

## STYRKETRÄNINGSSTÅNG

### TEKNISKA DATA

Mått: 93,5 x 40 x 15,5 cm

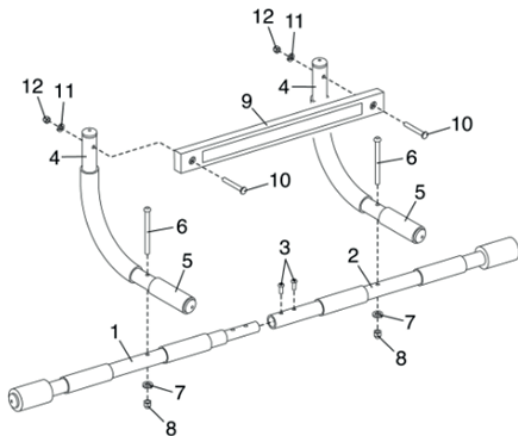
Max belastning: 110 kg

### SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- För användning på träkarm (ej plast).
- Gunga ej eller gör våldsamma rörelser vid användning.
- Testa först och lägg lite vikt på träningsstången så att den sitter stadigt.
- Låt ej barn leka med produkten.
- Ta ner träningsstången när den inte används.
- Se till att alla skruvar är spända innan varje användning.
- Max belastning 110 kg.

### MONTERING

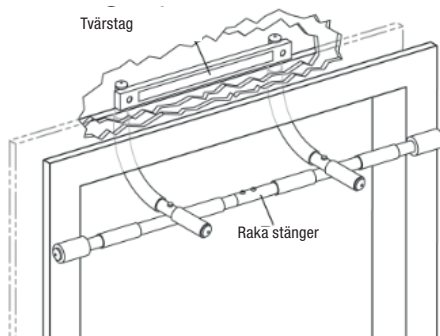
1. Sätt ihop de två raka stängerna (1) och (2).
2. Skruva ihop dem med två M6 x 19 mm skruvar (3).
3. Montera de böjda stängerna (4) handtagen med M8 x 58 mm skruv (6), M8 bricka (17) och M8 kulmutter (8).
4. Montera tvärstaget (9) på de böjda stängerna (4) med två M6 x 48 mm skruvar (10), två M6 brickor (11) och två M6 låsmuttrar (12).



### Längst upp på dörrkarmen

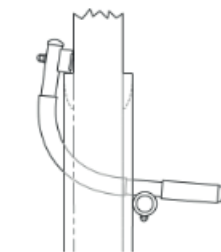
För styrketräningsstången genom dörren och häng tvärstaget på övre dörrkarmskanten.

Tryck den raka stången mot sidokarmarna.

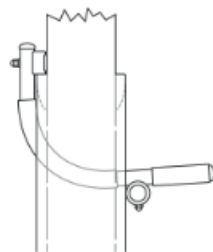


Produkten rekommenderas i dörröppningar med bredden 70–80 cm (min 44 cm, max 90 cm). Dörrkarmens djup ska vara 11–16 cm.

**OBS:** Se till att tvärstaget vilar på dörrkarmskanten.



Minsta djup på dörrkarmen  
- 11 cm



Största djup på dörrkarmen  
- 16 cm

### Längst ner på dörrkarmen

Placera träningsstången med den långa raka stången ligger an mot dörrkarmen och de parallella handtagen uppåt.

### Fristående på golvet

Placera träningsstången på golvet för att träna dips eller push-ups.

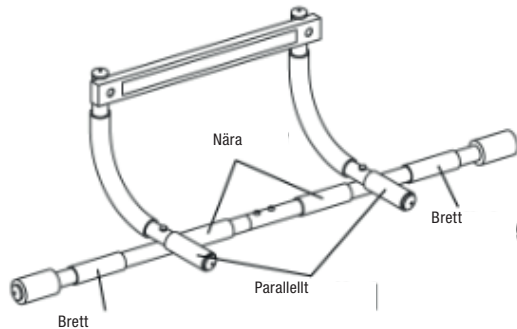
### INSTALLATION

Styrketräningsstången kan monteras längst upp på dörrkarmen för att träna chin-ups, pull-ups eller längst ner för att träna sit-ups.

