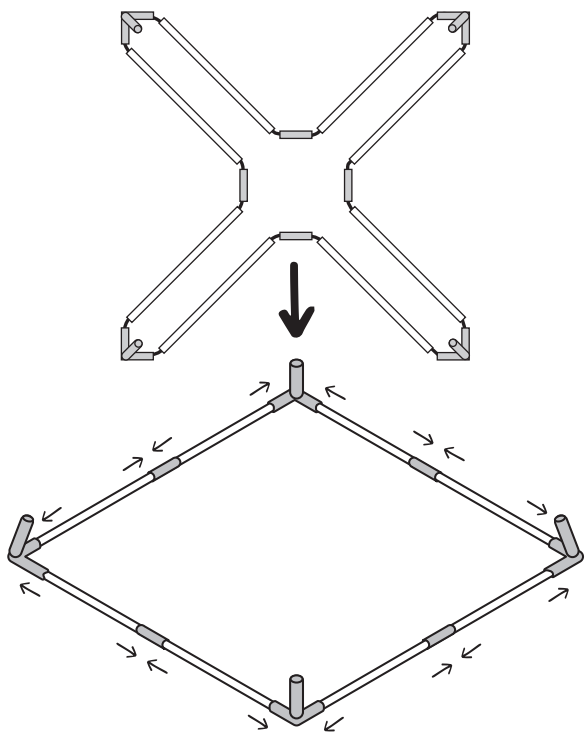
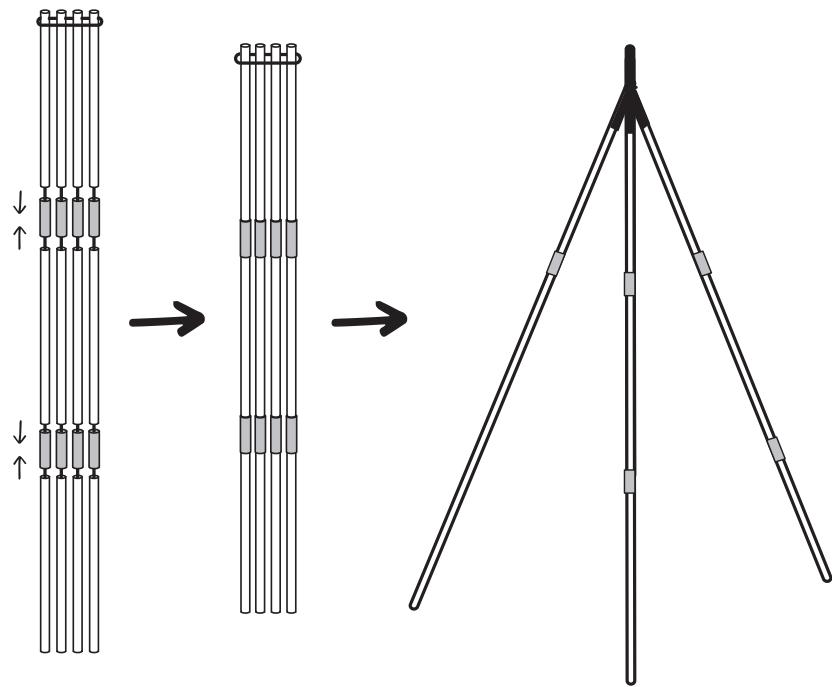
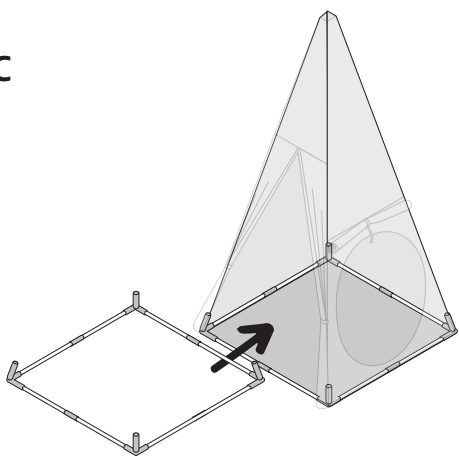
Győződjön meg arról, hogy az ajtókeret szilárdan rögzítve van és el bírja az Ön súlyát. Szerelje fel a biztonsági éket (A) az ajtókeret és a fal (1) közé. Helyezze be a rudat a biztonsági ékbe az ajtó felett úgy, hogy az az ajtókereten nyugodjon és szilárdan legyen rögzítve (2) és (3). Fontos, hogy a két oldalsó fogantyú (B) és (C) az ajtókeret szélein (3) támaszkodjon. Használata előtt óvatosan tesztelje a rudat. Amikor nincs használatban, akkor a rudat el kell távolítani az ajtóból (4). Rendszeresen ellenőrizze, hogy a húzódkódó rúd csavarjai szorosak-e, és ha azok kilazultak, húzza szorosra őket. Tekintse meg a húzódkódó rúd gyakorlatokat (5).



Shelter Tent



Tipi Tent

A**B****C****D**