

KAYOBA

Bruksanvisning för pull up-stång

Bruksanvisning for pull up-stang

Instrukcja montażu drążek do podciągania

User instructions for pull up bar

951-151



SV Bruksanvisning i original
NO Bruksanvisning i original
PL Instrukcja obsługi w oryginale
EN Operating instructions in original

SÄKERHETSANVISNINGAR

Läs monteringsanvisningen noggrant innan montering!

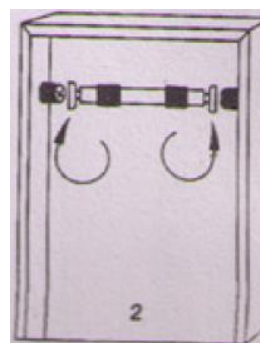
- Stången lämpar sig för dörröppningar med en bredd på 62,5 – 100cm.
- Rekommenderad maxvikt för att använda utrustningen: 100kg.
- Kontrollera att stången sitter stadigt och är ordentligt fäst innan du börjar träna.

MONTERING

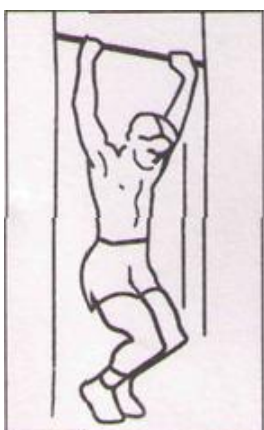
Steg 1: Fäst gummiringen med skruven i dörrkarmen



Steg 2: Vrid stången medurs tills den är stadigt tryckt mot dörrkarmen.

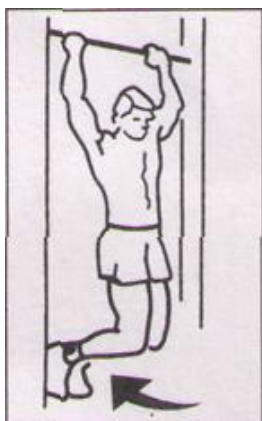


ÖVNINGAR



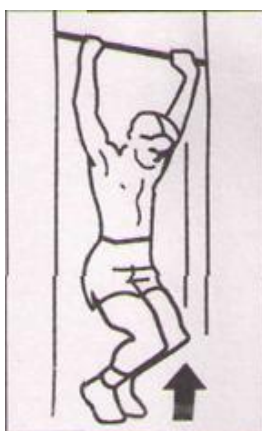
Sträcka ut överkroppen

Fatta stången stadigt, böj knäna sakta och håll huvudet framåt. Lyft fötterna från golvet och behåll denna position några ögonblick.



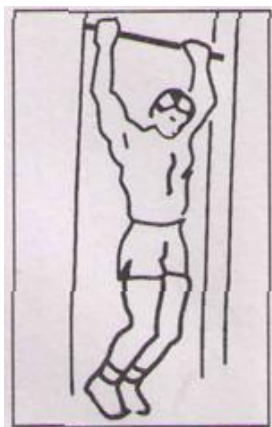
Sträcka ut ryggen

Fatta stången stadigt, böj knäna sakta och håll ihop hälarna. Låt kroppsvikten vila på tårna. För kroppen framåt så mycket det går, med huvudet bakåt och böj ryggen.



Sträcka ut knän och höfter

Håll i stången med händerna från motsatta håll – en framåt- och en bakåtvänd. Böj knäna och låt armarna vara helt utsträckta. Lyft knäna sakta medan du håller ihop benen.



Sträcka ut hela kroppen

Håll i stången med handflatorna framåtvända och armarna böjda framåt. Rör inte fötterna, håll ihop knäna och stöd dem mot golvet. Vrid höfterna sakta åt höger och vänster.



Sit-ups

Håll stadigt i stången, håll ihop fötterna, håll händerna bakom huvudet och lyft sakta upp och sänk ned överkroppen.

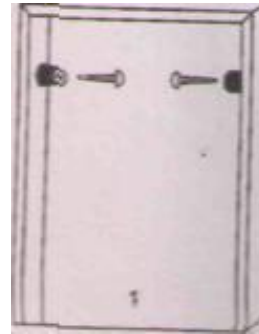
SIKKERHETSANVISNINGER

Les monteringsanvisningen nøye før montering

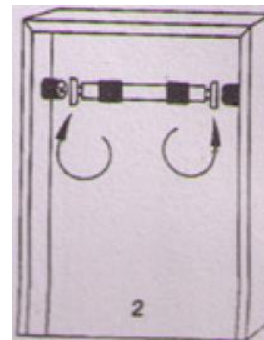
- Stangen passer til døråpninger med bredde på 62,5 – 100cm.
- Anbefalt maksimal vekt for å bruke utstyret: 100kg.
- Kontroller at stangen er stødig og sitter godt fast før du begynner å trene.

