



USER MANUAL

Door Pull Up Bar Trizand 24784

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Drażek rozporowy Trizand 24784

BETRIEBSANLEITUNG

Erweiterungsleiste Trizand 24784

NÁVOD K OBSLUZE

Rozšiřovací lišta Trizand 24784

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Barre d'extension Trizand 24784

ISTRUCCIONES DE OPERACION

barra de expansión Trizand 24784

ISTRUZIONI OPERATIVE

Barra di espansione Trizand 24784

MANUAL DE UTILIZARE

Bara de expansiune Trizand 24784

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Bővítő sáv Trizand 24784

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

Rozširujúca lišta Trizand 24784

KASUTUSJUHEND

Laiendusriba Trizand 24784

VARTOTOJO VADOVAS

Išplėtimo juosta Trizand 24784

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Izplešanās josla Trizand 24784

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Панель розширення Trizand 24784

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Разширителна лента Trizand 24784

KORISNIČKI PRIRUČNIK

Traka za proširenje Trizand 24784

ANVÄNDARMANUAL

Expansionsfält Trizand 24784

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Μπάρα επέκτασης Trizand 24784

M: 00024784 (SNA-7794)

Importer / Importer / Einführer / Dovožce / Importateur / Importador / Importatore / Importator / Importör / Dovožca /
Maaletooja / Importuotojas / Importētājs / Importer / Вноситель / Uvoznik / Importör / Εισαγωγέας

ISO TRADE Sp. z o. o.
Ul. Hangarowa 15
59-220 Legnica

WEEE-Reg.-Nr.- DE 12589110

00024784 M: SNA-7794



5 900779 954069 >

EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

- material: Main pipe: steel pipe - main pipe diameter 30 mm, thickness 1.2 mm, Connecting rod diameter 25mm, thickness 1.2mm, Black rubber pad: TPE Foam: NBR,
- size: 70-100 cm
- max. load: 180 kg

CHARACTERISTIC:

The adjustable expansion bar is a popular exercise tool that can be easily mounted in a door frame.

The bar is intended for strength training, especially of the upper body parts, such as the back, shoulders, biceps and triceps. Thanks to its adjustable length, the bar can be adapted to different door frame widths, which makes it a versatile home exercise tool. The pole is held in place by a expansion mechanism, which means it does not require drilling or permanent installation. This makes it easy to install and remove. Foam handles provide comfort and grip, preventing your hands from slipping during training.

Exercise examples:

- Overhand and Underhand Pull-Ups: Different types of pull-ups target different muscle groups.
- Leg raises: An exercise that engages the abdominal muscles.
- Hanging on a bar: Helps stretch the spine and strengthen your grip.

RULES FOR SAFE USE:

1. Make sure the bar is properly mounted and firmly attached to the door frame before you start exercising.
2. Check the condition of the bar and handles regularly to avoid damage that could lead to an accident.
3. Perform exercises according to instructions to avoid injury.

PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!
Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją
w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na
przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

- materiał: Rura główna: rura stalowa - średnica rury głównej 30 mm, grubość 1,2 mm,
Średnica korbowodu 25mm, grubość 1,2mm,
- Czarna podkładka gumowa: TPE Pianka: NBR,
- rozmiar: 70-100 cm
- max. obciążenie: 180 kg

CHARAKTERYSTYKA:

Drażek regulowany rozporowy to popularne narzędzie do ćwiczeń, które można łatwo zamontować w futrynie drzwi.
Drażek jest przeznaczony do treningu siłowego, szczególnie górnych partii ciała, takich jak plecy, ramiona, biceps i triceps. Dzięki regulowanej długości, drażek można dostosować do różnych szerokości futryn drzwi, co czyni go wszechstronnym narzędziem do ćwiczeń w domu. Drażek utrzymuje się na miejscu dzięki mechanizmowi rozporowemu, co oznacza, że nie wymaga wiercenia ani instalacji na stałe. Dzięki temu można go łatwo zamontować i zdjąć. Piankowe uchwyty zapewniają komfort i pewność chwytu, zapobiegając poślizgnięciom dłoni podczas treningu.

Przykłady ćwiczeń:

Podciąganie nachwytem i podchwytem: Różne rodzaje podciągania angażują różne grupy mięśniowe.
Wznosy nóg: Ćwiczenie angażujące mięśnie brzucha.
Wiszenie na drażku: Pomaga w rozciąganiu kręgosłupa i wzmacnianiu chwytu.

ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA:

1. Upewnij się, że drażek jest odpowiednio zamontowany i dobrze trzyma się futryny przed rozpoczęciem ćwiczeń.
2. Regularnie sprawdzaj stan drażka i uchwytów, aby uniknąć uszkodzeń, które mogłyby prowadzić do wypadku.
3. Wykonuj ćwiczenia zgodnie z instrukcjami, aby uniknąć kontuzji.



Watermarkly

DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

- Material: Hauptrohr: Stahlrohr - Hauptrohrdurchmesser 30 mm, Dicke 1,2 mm, Pleüldurchmesser 25 mm, Dicke 1,2 mm,
- Schwarze Gummiauflage: TPE-Schaum: NBR,
- Größe: 70-100 cm
- max. Belastung: 180 kg

CHARAKTERISTISCH:

Die verstellbare Dehnstange ist ein beliebtes Trainingsgerät, das einfach in einen Türrahmen montiert werden kann. Die Stange ist für das Krafttraining, insbesondere der oberen Körperteile, wie Rücken, Schultern, Bizeps und Trizeps, gedacht. Dank der verstellbaren Länge kann die Stange an unterschiedliche Türrahmenbreiten angepasst werden, was sie zu einem vielseitigen Heimtrainingsgerät macht. Die Stange wird durch einen Spreizmechanismus an Ort und Stelle gehalten, sodass kein Bohren oder eine dauerhafte Installation erforderlich ist. Dies erleichtert die Montage und Demontage. Schaumstoffgriffe sorgen für Komfort und Halt und verhindern, dass Ihre Hände während des Trainings abrutschen.

Übungsbeispiele:

Überhand- und Unterhand-Klimmzüge: Verschiedene Arten von Klimmzügen zielen auf unterschiedliche Muskelgruppen ab.
Beinheben: Eine Übung, die die Bauchmuskeln beansprucht.
An einer Stange hängen: Hilft, die Wirbelsäule zu strecken und Ihren Griff zu stärken.

REGELN FÜR EINE SICHERE VERWENDUNG:

1. Stellen Sie sicher, dass die Stange richtig montiert und fest am Türrahmen befestigt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Stange und der Griffe, um Schäden zu vermeiden, die zu einem Unfall führen könnten.
3. Führen Sie die Übungen gemäß den Anweisungen durch, um Verletzungen zu vermeiden.



CS

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechejte
dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozená.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

- materiál: Hlavní trubka: ocelová trubka - průměr hlavní trubky 30 mm, tloušťka 1,2 mm, Průměr ojnice 25mm, tloušťka 1,2mm,
- Černá pryžová podložka: TPE pěna: NBR,
- velikost: 70-100 cm
- max. nosnost: 180 kg

CHARAKTERISTICKÝ:

Nastavitelná rozšiřovací tyč je oblíbené cvičební nářadí, které lze snadno namontovat do rámu dveří. Tyč je určena pro posilování především horních částí těla, jako jsou záda, ramena, biceps a triceps. Díky nastavitelné délce lze hrazdu přizpůsobit různým šířkám zárubní, což z ní dělá všestrannou pomůcku pro domácí cvičení. Tyč je držena na místě pomocí expanzního mechanismu, což znamená, že nevyžaduje vrtání ani trvalou instalaci. To usnadňuje instalaci a odstranění. Pěnové rukojeti poskytují pohodlí a přilnavost a zabráňují klouzání rukou během tréninku.

Příklady cvičení:

Přitahy nad a pod rukou: Různé typy přitahů se zaměřují na různé svalové skupiny.
Zvednutí nohou: Cvičení, které zapojí břišní svaly.
Zavěšení na hrazdu: Pomáhá protáhnout páteř a posílit váš úchop.

PRAVIDLA PRO BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ:

1. Než začnete cvičit, ujistěte se, že je tyč správně namontována a pevně připevněna k rámu dveří.
2. Pravidelně kontrolujte stav lišty a rukojetí, abyste předešli poškození, které by mohlo vést k nehodě.
3. Provádějte cvičení podle pokynů, abyste se vyhnuli zranění.



