

KAYOBA

Item no. 021219



GYM ACCESSORIES

GYMTILLBEHÖR

TRENINGSTILBEHØR

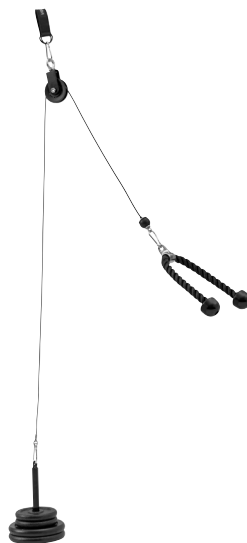
AKCESORIA TRENINGOWE

FITNESSZUBEHÖR

KUNTOSALITARVIKKEET

ACCESSOIRES DE GYMNASTIQUE

GYMACCESSOIRES



EN OPERATING INSTRUCTIONS

▲ Important! Read the user instructions carefully before use. Save them for future reference. (Translation of the original instructions)

SV BRUKSANVISNING

▲ Viktigt! Läs bruksanvisningen före användning. Spara den för framtida bruk. (Original bruksanvisning)

NO BRUKSANVISNING

▲ Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk. Ta vare på den for fremtidig bruk. (Oversettelse av original bruksanvisning)

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

▲ Ważne! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi! Zachowaj ją na przyszłość. (Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

▲ Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung bitte sorgfältig durchlesen! Für die zukünftige Verwendung aufbewahren. (Bedienungsanleitung im Original)

FI KÄYTTÖOHJEESTA

▲ Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä! Säilytä se myöhempää käyttöä varten. (Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta)

FR MODE D'EMPLOI

▲ Important ! Lisez attentivement le mode d'emploi avant la mise en service. Conservez-le. (Traduction des instructions originales)

NL GEBRUIKSAANWIJZING

▲ Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door voordat u het apparaat gebruikt. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik. (Vertaling van de originele instructies)

Rätten till ändringar förbehålles.
För senaste version av bruksanvisningen se www.jula.se

Med forbehold om endringer.
Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på www.jula.no

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.
Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na www.jula.pl

Jula reserves the right to make changes.
For latest version of operating instructions, see www.jula.com

Änderungen vorbehalten.
Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf www.jula.com

Pidätämme oikeuden muutoksiin.
Katso käyttöohjeiden uusien versio täältä: www.jula.com

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.
Pour la dernière version du manuel utilisateur, voir www.jula.com

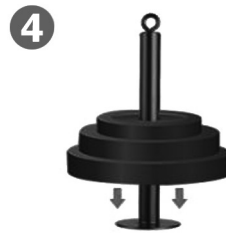
Wijzigingen voorbehouden.
Voor de nieuwste versie van de gebruiksaanwijzing, zie www.jula.com

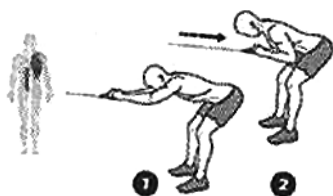
Jula AB, Box 363, SE-532 24 SKARA

2022-03-18

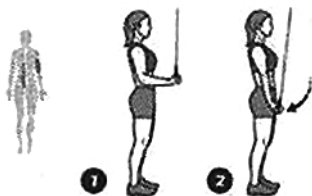
© Jula AB

1

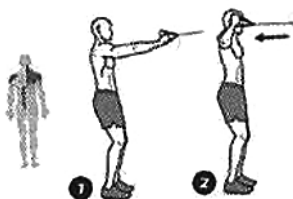




1



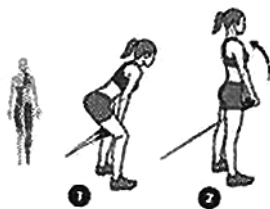
2



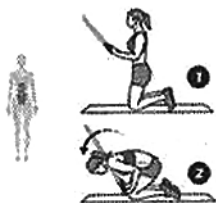
3



4



5



6

SYMBOLER



Läs bruksanvisningen.

BESKRIVNING

Set med gymtillbehör för att förbättra hemmagymmet. Inkluderar ett triceprep, en hängrem, tre karbinhakar, en viktskivehållare, en två meter lång träningskabel samt ett block. Vikter säljs separat.

MEDFÖLJANDE DELAR

- Upphängningsrem
- Stålvajer
- Karbinhakar
- Tricepsband
- Tystgående vajeriskiva av stål
- Kraftig viktstång

MONTERING

Följ beskrivningen steg för steg (1 till 6).

BILD 1

HANDHAVANDE

ÖVNINGAR MED TRICEPSBAND

1. Lastdrag
2. Tricepspushdown
3. Facepull
4. Raka marklyft
5. Pull through
6. Kabelcrunch

BILD 2

SYMBOLER



Les bruksanvisningen.

BESKRIVELSE

Sett med treningstilbehør til å forbedre hjemmetreningen. Inkluderer et tricepstau, en hengerem, tre karabinkroker, en vektskiveholder, en to meter lang treningskabel og en blokk. Vekter selges separat.

INKLUDERTE DELER

- Opphengsrem
- Stålvajer
- Karabinkroker
- Tricepsbånd
- Stillegående vajeriskive av stål
- Kraftig vektstang

MONTERING

Følg beskrivelsen trinn for trinn (1 til 6).

