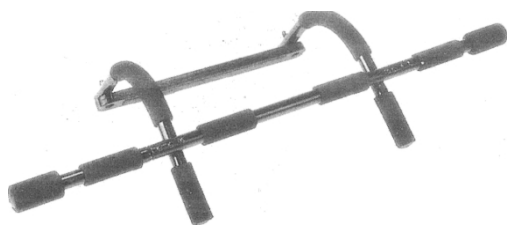
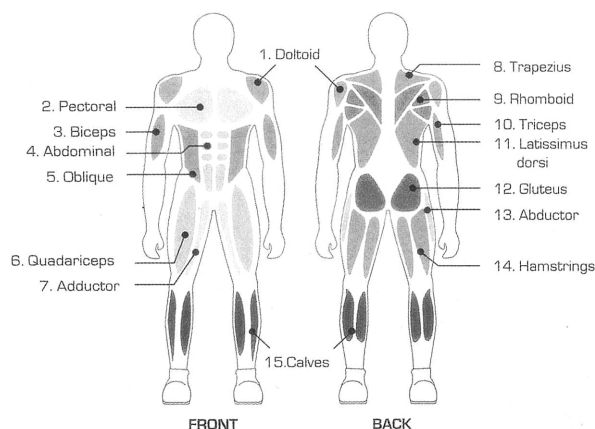


MULTI-FUNCTION DOOR GYM WITH ARM HANGERS

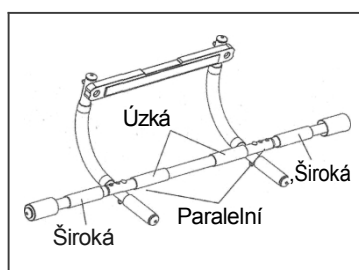


UPOZORNĚNÍ: Dveřní posilovací hrazda je navržena tak, aby se vešla do dveřních rámu o šířce 70 - 80 cm a hloubce 11-16 cm. Neinstalujte hrazdu do dveřního rámu, který nespĺňuje tyto specifikace. Příčka musí spočívat na horní hraně dveřního rámu, když je hrazda instalována ve vysoké poloze.



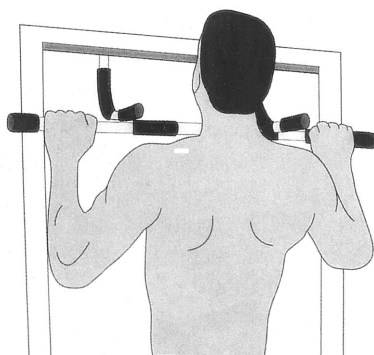
V HORNÍ POLOZE

Při instalaci ve vysoké poloze nabízí door Gym tři polohy tyčí – širokou, úzkou a paralelní –, které umožňují provádět přitahy- nadhmatem a podhmatem.



Provádějte přitahy s nadhmatem, dlaněmi směřujícími od těla, v široké nebo úzké pozici.

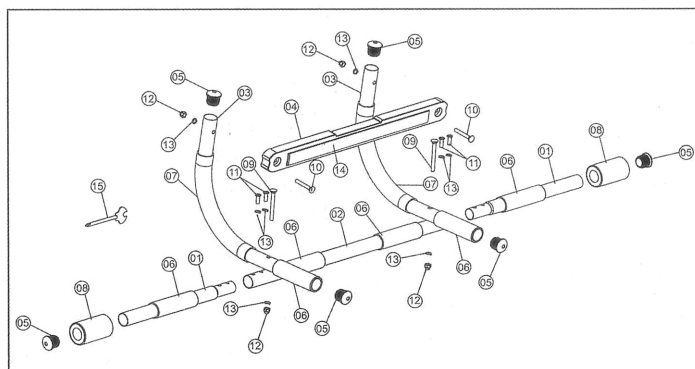
Provádějte s podhmatem, dlaněmi směrem k tělu, v široké nebo úzké pozici. Můžete také provádět chin-upy s neutrálním úchopem, dlaněmi otočenými k sobě, v paralelní pozici.