Watermarkly

FR

**Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit.
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.**

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

- matériau : Tube principal : tube en acier - diamètre du tube principal 30 mm, épaisseur 1,2 mm, Diamètre de bielle 25mm, épaisseur 1,2mm,
- Coussinet en caoutchouc noir : TPE Mousse : NBR,
- taille : 70-100 cm
- max. charge : 180 kg

CARACTÉRISTIQUE:

La barre d'extension réglable est un outil d'exercice populaire qui peut être facilement monté dans un cadre de porte. La barre est destinée à l'entraînement en force, notamment des parties supérieures du corps, comme le dos, les épaules, les biceps et les triceps. Grâce à sa longueur réglable, la barre peut s'adapter à différentes largeurs de cadre de porte, ce qui en fait un outil polyvalent d'exercice à domicile. Le poteau est maintenu en place par un mécanisme d'expansion, ce qui signifie qu'il ne nécessite aucun perçage ni installation permanente. Cela facilite l'installation et le retrait. Les poignées en mousse offrent confort et adhérence, empêchant vos mains de glisser pendant l'entraînement.

Exemples d'exercices :

- Pull-Ups Overhand et Underhand : Différents types de tractions ciblent différents groupes musculaires.
- Levées de jambes : un exercice qui sollicite les muscles abdominaux.
- Suspendu à une barre: Aide à étirer la colonne vertébrale et à renforcer votre adhérence.

RÈGLES POUR UNE UTILISATION SÉCURISÉE :

1. Assurez-vous que la barre est correctement montée et fermement fixée au cadre de la porte avant de commencer à faire de l'exercice.
2. Vérifiez régulièrement l'état de la barre et des poignées pour éviter tout dommage pouvant entraîner un accident.
3. Effectuez les exercices conformément aux instructions pour éviter les blessures.

ES

Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!

Antes de usar, lea las siguientes instrucciones para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

- material: Tubo principal: tubo de acero - diámetro del tubo principal 30 mm, espesor 1,2 mm, Diámetro de la biela 25 mm, espesor 1,2 mm, Almohadilla de goma negra: TPE Espuma: NBR,
- tamaño: 70-100 cm
- máx. carga: 180 kg

CARACTERÍSTICA:

La barra de expansión ajustable es una herramienta de ejercicio popular que se puede montar fácilmente en el marco de una puerta. La barra está destinada al entrenamiento de fuerza, especialmente de la parte superior del cuerpo, como la espalda, los hombros, los bíceps y los tríceps. Gracias a su longitud ajustable, la barra se puede adaptar a diferentes anchos de marcos de puertas, lo que la convierte en una herramienta versátil para hacer ejercicio en casa. El poste se mantiene en su lugar mediante un mecanismo de expansión, lo que significa que no requiere perforación ni instalación permanente. Esto hace que sea fácil de instalar y quitar. Los mangos de espuma brindan comodidad y agarre, evitando que sus manos se resbalen durante el entrenamiento.

Ejemplos de ejercicios:

Pull-ups por encima y por debajo: los diferentes tipos de dominadas se dirigen a diferentes grupos de músculos.
Elevaciones de piernas: un ejercicio que involucra los músculos abdominales.
Colgarse de una barra: Ayuda a estirar la columna y fortalecer el agarre.

REGLAS PARA UN USO SEGURO:

1. Asegúrese de que la barra esté correctamente montada y firmemente sujeta al marco de la puerta antes de comenzar a hacer ejercicio.
2. Compruebe periódicamente el estado de la barra y los mangos para evitar daños que puedan provocar un accidente.
3. Realice ejercicios según las instrucciones para evitar lesiones.

IT

Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!

Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICA:

- materiale: tubo principale: tubo in acciaio - diametro del tubo principale 30 mm, spessore 1,2 mm, Biella diametro 25mm, spessore 1,2mm,
- Tampone in gomma nera: TPE Schiuma: NBR,
- dimensione: 70-100 cm
- massimo carico: 180 chilogrammi

CARATTERISTICA:

La barra di espansione regolabile è uno strumento di allenamento popolare che può essere facilmente montato sul telaio della porta. La barra è destinata all'allenamento della forza, in particolare delle parti superiori del corpo, come schiena, spalle, bicipiti e tricipiti. Grazie alla sua lunghezza regolabile, la barra può essere adattata a diverse larghezze del telaio della porta, rendendola uno strumento versatile per gli esercizi a casa. Il palo è tenuto in posizione da un meccanismo di espansione, il che significa che non richiede perforazione o installazione permanente. Ciò semplifica l'installazione e la rimozione. Le impugnature in schiuma offrono comfort e presa, impedendo alle mani di scivolare durante l'allenamento.

Esempi di esercizi:

Pull-up sopra e sotto la mano: diversi tipi di pull-up colpiscono diversi gruppi muscolari. Sollevamenti delle gambe: un esercizio che coinvolge i muscoli addominali. Appeso a una barra: aiuta ad allungare la colonna vertebrale e a rafforzare la presa.