## ANVÄNDA STYRKETRÄNINGSTÅNGEN

**OBS:** Testa först försiktigt så att stången sitter fast ordentligt och inte trillar ned.

Händerna kan placeras olika för olika typer av träning.



När träningsstången är placerad vid golvet placerar du fötterna mellan de böjda stängerna när du gör sit-ups eller crunches.

Använd överhandsgrepp när du gör pull-ups (handflatorna från dig) och använd underhandsgrepp (handflatorna mot dig) eller neutralt grepp (handflatorna mot varandra) när du gör chin-ups.



## UNDERHÅLL

- Kontrollera att alla skruvar är ordentligt dragna innan varje användning.
- Torka av träningsstången med en lätt fuktad trasa och lite mildt rengöringsmedel.
- Förvara inte träningsstången i direkt solljus.

## STYRKETRENINGSSTANG

### TEKNISKE DATA

Mål: 93,5 x 40 x 15,5 cm

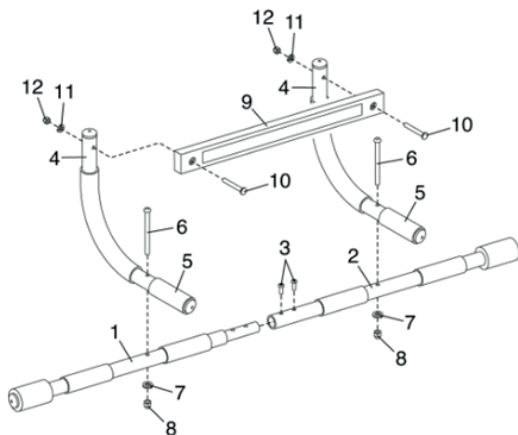
Maks. belastning: 110 kg

### SIKKERHETSFRORSKRIFTER

- Skal brukes på trekarm (ikke plast).
- Du må ikke svinge eller gjøre store bevegelser under bruk.
- Før bruk må du legge litt vekt på treningsstangen for å kontrollere at den henger fast.
- Ikke la barn leke med produktet.
- Ta ned treningsstangen når den ikke brukes.
- Kontroller at alle skruene er strammet til før bruk.
- Maks. belastning 110 kg.

### MONTERING

1. Sett sammen de to rette stengene (1) og (2).
2. Skru dem sammen med to M6 x 19 mm skruer (3).
3. Monter de bøyde stengene (4) og håndtaket med M8 x 58 mm skrue (6), M8 skive (17) og M8 mutter (8).
4. Monter tverrstaget (9) på de bøyde stengene (4) med to M6 x 48 mm skruer (10), to M6-skiver (11) og to M6 låsemuttere (12).



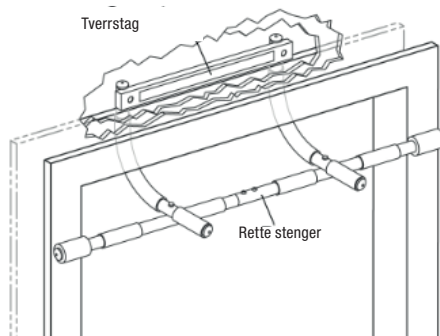
### MONTERING

Styrketreningsstangen kan monteres øverst på dørkarmen for å trene chin-ups og pull-ups eller nederst for å trene sit-ups.

### Øverst på dørkarmen

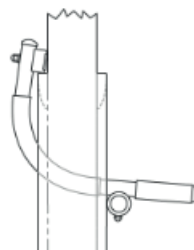
Før styrketreningsstangen gjennom døren, og heng tverrstaget på den øvre dørkarmkanten.

Press den rette stangen mot sidekarmene.

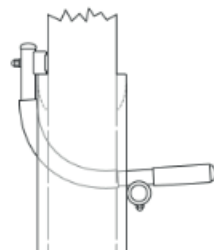


Produktet passer best i døråpninger med bredden 70–78 cm og en dybde på 11–16 cm. (Mål for minste døråpning 44 cm, maksimal døråpning 90 cm).

**OBS:** Påse at tverrstaget hviler på dørkarmkanten.



Minste dybde på dørkarmen  
- 11 cm



Største dybde på dørkarmen  
- 16 cm

### Nederst på dørkarmen

Plasser styrketreningsstangen med den lange, rette stangen liggende an mot dørkarmen og de parallelle håndtakene vendt oppover.