NÁVOD K MONTÁŽI Door Gym

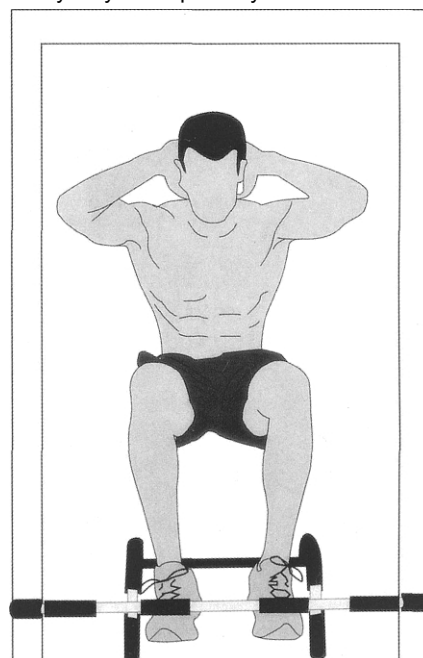
1. Vložte vnitřní lištu (1) do vnější lišty (2). Připevněte vnitřní lištu k vnější liště dvěma šrouby M6 x 19 mm (11).
2. Nastavte zakřivenou lištu (3) tak, aby pěnová podložka (6) byla v zobrazené poloze. Připevněte zakřivenou lištu k vnitřní liště (1) pomocí šroubu M6 x 58 mm (9), podložky M6 (13) a pojistné matice M6 (12).
3. Připevněte příčnicku (14) k zakřiveným lištám (3) pomocí dvou šroubů M6 x 47 mm (10), dvou podložek M6 (13) a dvou pojistných matic M6 (12).

Poznámka: Některé díly mohou být předem smontovány



V NÍZKÉ POLOZE

Pokud je dveřní hrazda v nízké poloze, můžete vložit nohy pod tyč, aby vám poskytla oporu pro dolní část těla při provádění cviků, jako jsou sedy lehy a sklapovačky.



PŘED CVIČENÍM

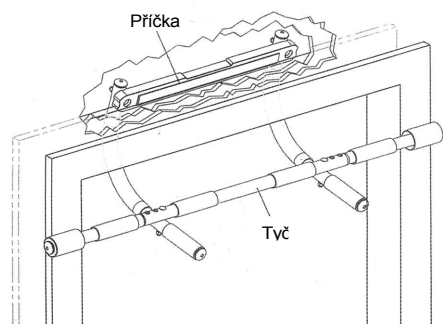
Dveřní hrazda může být instalována ve vysoké poloze pro kliky, přitahy a cvičení na posílení středu těla nad podlahou. Dveřní hrazda může být také instalována v nízké poloze pro sedy lehy.

Nastavení posilovacího zařízení ve vysoké poloze

Vložte hrazdu do otevřených dveří. Nastavte příčku na horní hranu dveřního rámu a zatlačte příčku co nejbližší k horní straně dveřního rámu. Poté opřete konce tyče o protilehlou stranu dveřního rámu.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

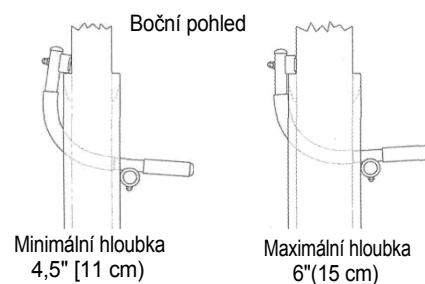
Pokud jsou ke dveřnímu rámu připevněny dveře, ujistěte se, že příčka a dveřní panty jsou na stejné straně dveřního rámu.



NASTAVENÍ HRAZDY V NÍZKÉ POLOZE

Nastavte hrazdu tak, aby konce zakřivené tyče směřovaly nahoru. Poté zasuňte hrazdu do otevřených dveří v úrovni podlahy.

Položte příčku na podlahu a opřete její konce o protilehlou stranu dveřního rámu. Pokud jsou ke dveřnímu rámu připevněny dveře, ujistěte se, že příčka a dveřní panty jsou na stejné straně dveřního rámu.