REGOLE PER UN UTILIZZO SICURO:

1. Assicurati che la barra sia montata correttamente e fissata saldamente al telaio della porta prima di iniziare l'allenamento.
2. Controllare regolarmente le condizioni della barra e delle maniglie per evitare danni che potrebbero causare incidenti.
3. Eseguire gli esercizi secondo le istruzioni per evitare lesioni.

RO

Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICATIE:

- material: Teava principala: teava de oțel - diametrul conductei principale 30 mm, grosime 1,2 mm, Diametru biela 25 mm, grosime 1,2 mm,
- Tampă de cauciuc neagră: TPE Spumă: NBR,
- dimensiune: 70-100 cm
- max. sarcina: 180 kg

CARACTERISTICĂ:

Bara de expansiune reglabilă este un instrument de exercițiu popular care poate fi montat cu ușurință într-un cadru de ușă. Bara este destinată antrenamentului de forță, în special a părților superioare a corpului, cum ar fi spatelui, umerii, bicepsii și tricepsii. Datorită lungimii reglabile, bara poate fi adaptată la diferite lățimi ale tocului ușii, ceea ce o face un instrument versatil pentru exerciții acasă. Stălpul este ținut pe loc printr-un mecanism de expansiune, ceea ce înseamnă că nu necesită găurire sau instalare permanentă. Acest lucru îl face ușor de instalat și îndepărtat. Mănerile din spumă oferă confort și aderență, împiedicând alunecarea mâinilor în timpul antrenamentului.

Exemple de exerciții:

Pull-up-uri deasupra și sub mână: Diferite tipuri de trageri vizează diferite grupuri musculare.
Ridicarea picioarelor: un exercițiu care angajează mușchii abdominali.
Agățat pe o bară: Ajută la întinderea coloanei vertebrale și la întărirea aderenței.

REGULI DE UTILIZARE SIGURANTA:

1. Asigurați-vă că bara este montată corect și bine atașată de tocul ușii înainte de a începe antrenamentul.
2. Verificați regulat starea barei și a mânerelor pentru a evita deteriorarea care ar putea duce la un accident.
3. Efectuați exerciții conform instrucțiunilor pentru a evita rănirea.



Watermarkly

HU

Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!

A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

LEÍRÁS:

- anyaga: Főcső: acélcső - főcső átmérője 30 mm, vastagsága 1,2 mm, Összekötő rúd átmérője 25 mm, vastagsága 1,2 mm, Fekete gumibetét: TPE hab: NBR,
- mérete: 70-100 cm
- max. teherbírás: 180 kg

JELLEGZETES:

Az állítható tágitórúd egy népszerű edzőeszköz, amely egyszerűen az ajtókeretbe szerelhető.

A rúd erősítő edzésre szolgál, különösen a felső testrészekben, mint például a hát, a vállak, a bicepsz és a tricepsz. Állítható hosszának köszönhetően a rúd különböző ajtókeret-szélességekhez illeszthető, így sokoldalú otthoni edzőeszköz. Az oszlopot egy táglas mechanizmus tartja a helyén, ami azt jelenti, hogy nincs szükség fűrészes vagy állandó telepítésre. Ez megkönnyíti a telepítést és eltávolítást. A habszivacs fogantyúk kényelmet és fogást biztosítanak, megakadályozva a kezek elcsúszását edzés közben.

Példák gyakorlatokra:

Áthúzás és aláhúzás: A különböző típusú felhúzások különböző izomcsoportokat céloznak meg.

Lábemelés: A hasizmokat megmozgató gyakorlat.

Rúdon függő: Segít nyújtani a gerincet és erősíti a fogást.

SZABÁLYOK A BIZTONSÁGOS HASZNÁLATHOZ:

1. Mielőtt elkezdené az edzést, győződjön meg arról, hogy a rúd megfelelően fel van szerelve és szilárdan rögzítve van az ajtókerethez.
2. Rendszeresen ellenőrizze a rúd és a fogantyúk állapotát, hogy elkerülje a balesethez vezető sérüléseket.
3. A sérülések elkerülése érdekében végezzen gyakorlatokat az utasításoknak megfelelően.



