

LEISURE

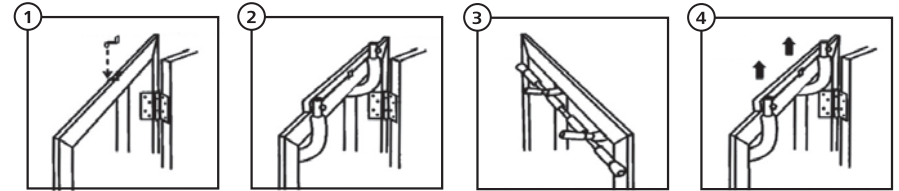
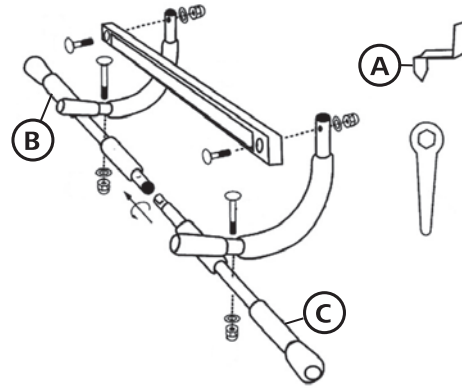
Pull Up Bar 1300401
Shelter Tent 1300664
Tipi Tent 1701283

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). Se øvelser du kan lave med ribben (5).

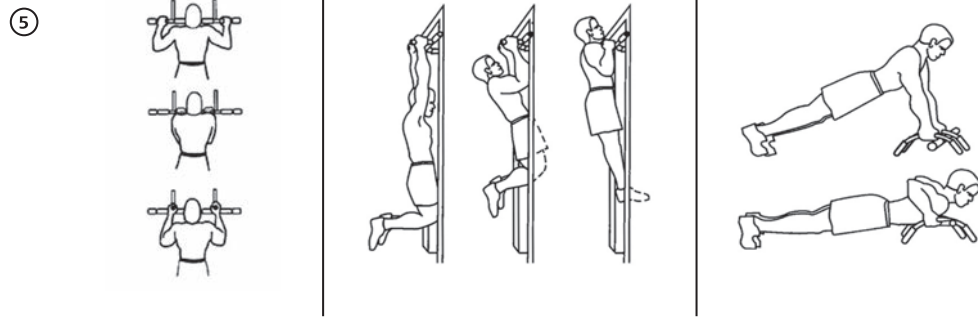


EN: PULL UP BAR.

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). See pull up bar exercises (5).

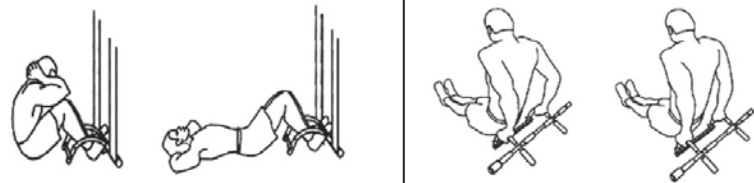
JA: 懸垂バー

ドア枠への装着方法:
まずはドア枠がしっかりと取り付けられており、十分にご自身の体重を支えられることを確認してください。次にドア枠の上部(1)にセーフティウェッジ(A)を取り付けます。ドア枠と壁の間に取り付けてください(2)。次にセーフティウェッジに懸垂バーを取り付けます(3)。ドア枠にきちんと引っ掛かり、しっかりと固定されたことを確認してください。バーの両サイド(B)(C)がドアの横枠(3)にしっかりと密着していることが大事です。しっかりと装着されたことを確認のうえ、トレーニングを開始してください。使用していない時はドア枠から外しておくことをお勧めします(4)。懸垂バーを使用したトレーニングの一例をご参照ください(5)。