NA PODLAZE

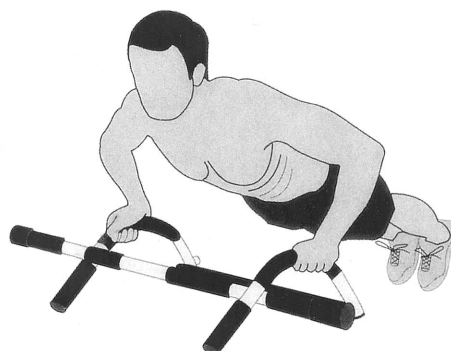
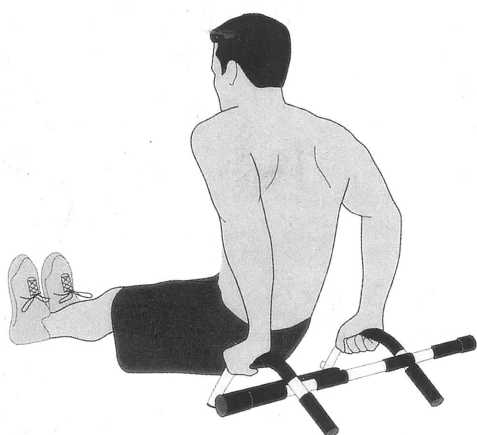
Dveřní hrazdu můžete použít k provádění kliků, když jej umístíte na rovnou plochu v otevřeném prostoru.

Nejprve orientujte hrazdu tak, aby vyvýšená část směřovala nahoru, zatímco příčka a konce zakřivených tyčí se dotýkají podlahy, jak je znázorněno na obrázku.

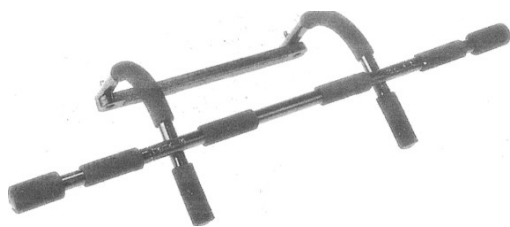
Umístěte své tělo naproti tyči a při provádění dipů se držte dipových podložek.

Můžete také dělat kliky na dveřích. Postavte se čelem k tyči a opřete se o ni, přičemž se oběma rukama opřete o podložky, zatímco provádíte kliky.

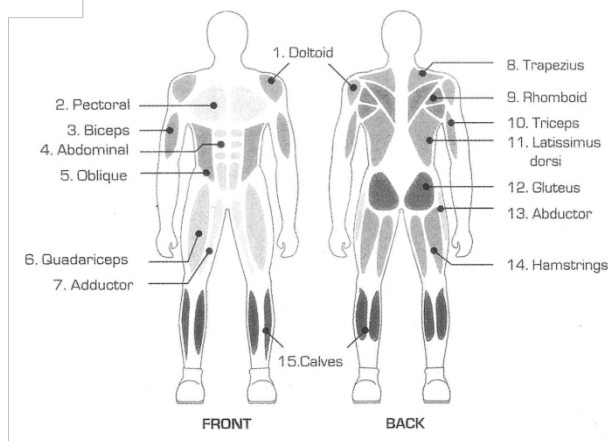
Můžete také dělat kliky na dveřích hrazdy. Postavte se čelem k tyči a opřete se oběma rukama na dipové podložky a provádějte kliky.



MULTI-FUNCTION DOOR GYM WITH ARM HANGERS

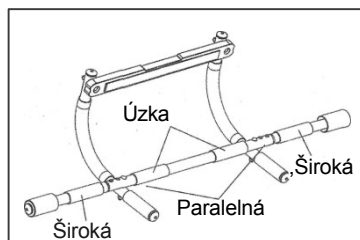


UPOZORNENIE: Hrazda na dvere je navrhnutá tak, aby pasovala na dverové rámy so šírkou 70–80 cm a hĺbkou 11–16 cm. Neinštalujte tyč do dverového rámu, ktorý nespĺňa tieto špecifikácie. Pri inštalácii tyče do vysokej polohy musí priečna tyč spočívať na hornom okraji dverového rámu.



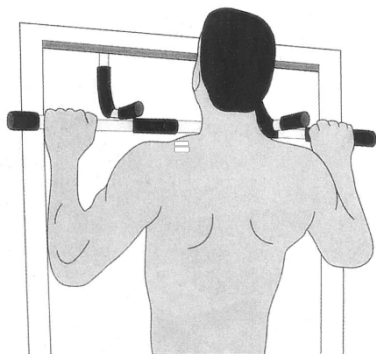
VO VYSOKEJ POLOHE

Pri inštalácii vo vysokej polohe ponúka door Gym tri polohy tyčí – širokú, úzku a paralelnú –, ktoré umožňujú vykonávať príťahy-nadhmatom a podhmatom.