Watermarkly

SK

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uschovajte si prosím tieto pokyny
a bude sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržiavanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

- materiál: Hlavná rúrka: oceľová rúrka - priemer hlavnej rúrky 30 mm, hrúbka 1,2 mm,
Priemer ojnice 25mm, hrúbka 1,2mm,
Čierna gumená podložka: TPE pena: NBR,
veľkosť: 70-100 cm
- max. nosnosť: 180 kg

CHARAKTERISTIKA:

Nastaviteľná roztáhovacia tyč je obľúbeným cvičebným náradím, ktoré sa dá jednoducho namontovať do rámu dverí. Tyč je určená na silový tréning najmä hornej časti tela, ako je chrbát, ramená, biceps a triceps. Vďaka nastaviteľnej dĺžke je možné hrazdu prispôbiť rôznym šírkam zárubne, čo z nej robí všestranné domáce cvičenie. Tyč je držaná na mieste pomocou expanzného mechanizmu, čo znamená, že nevyžaduje vŕtanie ani trvalú inštaláciu. To uľahčuje inštaláciu a odstránenie. Penové rukoväte poskytujú pohodlie a priľnavosť a zabráňujú sklznutiu rúk počas tréningu.

Príklady cvičení:

Príťahy nad a pod: Rôzne typy príťahov sú zamerané na rôzne svalové skupiny.
Zdvíhanie nôh: Cvičenie, ktoré zapája brušné svaly.
Zavesenie na hrazde: Pomáha natiahnuť chrbticu a posilniť úchop.

PRAVIDLÁ PRE BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE:

1. Pred začatím cvičenia sa uistite, že je tyč správne namontovaná a pevne pripevnená k rámu dverí.
2. Pravidelne kontrolujte stav tyče a rukovätí, aby ste predišli poškodeniu, ktoré by mohlo viesť k nehode.
3. Vykonávajte cvičenia podľa pokynov, aby ste sa vyhli zraneniu.



Watermarkly

ET

**Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õigeks kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.**

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

- materjal: põhitoru: terastoru - põhitoru läbimõõt 30 mm, paksus 1,2 mm, Ühendusvarda läbimõõt 25mm, paksus 1,2mm,
- Must kummipadi: TPE vaht: NBR,
- suurus: 70-100 cm
- max. koormus: 180 kg

KARAKTERISTIK:

Reguleeritav laiendusvarras on populaarne treeningtööriist, mida saab hõlpsasti ukseraami külge kinnitada. Kangi on mõeldud jõutreeninguks, eriti ülakehaosadele, nagu selg, õlad, biitseps ja trititseps. Tänu reguleeritavale pikkusele saab stange kohandada erinevatele ukseraami laiustele, mis teeb sellest mitmekülgse kodutreeningu tööriista. Masti hoiab paigal paisumismehhanism, mis tähendab, et see ei vaja puurimist ega püsivat paigaldamist. See muudab paigaldamise ja eemaldamise lihtsaks. Vahust käepidemed pakuvad mugavust ja haaret, vältides käte libisemist treeningu ajal.

Harjutuste näited:

Üle- ja alltõmme: erinevat tüüpi tõmbed on suunatud erinevatele lihasrühmadele. Jalgade tõstmine: harjutus, mis haarab kõhulihaseid. Kangi küljes rippumine: Aitab venitada selgroogu ja tugevdada haaret.

REEGLID OHUTUKS KASUTAMISEKS:

1. Enne treeningu alustamist veenduge, et lattu on korralikult paigaldatud ja kindlalt ukseraami külge kinnitatud.
2. Kontrollige regulaarselt kangi ja käepidemete seisukorda, et vältida kahjustusi, mis võivad põhjustada õnnetust.
3. Vigastuste vältimiseks sooritage harjutusi vastavalt juhiste.

LT

Ponios ir ponai, ačiū, kad įsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykite šias instrukcijas
laikytis jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

- Medžiaga: Pagrindinis vamzdis: plieninis vamzdis - pagrindinio vamzdžio skersmuo 30 mm, storis 1,2 mm, Švaistiklio skersmuo 25 mm, storis 1,2 mm,
- Juodos gumos padas: TPE putplastis: NBR,
- dydis: 70-100 cm
- maks. apkrova: 180 kg

CHARAKTERISTIKA:

Reguliuojama išsiplėtimo juosta yra populiari mankštos priemonė, kurią galima lengvai pritvirtinti prie durų rėmo. Strypas skirtas jėgos treniruotėms, ypač viršutinėms kūno dalims, tokioms kaip nugara, pečiai, bicepsas ir tricepsas. Dėl reguliuojamo ilgio strypą galima pritaikyti prie įvairaus pločio durų staktos, todėl tai yra universali namų mankštos priemonė. Stulpa laiko išsiplėtimo mechanizmas, o tai reiškia, kad jo nereikia gręžti ar nuolat montuoti. Tai palengvina montavimą ir pašalinimą. Putplascio rankenos suteikia komfortą ir sukibimą, neleidžia rankoms paslysti treniruotės metu.