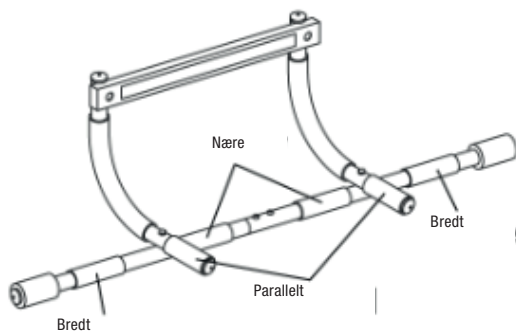
### Frittstående på gulvet

Plasser styrketreningsstangen på gulvet for å trene dips eller push-ups.

## BRUKE STYRKETRENINGSTANGEN

**OBS:** Før bruk må du forsiktig prøve at stangen sitter godt fast og ikke faller ned.

Hendene kan plasseres på forskjellige måter for ulike treningsformer.



Når styrketreningsstangen er plassert ved gulvet, plasserer du føttene mellom de bøyde stengene når du gjør sit-ups eller crunches.

Bruk overhåndsgrep når du gjør pull-ups (håndflatene fra deg), og bruk underhåndsgrep (håndflatene mot deg) eller nøytralt grep (håndflatene mot hverandre) når du gjør chin-ups.



## VEDLIKEHOLD

- Kontroller at alle skruene er strammet til før bruk.
- Tørk av styrketreningsstangen med en fuktig klut og eventuelt litt mildt rengjøringsmiddel.
- Styrketreningsstangen må ikke oppbevares i direkte sollys.

## VOIMAHARJOITTELU

### TEKNISET TIEDOT

Mitat: 93,5 x 40 x 15,5 cm

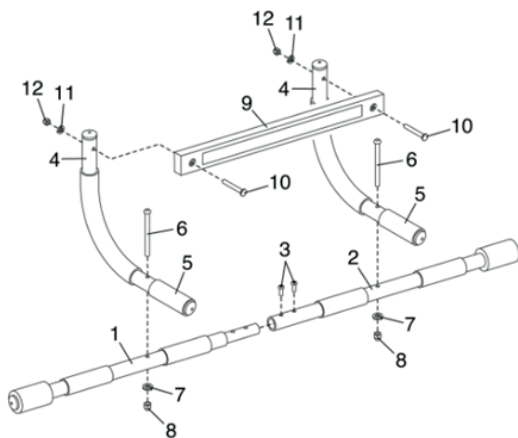
Enimmäiskuormitus: 110 kg

### TURVALLISUUSOHJEET

- Kiinnitetään puisiin ovenkarmeihin (ei muovisiin).
- Älä keinu tai tee voimakkaita liikkeitä tankoa käyttäessäsi.
- Kokeile ensin, että treenitanko on tukevasti paikallaan varaamalla painoa vähitellen varovasti sen päälle.
- Älä anna lasten leikkiä tuotteella.
- Ota treenitanko pois, kun sitä ei käytetä.
- Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuvit on kiristetty.
- Enimmäiskuormitus 110 kg.

### KIINNITTÄMINEN

1. Liitä kaksi suoraa tankoa yhteen, (1) ja (2).
2. Kiinnitä ne toisiinsa kahdella ruuvilla, M6 x 19 mm (3).
3. Kiinnitä kaarevat tangot (4) kahvoihin ruuveilla M8 x 58 mm (6), M8-aluslevyillä (17) ja M8-kuulamuttereilla (8).
4. Kiinnitä poikkituki (9) kaareviin tankoihin (4) kahdella ruuvilla M6 x 48 mm (10), kahdella M6-aluslevyllä (11) ja kahdella M6-lukkomutterilla (12).



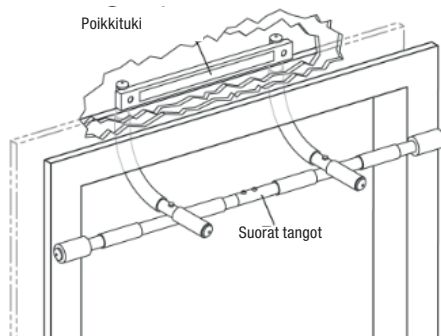
### ASENNUS

Voimaharjoittelutanko voidaan asentaa ylös ovenkarmin leuanvetoja varten tai alas istumaannousuja varten.