Vykonávajte príťahy s nadhmatom, dlaňami smerujúcimi od tela, v širokej alebo úzkej pozícii.

Vykonávajte s podhmatom, dlaňami smerujúcimi k telu, v širokej alebo úzkej pozícii. Môžete tiež vykonávať zdvihy na hrazde s neutrálnym úchopom, s dlaňami otočenými k sebe, v paralelnom postavení.

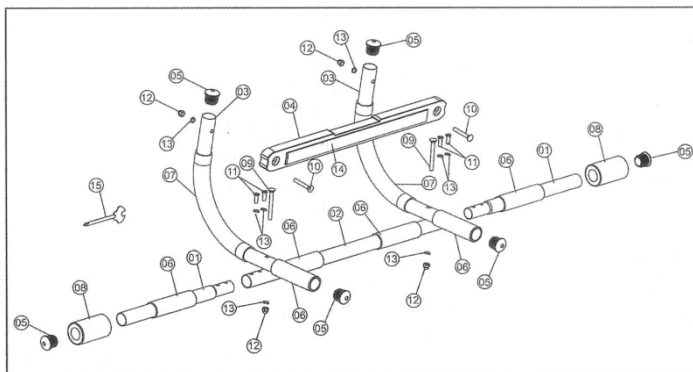


INŠTALAČNÉ POKYNY Door Gym

1. Vložte vnútornú tyč (1) do vonkajšej tyče (2). Pripevnite vnútornú tyč k vonkajšej tyči pomocou dvoch skrutiek M6 x 19 mm (11).
2. Nastavte zakrivenú tyč (3) tak, aby penová podložka (6) bola v zobrazenom položení. Zakrivenú tyč pripevnite k vnútornej tyči (1) pomocou skrutky M6 x 58 mm (9), podložky M6 (13) a poistnej matice M6 (12).
3. Pripevnite priečniky (14) k zakriveným lištám (3) pomocou dvoch skrutiek M6 x 47 mm (10), dvoch podložiek M6 (13) a dvoch poistných matic M6 (12).

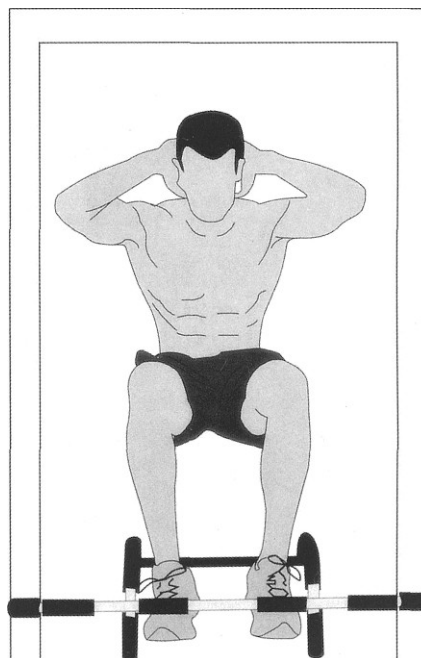
Druhú zakrivenú tyč (3) pripevnite k vonkajšej tyči (2) rovnakým spôsobom.

Poznámka: Niektoré časti môžu byť predmontované



V NÍZKEJ POLOHE

Keď je tyč dverí v nízkej polohe, môžete si pod ňu umiestniť nohy, aby ste si pri cvičení, ako sú skracovačky a brušáky, podopreli dolnú časť tela.



PRED CVIČENÍM

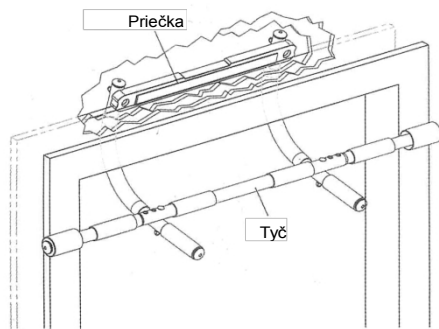
Dverová tyč sa dá namontovať do vysokej polohy na cvičenie na posilnenie trupu nad podlahou, ako sú napríklad príťahy, zhyby a cvičenia na posilnenie trupu. Dverová tyč sa dá namontovať aj do nízkej polohy na cvičenie na posilnenie brušných svalov.