Pratimų pavyzdžiai:

Pritraukimai iš viršaus ir po ranka: skirtingų tipų prisitraukimai taikomi skirtingoms raumenų grupėms.
Kojų pakėlimas: pratimas, kuris įtraukia pilvo raumenis.
Kabinimas ant strypo: padeda ištempti stuburą ir sustiprinti sukibimą.

SAUGAUS NAUDOJIMO TAISYKLĖS:

1. Prieš pradėdami mankštintis įsitikinkite, kad strypas yra tinkamai pritvirtintas ir tvirtai pritvirtintas prie durų rėmo.
2. Reguliariai tikrinkite strypo ir rankenų būklę, kad išvengtumėte žalos, dėl kurios gali įvykti nelaimingas atsitikimas.
3. Atlikite pratimus pagal instrukcijas, kad nesusižeistumėte.

LV

Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdzu, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdzu, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

- materiāls: Galvenā caurule: tērauda caurule - galvenās caurules diametrs 30 mm, biezums 1,2 mm, Kļauņa diametrs 25mm, biezums 1,2mm,
- Melnš gumijas paliktnis: TPE putas: NBR,
- izmērs: 70-100 cm
- maks. slodze: 180 kg

RAKSTUROJUMS:

Regulējams izplešanās stienis ir populārs vingrošanas rīks, ko var viegli uzstādīt durvju rāmī. Stienis ir paredzēts spēka treniņiem, īpaši ķermeņa augšdaļām, piemēram, mugurai, pleciem, bicepsam un tricepsam. Pateicoties regulējamajam garumam, stieni var pielāgot dažādiem durvju rāmju platumiem, kas padara to par daudzpusīgu mājas vingrošanas līdzekli. Stabu notur izplešanās mehānisms, kas nozīmē, ka tam nav nepieciešama urbšana vai pastāvīga uzstādīšana. Tas atvieglo uzstādīšanu un noņemšanu. Putuplasta rokturi nodrošina komfortu un satvērienu, neļaujot rokām slīdēt treniņa laikā.

Vingrinājumu piemēri:

Pievilksnās no rokas un zem rokas: dažāda veida pievilksnās ir paredzēta dažādām muskuļu grupām.
Kāju pacelšana: vingrinājums, kas nodarbojas ar vēdera muskuļiem.
Piekāršanās pie stieņa: palīdz izstiept mugurkaulu un stiprināt satvērienu.

DROŠAS LIETOŠANAS NOTEIKUMI:

1. Pirms sākat vingrot, pārliecinieties, vai stienis ir pareizi uzstādīts un stingri piestiprināts pie durvju rāmja.
2. Regulāri pārbaudiet stieņa un rokturu stāvokli, lai izvairītos no bojājumiem, kas var izraisīt negadījumu.
3. Veiciet vingrinājumus saskaņā ar instrukcijām, lai izvairītos no traumām.

UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!
Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

- матеріал: магістральна труба: сталева труба - магістральна труба діаметром 30 мм, товщиною 1,2 мм, Штанг діаметром 25 мм, товщиною 1,2 мм,
- Чорна гумова прокладка: TPE Піна: NBR,
- розмір: 70-100 см
- макс. навантаження: 180 кг

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Регульована планка розширення є популярним інструментом для вправ, який можна легко встановити в дверну коробку. Штанга призначена для силових тренувань, особливо верхніх частин тіла, таких як спина, плечі, біцепси та трицепси. Завдяки регульованій довжині штанги може бути адаптована до різної ширини дверної рами, що робить її універсальним інструментом для домашніх тренувань. Стовп утримується на місці за допомогою розсувного механізму, що означає, що він не потребує свердління чи постійної установки. Це полегшує установку та демонтаж. Пінопластові ручки забезпечують комфорт і зчеплення, запобігаючи ковзанню рук під час тренування.

Приклади вправ:

Підтягування верхньою та нижньою сторонами: різні типи підтягувань спрямовані на різні групи м'язів.
Підйом ніг: вправа, яка задіює м'язи живота.
Вис на перекладині: допомагає розтягнути хребет і зміцнити хват.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ:

1. Перед початком вправ переконайтеся, що штанга правильно встановлена та міцно прикріплена до дверної рами.
2. Регулярно перевіряйте стан штанги та ручок, щоб уникнути пошкоджень, які можуть призвести до нещасного випадку.
3. Виконуйте вправи відповідно до інструкцій, щоб уникнути травм.