### Asentaminen ylös ovenkarmiin

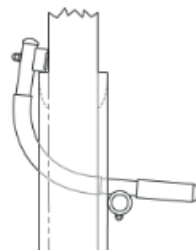
Vie voimaharjoittelutanko oviaukkoon ja ripusta poikkituki ovenkarmin yläreunaan.

Paina suora tanko sivukarmeja vasten.

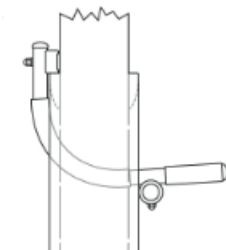


Tuote sopii parhaiten oviaukkoihin, joiden leveys on 70–78 cm ja syvyys 11–16 cm. (Oviaukon mitta vähintään 44 cm ja enintään 90 cm.)

**HUOM.:** Varmista, että poikkituki lepää ovenkarmin reunaa vasten.



Ovenkarmin syvyys vähintään-  
11 cm



Ovenkarmin syvyys enintään-  
16 cm

### Asentaminen alas ovenkarmiin

Aseta voimaharjoittelutanko niin, että pitkä suora tanko on ovenkarmia vasten ja samansuuntaiset kahvat ylöspäin.

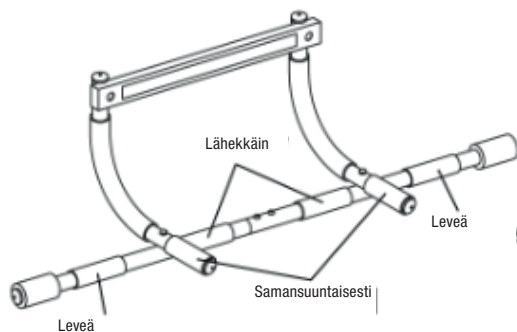
### Käyttö vapaasti lattialla

Laita voimaharjoittelutanko lattialle dippejä tai istumaannousuja varten.

## VOIMAHARJOITTELUTANGON KÄYTTÖ

**HUOM.:** Kokeile ensin varovasti, että tanko on kunnolla paikallaan eikä putoa.

Kädet voidaan asettaa eri kohtiin treeniliikkeestä riippuen.



Kun voimaharjoittelutanko on lattialla, laita jalkaterät kaarevien tankojen väliin tehdessäsi istumaannousuja tai vatsarutistuksia.

Käytä myötäotetta (kämmenet itsestäsi poispäin) tehdessäsi pull-up-tyyppisiä leuanvetoja ja vastaotetta (kämmenet itseäsi kohti) tai ristiotta (kämmenet toisaan kohti) tehdessäsi chin-up-tyyppisiä leuanvetoja.



## KUNNOSSAPITO

- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuvit on kiristetty hyvin.
- Pyyhi voimaharjoittelutanko kevyesti kostutetulla liinalla ja miedolla puhdistusaineella.
- Älä säilytä voimaharjoittelutankoa suorassa auringonpaisteessa.

## STYRKETRÆNINGSSTANG

### TEKNISKE DATA

Mål: 93,5 x 40 x 15,5 cm

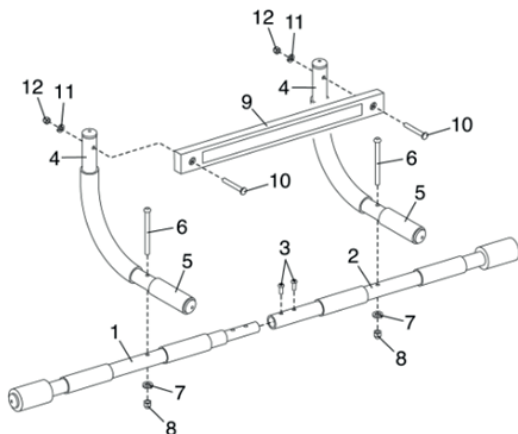
Maks. belastning: 110 kg

### SIKKERHEDSFORSKRIFTER

- Til brug på karm af træ (ikke plast).
- Undlad at gygne og gøre voldsomme bevægelser under brugen.
- Test først og læg en smule vægt på træningsstangen, så den sidder stabilt.
- Lad ikke børn lege med produktet.
- Tag træningsstangen ned, når den ikke bruges.
- Sørg for, at alle skruer er spændt til før hver gangs brug.
- Maks. belastning 110 kg.