Inštalácia cvičebného zariadenia do vysokej polohy

Vložte tyč do otvorených dverí. Nastavte priečnu tyč na horný okraj dverového rámu a zatlačte ju čo najbližšie k hornej časti dverového rámu. Potom opríte konce tyče o opačnú stranu dverového rámu.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:

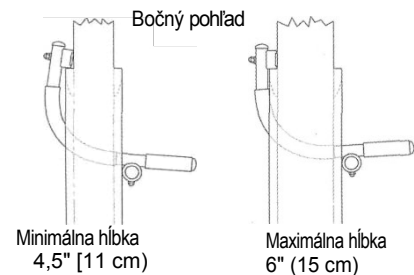
Ak sú dvere pripevnené k rámu dverí, uistite sa, že Priečna tyč a pánty dverí sú na tej istej strane dverového rámu.



NASTAVENIE TYČE DO NÍZKEJ POLOHY

Nastavte tyč tak, aby konce zakrivených tyčí boli smerovali nahor. Potom vložte tyč do otvorených dverí na úrovni podlahy.

Priečnik položte na podlahu a jeho konce opríte o opačnú stranu dverového rámu. Ak sú dvere pripevnené k dverovému rámu, uistite sa, že priečnik a pánty dverí sú na tej istej strane dverového rámu.



NA PODLAHE

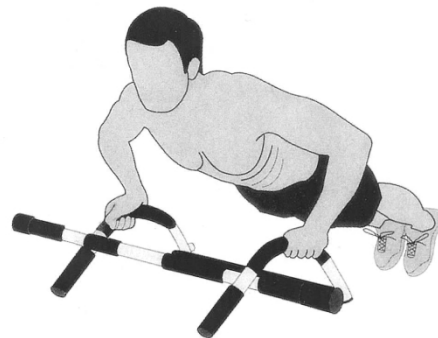
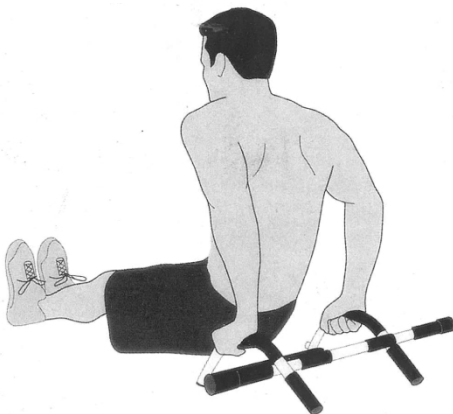
Dverovú tyč môžete použiť na vykonávanie príťahov, ak ju umiestnite na rovnú plochu v otvorenom priestore.

Najskôr nastavte tyč tak, aby vyvýšená časť smerovala nahor, zatiaľ čo priečna tyč a konce zakrivených tyčí sa dotýkajú podlahy, ako je znázornené na obrázku. zakrivených tyčí sa dotýkajú podlahy, ako je znázornené na obrázku.

Postavte sa oproti tyči a pri vykonávaní dipov sa držte dipových podložiek.

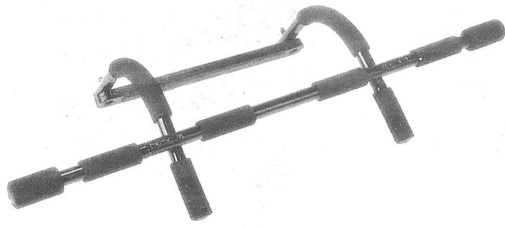
Na dverách môžete robiť aj kliky. Postavte sa čelom k tyči a opríte sa o ňu, pričom obe ruky položte na podložky a vykonávajte kliky.

Kliky môžete robiť aj na dverovej tyči. Postavte sa čelom k tyči a opríte sa oboma rukami na dipové podložky a vykonávajte kliky.