BG

Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!

Моля, прочетете следните инструкции преди употреба за правилно използване на продукта. Моля, дръжте това ръководство включено бъдеще и да спазва препоръките му, тъй като неспазването им може да представлява заплаха за живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

-Моля, прочетете изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.

-Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.

-Моля, запазете ръководството за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

- материал: Основна тръба: стоманена тръба - диаметър на основната тръба 30 мм, дебелина 1,2 мм,

Диаметър на свързващия прът 25 мм, дебелина 1,2 мм,

Черна гумена подложка: TPE Пяна: NBR,

- размер: 70-100см

- макс. натоварване: 180 кг

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Регулируемата разширителна лента е популярен инструмент за упражнения, който може лесно да се монтира в рамката на вратата.

Лостът е предназначен за силови тренировки, особено на горните части на тялото, като гръб, рамене, бицепс и трицепс.

Благодарение на регулируемата си дължина, щангата може да се адаптира към различни ширини на рамката на вратата,

което я прави универсален инструмент за домашни упражнения. Стълбът се държи на място чрез разтегателен механизъм, което означава, че не изисква пробиване или постоянен монтаж. Това го прави лесен за инсталиране и премахване.

Дръжките от пяна осигуряват комфорт и сцепление, предотвратявайки изплъзване на ръцете по време на тренировка.

Примери за упражнения:

Набирания отгоре и отдолу: Различните видове набирания са насочени към различни мускулни групи.

Повдигане на крака: упражнение, което ангажира коремните мускули.

Висяне на щанга: Помага за разтягане на гръбначния стълб и укрепване на сцеплението.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНА УПОТРЕБА:

1. Уверете се, че щангата е правилно монтирана и здраво закрепена към рамката на вратата, преди да започнете да тренирате.

2. Редовно проверявайте състоянието на щината и дръжките, за да избегнете повреда, която може да доведе до злополука.

3. Изпълнявайте упражнения според инструкциите, за да избегнете нараняване.



Watermarkly

HR

Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!
Prije uporabe pročitajte sljedeće upute
za pravilnu upotrebu proizvoda. Molimo vas da zadržite ovaj priručnik
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka, jer nepoštivanje istih može predstavljati prijetnju životu ili zdravlju.

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Prije uporabe u potpunosti pročitajte i slijedite sve upute u priručniku.
- Nemojte koristiti proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte priručnik za buduće potrebe.

SPECIFIKACIJA:

- materijal: Glavna cijev: čelična cijev - glavna cijev promjera 30 mm, debljine 1,2 mm, Promjer klipnjače 25 mm, debljina 1,2 mm, Crna gumena podloga: TPE Pjena: NBR,
- veličina: 70-100 cm
- max. nosivost: 180 kg

KARAKTERISTIKA:

Podesiva šipka za proširenje popularan je alat za vježbanje koji se lako može montirati u okvir vrata.

Šipka je namijenjena vježbanju snage, posebno gornjih dijelova tijela kao što su leđa, ramena, biceps i triceps. Zahvaljujući podesivoj duljini, šipka se može prilagoditi različitim širinama okvira vrata, što je čini svestranim alatom za kućnu vježbu. Stup se drži na mjestu pomoću mehanizma za širenje, što znači da ne zahtijeva bušenje ili trajnu ugradnju. To olakšava instalaciju i uklanjanje. Ručke od pjene pružaju udobnost i prijanjanje, sprječavajući klizanje ruku tijekom treninga.

Primjeri vježbi:

Zgibovi iznad i ispod ruke: Različite vrste zgibova usmjerene su na različite skupine mišića.

Podizanje nogu: vježba koja uključuje trbušne mišiće.

Visenje na šipki: Pomaže u istezanju kralježnice i jačanju stisaka.

PRAVILA ZA SIGURNU UPOTREBU:

1. Provjerite je li šipka pravilno postavljena i čvrsto pričvršćena za okvir vrata prije nego počnete vježbati.
2. Redovito provjeravajte stanje šipke i ručki kako biste izbjegli oštećenja koja bi mogla dovesti do nezgode.
3. Izvodite vježbe prema uputama kako biste izbjegli ozljede.



Watermarkly

SV

**Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!
Läs följande instruktioner före användning
för korrekt användning av produkten. Behåll denna manual på
framtid och att följa dess rekommendationer, eftersom underlåtenhet att följa dem kan utgöra ett hot mot liv eller hälsa.**

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Läs igenom hela innan användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Behåll manualen för framtida referens.