### MONTERING

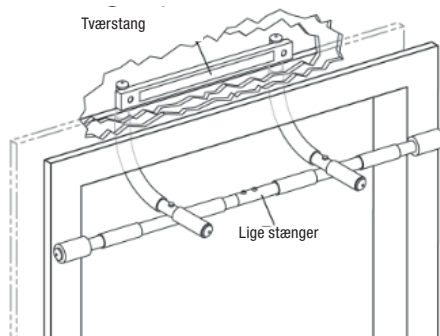
1. Sæt de to lige stænger (1) og (2) sammen.
2. Skru dem sammen med to M6 x 19 mm skruer (3).
3. Monter de buede stænger (4), håndtagene med M8 x 58 mm skrue (6), M8 skive (17) og M8 kuglemøtrik (8).
4. Monter tværstangen (9) på de buede stænger (4) med to M6 x 48 mm skruer (10), to M6 skiver (11) og to M6 låsemøtrikker (12).



### Øverst på dørkarmen

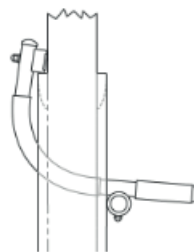
Før styrketræningsstangen gennem døren, og hæng tværstangen på overkanten af dørkarmen.

Tryk den lige stang mod karmene i siderne.

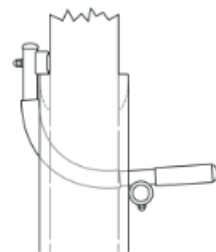


Produktet passer bedst i døråbninger med en bredde på 70–78 cm og en dybde på 11–16 cm. (Mål for mindste døråbning 44 cm, maksimal døråbning 90 cm).

**OBS:** Kontroller, at tværstangen hviler på kanten af dørkarmen.



Mindste dybde af dørkarmen-  
11 cm



Største dybde af dørkarmen-  
16 cm

### INSTALLATION

Styrketræningsstangen kan monteres øverst på dørkarmen for at træne chin-ups og pull-ups eller nederst for at træne sit-ups.

### Nederst på dørkarmen

Placer styrketræningsstangen, så den lange, lige stang ligger an mod dørkarmen, og de parallelle håndtag vender opefter.

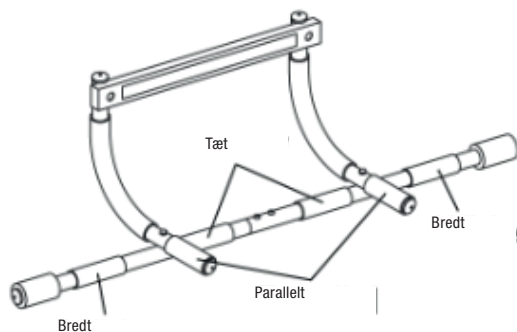
Fritstående på gulvet

Placer styrketræningsstangen på gulvet for at træne dips eller push-ups.

## BRUG AF STYRKETRÆNINGSTANGEN

**OBS:** Test først forsigtigt, at stangen sidder solidt fast og ikke falder ned.

Hænderne kan placeres forskelligt ved forskellige typer træning.



Når styrketræningsstangen er placeret ved gulvet, skal du placere fødderne mellem de buede stænger, når du foretager sit-ups eller crunches.

Brug overhåndsgreb, når du foretager pull-ups (håndfladerne bort fra dig selv), og brug underhåndsgreb (håndfladerne mod dig selv) eller neutralt greb (håndfladerne mod hinanden) når du foretager chin-ups.



## VEDLIGEHOJDELSE

- Kontroller, at alle skruer er spændt helt til inden hver gangs brug.
- Tør styrketræningsstangen af med en let fugtet klud og en smule mildt rengøringsmiddel.
- Opbevar ikke styrketræningsstangen i direkte sollys.