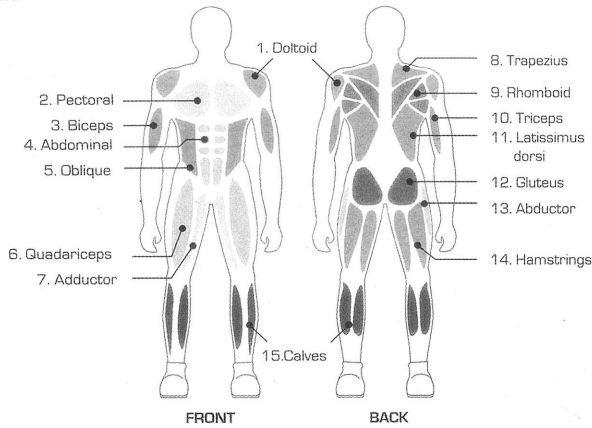




MULTI-FUNCTION DOOR GYM WITH ARM HANGERS



WARNING: The door Gym is designed to fit door frames with a width of 70 - 80 cm and a depth of 11-16cm. Do not install the door Gym in a door frame that does not meet these specifications. The crossbar must rest on the top edge of the door frame when the door Gym is installed in the high position.



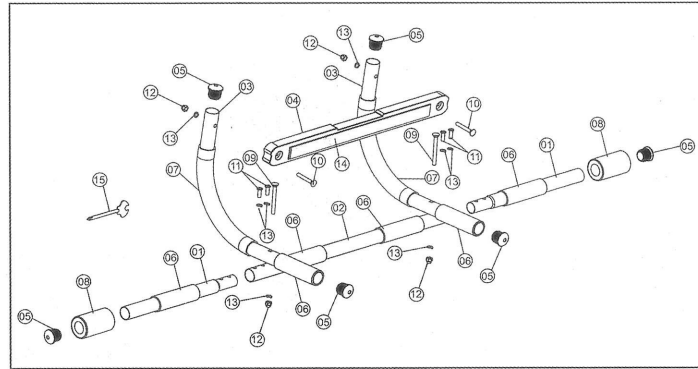
ASSEMBLY INSTRUCTION OF DOOR GYM

1. Insert the inner Bar [1] into the Outer Bar [2]. Attach the inner Bar to the Outer Bar with two M6 x 19mm Screws [11].
2. Orient a curve Bar [3] so that the Foam Pad [6] is in the position shown. Attach the curve Bar to the Inner Bar [1] with a M6 X 58mm Screw [9], M6 Washer [13], and a M6 Locknut [12].

Attach the other curve Bar [3] to the Outer Bar [2] in the same way.

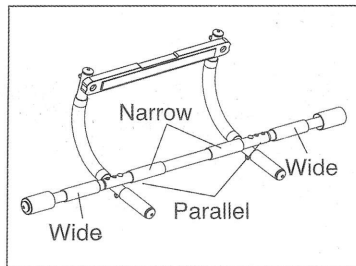
3. Attach the Crosssbar [14] to the curve Bars [3] with two M6 x 47mm Screws [10], two M6 Washer [13], and two M6 Locknuts [12].

Note: Some parts may be preassembled.

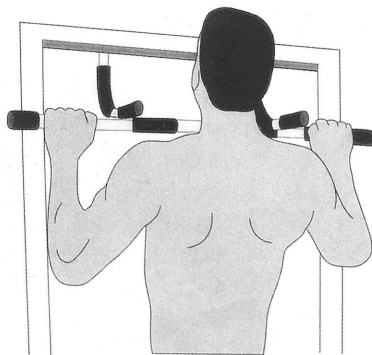


IN THE HIGH POSITION

When installed in the high position, the door Gym offers three bar positions- wide, narrow, and parallel- that allow you to perform pull-ups and chin-ups.



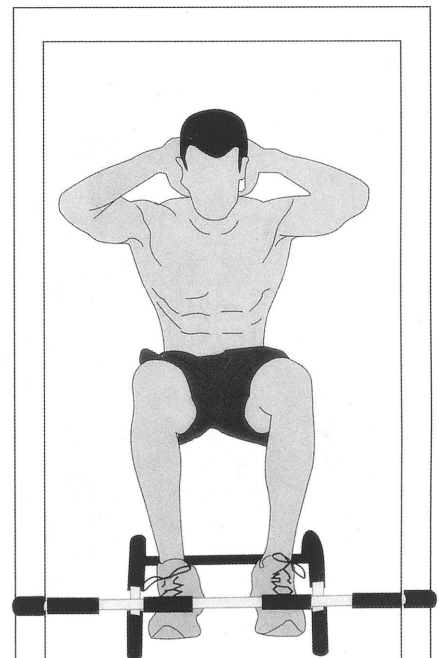
Perform pull-ups using an overhand grip, with your palms facing away from your body, in the wide or narrow position.