SPECIFIKATION:

- material: Huvudrör: stålrör - huvudrör diameter 30 mm, tjocklek 1,2 mm,
Vevstångsdiameter 25 mm, tjocklek 1,2 mm,
Svart gummidyna: TPE Skum: NBR,
- storlek: 70-100 cm
- max. belastning: 180 kg

KARAKTERISTISK:

Den justerbara expansionsstången är ett populärt träningsredskap som enkelt kan monteras i en dörrkarm. Stången är avsedd för styrketräning, speciellt av de övre kroppsdelarna, såsom rygg, axlar, biceps och triceps. Tack vare sin justerbara längd kan stången anpassas till olika dörrkarmbredder, vilket gör den till ett mångsidigt träningsredskap för hemmet. Stolpen hålls på plats av en expansionsmekanism, vilket innebär att den inte kräver bormning eller permanent installation. Detta gör det enkelt att installera och ta bort. Skumhandtag ger komfort och grepp och förhindrar att dina händer glider under träning.

Exempel på övningar:

Överhands- och underhands-pull-ups: Olika typer av pull-ups riktar sig mot olika muskelgrupper.
Benhöjningar: En övning som engagerar magmusklerna.
Hängande på en stång: Hjälper till att sträcka ryggraden och stärka ditt grepp.

REGLER FÖR SÄKER ANVÄNDNING:

1. Se till att stången är ordentligt monterad och ordentligt fastsatt i dörrkarmen innan du börjar träna.
2. Kontrollera regelbundet skicket på stången och handtagen för att undvika skador som kan leda till en olycka.
3. Utför övningar enligt instruktionerna för att undvika skador.



EL

Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!

Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν από τη χρήση για σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο ενεργό στο μέλλον και να συμμορφωθεί με τις συστάσεις της, διότι η μη συμμόρφωσή με αυτές μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη ζωή ή την υγεία.

Σημαντικό: ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ:

- υλικό: Κύριος σωλήνας: χαλύβδινος σωλήνας - διάμετρος κύριου σωλήνα 30 mm, πάχος 1,2 mm, Διάμετρος μπιέλας 25mm, πάχος 1,2mm,
- Μαύρο λαστιχένιο μαξιλαράκι: αφρός TPE: NBR,
- μέγεθος: 70-100 cm
- Μέγιστη. φορτίο: 180 kg

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΓΝΩΡΙΣΜΑ:

Η ρυθμιζόμενη ράβδος επέκτασης είναι ένα δημοφιλές εργαλείο άσκησης που μπορεί εύκολα να τοποθετηθεί σε ένα πλαίσιο πόρτας. Η μπάρα προορίζεται για προπόνηση δύναμης, ειδικά των ανω τμημάτων του σώματος, όπως η πλάτη, οι ώμοι, οι δικέφαλοι και οι τρικέφαλοι. Χάρη στο ρυθμιζόμενο μήκος της, η μπάρα μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικά πλάτη πλαισίου πόρτας, γεγονός που την καθιστά ένα ευέλικτο εργαλείο οικιακής άσκησης. Ο στύλος συγκρατείται στη θέση του με μηχανισμό διαστολής, πράγμα που σημαίνει ότι δεν απαιτεί διάτρηση ή μόνιμη εγκατάσταση. Αυτό καθιστά εύκολη την εγκατάσταση και αφαίρεση. Οι λαβές αφρού παρέχουν άνεση και κράτημα, εμποδίζοντας τα χέρια σας να γλιστρήσουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Παραδείγματα ασκήσεων:

Overhand και Underhand Pull-Ups: Διαφορετικοί τύποι έλξης στοχεύουν σε διαφορετικές μυϊκές ομάδες. Ανύψωση ποδιών: Μια άσκηση που εμπλέκει τους κοιλιακούς μύες. Κρέμαση σε μπάρα: Βοηθά στο τέντωμα της σπονδυλικής στήλης και στην ενίσχυση της πρόσφυσής σας.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΣΧΡΗΣΗ:

1. Βεβαιωθείτε ότι η μπάρα είναι σωστά τοποθετημένη και σταθερά στερεωμένη στο πλαίσιο της πόρτας πριν ξεκινήσετε την άσκηση.
2. Ελέγχετε τακτικά την κατάσταση της ράβδου και των λαβών για να αποφύγετε ζημιές που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ατύχημα.
3. Εκτελέστε ασκήσεις σύμφωνα με τις οδηγίες για να αποφύγετε τραυματισμούς.