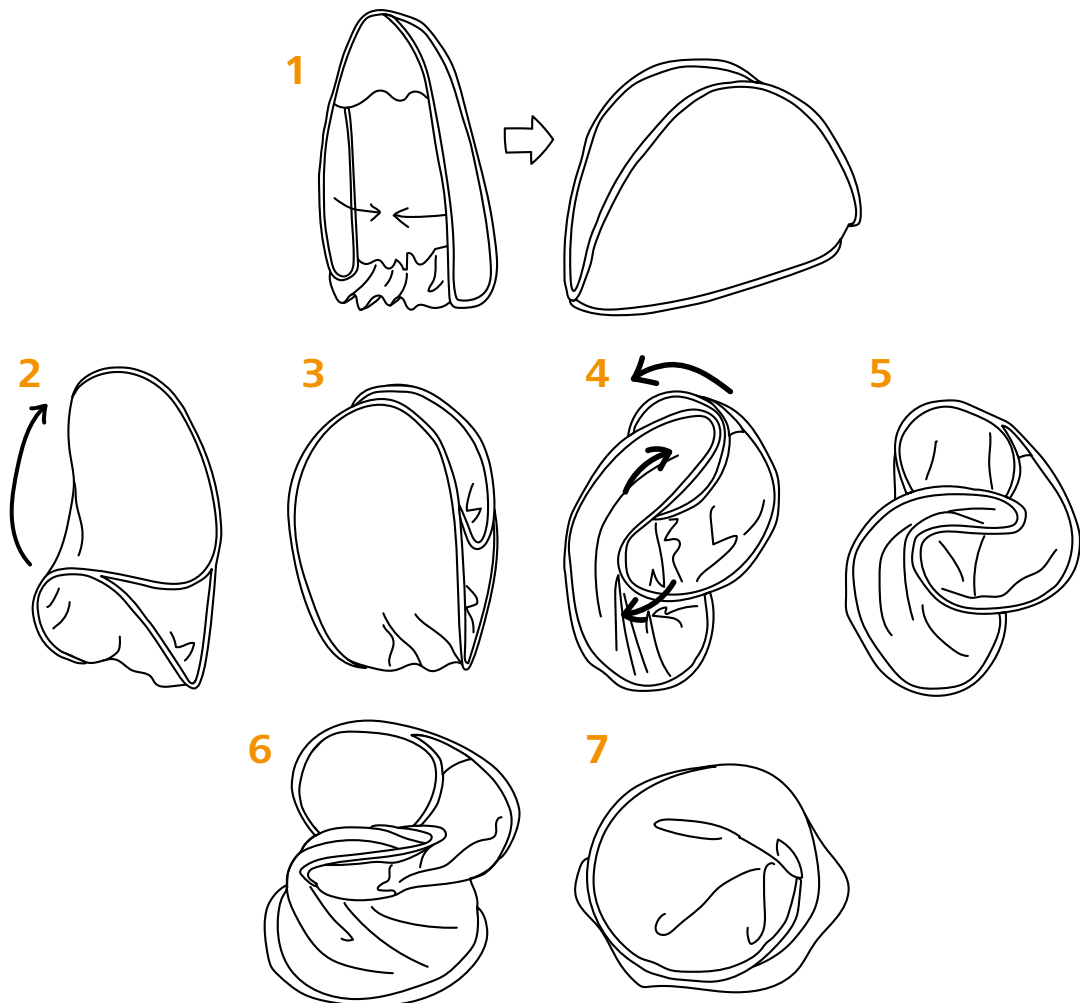
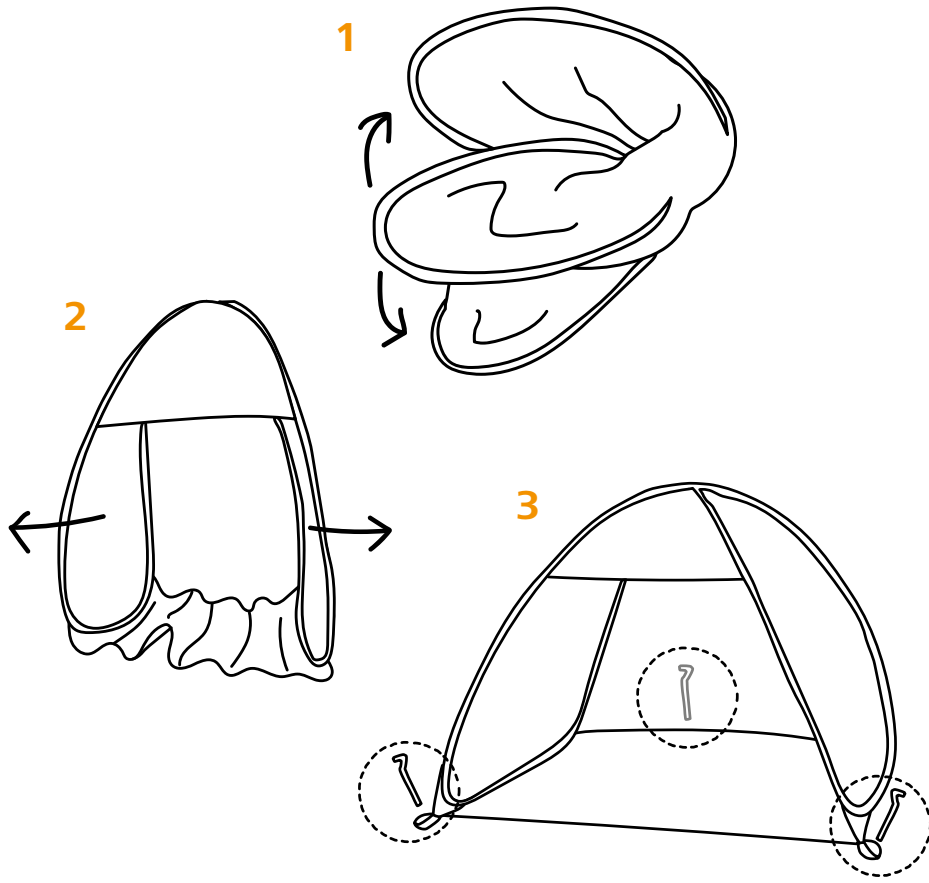


KO: 폴업바.