MONTERING

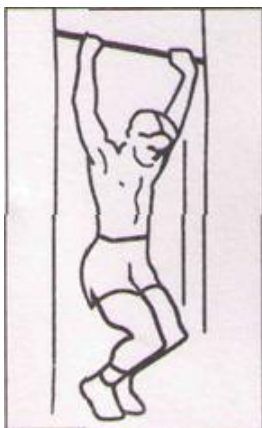
Trinn 1: Fest gummiringen med skruen i dørkarmen



Trinn 2: Vri stangen med klokken til den sitter godt fast mot dørkarmen.



ØVELSER



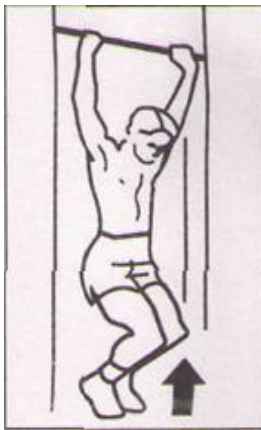
Strekke ut overkroppen

Ta godt tak i stangen, bøy knærne sakte og hold hodet framover. Løft føttene fra gulvet og behold denne posisjonen noen sekunder.



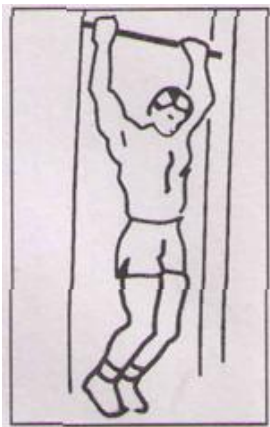
Strekke ut ryggen

Ta godt tak i stangen, bøy knærne sakte og hold hælene samlet. La kroppsvekten hvile på tærne. Før kroppen så langt fram du kommer, hold hodet bakover og bøy ryggen.



Strekke ut knær og hofter

Hold i stangen med hendene fra motsatt side – en vendt forover og en vendt bakover. Bøy knærne og la armene være helt utstrakte. Løft knærne mens du holder beina samlet.



Strekke ut hele kroppen

Hold i stangen med håndflatene vendt forover og armene bøyde forover. Ikke rør føttene, hold knærne samlet og støtt dem mot gulvet. Vri hoftene sakte mot høyre og venstre.



Sit-ups

Ta godt tak i stangen, hold føttene samlet, hold hendene bak hodet og løft sakte opp overkroppen og senk den ned.

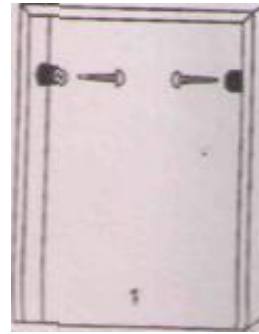
ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Przed rozpoczęciem montażu przeczytaj uważnie instrukcję

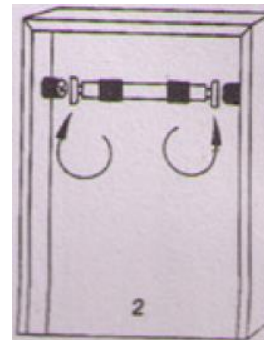
- Drażek przystosowany jest do futryn o szerokości 62,5–100cm.
- Dopuszczalna maksymalna masa dla korzystających z urządzenia: 100 kg.
- Zanim zaczniesz ćwiczyć, upewnij się, że drążek jest solidnie i prawidłowo zamontowany.

MONTAŻ

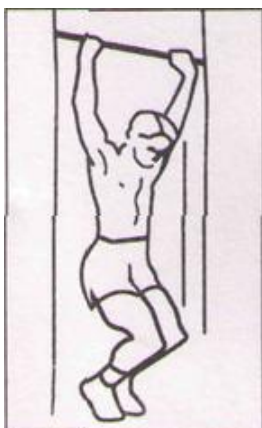
Krok 1: Za pomocą śrub przymocuj gumowe krążki do futryny.



Krok 2: Obracaj drążek w kierunku wskazówek zegara, aż będzie mocno przylegać do futryny.



ĆWICZENIA



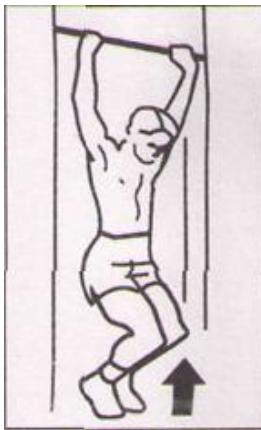
Rozciąganie tułowia

Chwyć mocno za drążek, powoli uginaj kolana, trzymając głowę wysuniętą do przodu. Unieś nogi z podłogi i utrzymaj w tej pozycji przez kilka chwil.