Perform chin-ups using an underhand grip, with your palms facing your body, in the wide or narrow position. You can also perform chin-ups using a neutral grip, with your palms facing each other, in the parallel position.

IN THE LOW POSITION

When the door Gym is installed in the low position, you can insert your feet under the bar to provide support for your lower body while you perform exercises such as sit-ups and crunches.



UP BEFORE EXERCISE

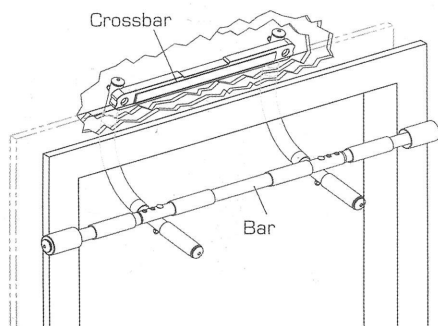
The door Gym can be installed in a high position for pull-ups, chin-ups, and off-the-floor core exercise. The door station can also be installed in a low position for sit-ups.

Set up for door gym in the high position

Insert the door Gym through an open doorway. Set the crossbar on the top edge of the door frame and push the crossbar as close as possible to the wall side on the top of the door frame. Then, brace the ends of the bar against the opposite side of the door frame.

IMPORTANT NOTICE:

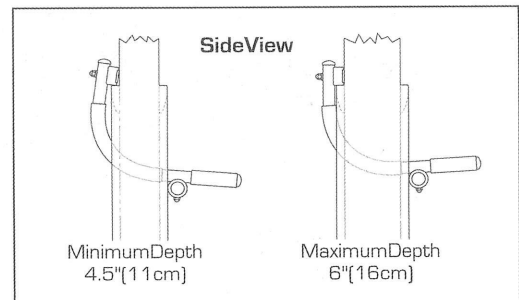
If there is a door attached to the door frame, make sure that the crossbar and the door hinges are on the same side of the door frame.



SET UP FOR DOOR GYM IN THE LOW POSITION

Orient the door gym so that the ends of the curve bar face upward. Then insert the door gym through an open doorway near floor level.

Set the crossbar on the floor and brace the ends of the bar against the opposite side of the door frame. If there is a door attached to the door frame, make sure that the crossbar and the door hinges are on the same side of the door frame.

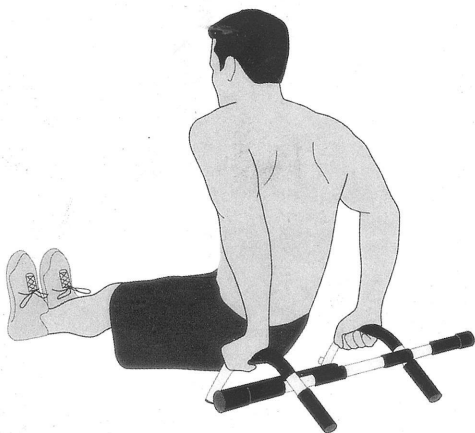


ON THE FLOOR

You can use the door Gym to perform dips when you place it on level surface in an open area.

First, orient the door Gym so that the prominent curve upward while the crossbar and the ends of the curve bars touch the floor as shown.

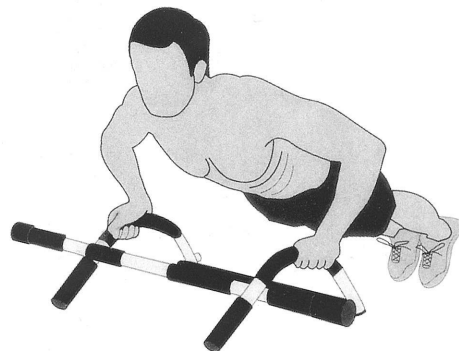
Position your body opposite the bar and hold to dip pads while you perform dips.



You can also doing push up on the door Gym. Position your body face to the bar and lean on, the dip pads with both hands while you perform push ups.

You can also doing push up on the door gym.

Position your body face to the bar and lean on, the dip pads with both hands while you perform push ups.





Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč

IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: info@trinteco.cz

Telefon: +420 725 552 257