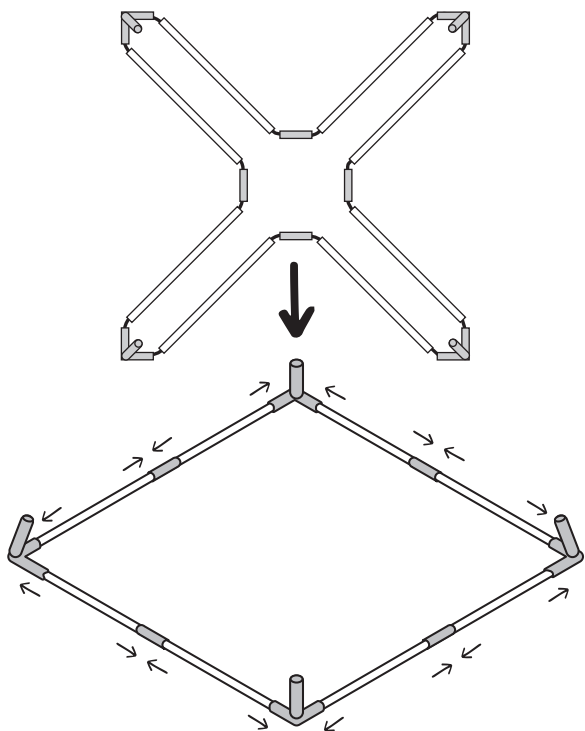
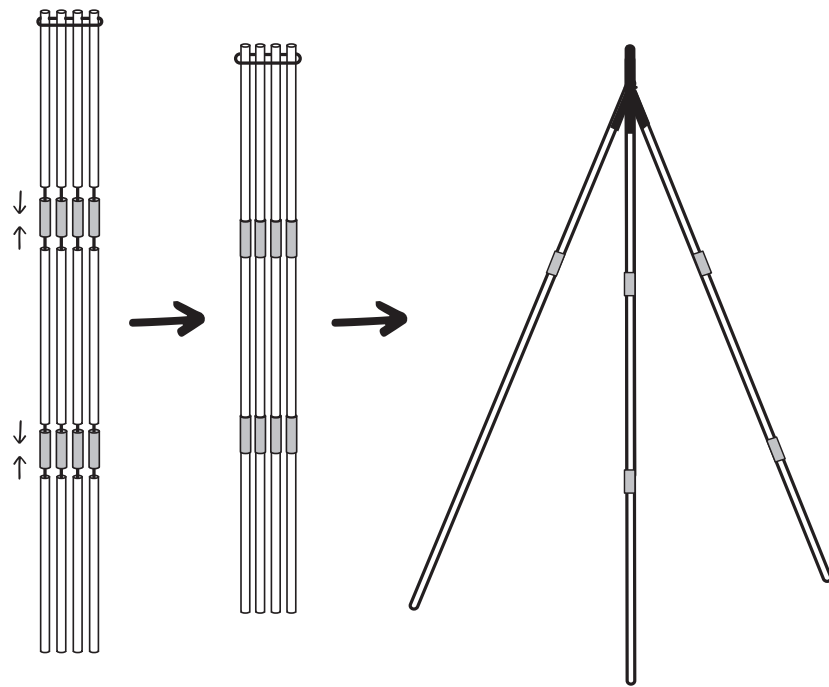
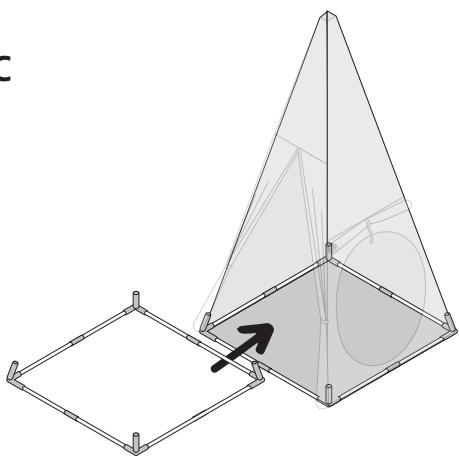
문 위에 설치하는 방법:
문틀이 단단히 고정되어 있어 체중을 견딜 수 있는지 확인합니다. 문틀과 벽 사이에 그림 (1) 처럼 (A) 안전 뼈기를 설치합니다. 문틀에 단단히 고정되도록 (2), (3) 처럼 문 위 안전 뼈기에 폴업바를 설치합니다. 측면 핸들 (B), (C)가 (3) 처럼 문틀 양쪽에 고정되어야 합니다. 도어 프레임 폴업바 꼼꼼하게 검사한 후에 사용하십시오. 사용하지 않을 때는 (4) 처럼 도어에서 분리해야 합니다. 폴업바의 나사가 단단히 조여져 있는지 자주 점검하고, 헐거워졌으면 다시 조여야 합니다. (5) 처럼 폴업바 운동법을 참조하십시오.



Shelter Tent



Tipi Tent

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