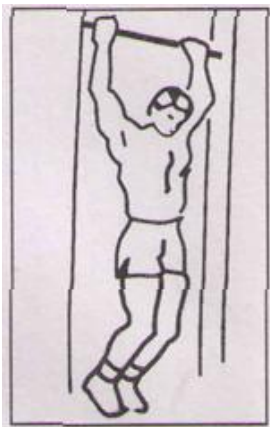
Rozciąganie pleców

Chwyć mocno za drążek, powoli uginaj kolana, trzymając pięty złączone. Ciało powinno spoczywać na palcach nóg. Przesuń ciało jak najbardziej do przodu, z głową odchyloną do tyłu i wygnij plecy.



Rozciąganie kolan i bioder

Chwyć za drążek rękoma w przeciwnym kierunku – jedna ręka podchwycem, druga nachwytem. Ugnij kolana i całkowicie wyciągnij ramiona. Unieś kolana powoli, trzymając nogi złączone.



Rozciąganie całego ciała

Chwyć drążek podchwycem, z ramionami wygiętymi do przodu. Nie ruszając stóp, trzymaj kolana złączone i opieraj je na podłodze. Obracaj powoli biodra w lewo i w prawo.



Brzuszki

Zaczep mocno nogi na drążek, trzymając stopy złączone, a ręce na karku i powoli unosz i opuszczaj tułów.

Z zastrzeżeniem prawa do błędów w druku i zmian konstrukcyjnych, które są od nas niezależne. W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem: 801 600 500.

Jula Poland Sp. z o.o., ul. Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska
www.jula.pl

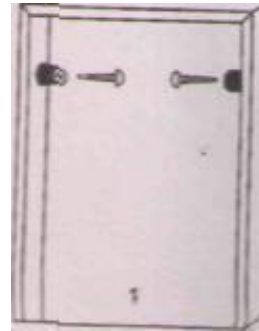
SAFETY INSTRUCTIONS

Read these instructions carefully before assembly and use

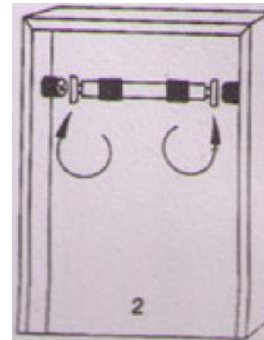
- The bar is suitable for door openings with a width of 62.5 – 100 cm.
- Recommended maximum weight to use the equipment: 100 kg.
- Check that the bar is securely mounted in place before starting to exercise.

ASSEMBLY

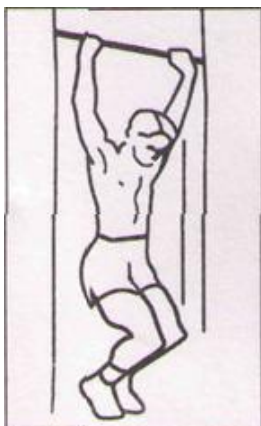
Step 1: Fasten the rubber rings with the screws in the door frame.



Step 2: Turn the bar clockwise until it is firmly pressed against the door frame.



EXERCISES



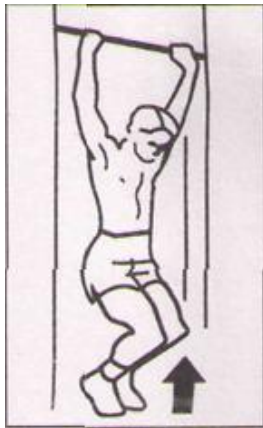
Stretch out the upper part of your body

Grip the bar firmly. Slowly bend your knees and hold your head forward. Lift your feet from the floor and hold this position for a few moments.



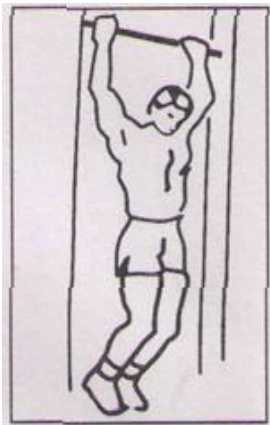
Stretch out your back

Grip the bar firmly. Slowly bend your knees and hold your heels together. Allow the weight of your body to rest on your toes. Move your body forwards as far as possible, with your head backwards and your back bent.



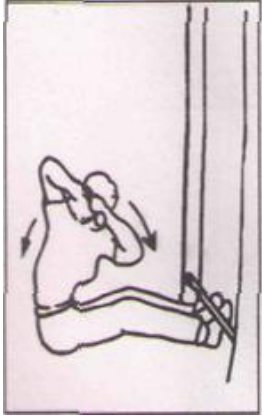
Stretch out your knees and hips

Hold the bar with your hands from opposite sides – one facing forwards and one facing backwards. Bend your knees and allow your arms to fully stretch out. Slowly lift your knees while holding your legs together.



Stretch out your whole body

Hold the bar with the palms of your hands facing forwards and your arms bent forwards. Keep your feet still, hold your knees together and support them against the floor. Turn your hips slowly to the right and left.



Sit-ups

Grip the bar firmly. Keep your feet together, hold your hands behind your head and slowly raise and lower your upper body.