BILDE 1

BRUK

ØVELSER MED TRICEPSBÅND

1. Lasttrekk
2. Tricepspushdown
3. Facepull
4. Rette markløft
5. Pull through
6. Kabelcrunch

BILDE 2

SYMBOLE



Przeczytaj instrukcję obsługi.

OPIS

Zestaw akcesoriów treningowych do uzupełnienia domowej siłowni. W zestawie lina do ćwiczeń tricepsu, taśma treningowa, trzy karabińczyki, uchwyt na obciążenie, linka treningowa o długości 2 m oraz bloczek. Obciążniki do kupienia osobno.

CZĘŚCI W ZESTAWIE

- Taśma treningowa
- Linka stalowa
- Karabińczyki
- Lina do ćwiczeń tricepsu
- Ciche koło pasowe ze stali
- Solidny stalowy drążek na obciążenie

MONTAŻ

Postępuj krok po kroku (1–6) zgodnie z opisem.

RYS. 1

OBSŁUGA

ĆWICZENIA Z UŻYCIEM LINY DO TRICEPSU

1. Ściąganie linek wyciągu górnego
2. Prostowanie ramion z linką wyciągu górnego
3. Przyciąganie linki wyciągu do twarzy
4. Martwy ciąg na prostych nogach
5. Martwy ciąg z użyciem wyciągu
6. Skłon tułowia przy użyciu linek wyciągu górnego

RYS. 2

SYMBOLS



Read the instructions.

DESCRIPTION

Set of gym accessories to improve the home gym. Includes one triceps rope, one strap, three snap hooks, one weight holder, one two-metre long training cable and one block. Weights sold separately.

SUPPLIED PARTS

- Hanging strap
- Steel wire
- Snap hooks
- Triceps band
- Silent wire disc made of steel
- Heavy-duty weights bar

ASSEMBLY

Follow the description step by step (1 to 6).

FIG. 1

USE

EXERCISES WITH TRICEPS BAND

1. Pulldown
2. Triceps pushdown
3. Face pull
4. Stiff-legged deadlift
5. Pull through
6. Cable crunch

FIG. 2

SYMBOLS



Die Bedienungsanleitung lesen.

BESCHREIBUNG

Set mit Gymastikzubehör für ein besseres Training zu Hause. Einschließlich Trizeps-Band, Hängegurt, drei Karabiner, einen Gewichtshalter, ein zwei Meter langes Trainingskabel mit einem Block. Gewichte separat erhältlich.

MITGELIEFERTS TEILE

- Gurt zum Aufhängen
- Stahldrähte
- Karabinerhaken
- Trizeps-Band
- Leise Laufscheibe aus Stahl
- Solide Hantelstange

MONTAGE

Folgen Sie der Beschreibung Schritt für Schritt (1 bis 6).

ABB. 1

BEDIENUNG

ÜBUNGEN MIT DEM TRIZEPS-BAND

1. Lastzug
2. Trizeps-Pushdown
3. Facepull
4. Gerades Kreuzheben
5. Pull-through
6. Kabel-Crunch

ABB. 2

SYMBOLIT



Lue käyttöohje.

KUVAUS

Kuntosalitarvikesarja, jolla parannat kotikuntosaliasi. Sisältää ojentajaköyden, ripustushihnan, kolme karabiinikoukkaa, painolevytelineen, kaksi metriä pitkän vaijerin ja väkipyörän. Painot myydään erikseen.

SISÄLTÄVÄT OSAT

- Ripustushihna
- Teräsvaijeri
- Karbiinikoukut
- Ojentajaköysi
- Hiljainen teräksinen hihnapyörä
- Tukeva painotanko

ASENNUS

Seuraa kuvausta vaihe vaiheelta (1-6).

KUVA 1

KÄYTTÖ

HARJOITUKSET OJENTAJAKÖYDELLÄ

1. Kuorman veto
2. Triceps pushdown
3. Facepull
4. Suora nosto
5. Pull through
6. Cablecrunch

KUVA 2

PICTOGRAMMES



Lisez le mode d'emploi.

DESCRIPTION

Set d'accessoires de gymnastique pour le sport à la maison. Avec une corde à triceps, une sangle de suspension, trois mousquetons, un support pour poids, un câble d'entraînement de 2 mètres ainsi qu'un bloc. Poids vendu séparément.

ACCESSOIRES FOURNIS

- Sangle de suspension
- Câble d'acier
- Mousquetons
- Bande de résistance
- Poulie silencieuse en acier
- Colonne de poids robuste

MONTAGE

Suivez les étapes décrites (1 à 6).

FIG. 1

UTILISATION

EXERCICES AVEC BANDE DE RÉSISTANCE

1. Traction
2. Push-down
3. Face-pull
4. Soulevé de terre
5. Pull-through
6. Crunch à la poulie

FIG. 2

SYMBOLEN



Lees de gebruiksaanwijzing.

BESCHRIJVING

Set met fitnessaccessoires om je eigen sportschool te verbeteren. Inclusief een tricepsstouw, een hangriem, drie karabijnhaken, een gewichtenrek, een twee meter lange trainingskabel en een katrol. Gewichten zijn apart verkrijgbaar.

MEEGELEVERDE ONDERDELEN

- Ophangband
- Staaldraad
- Karabijnhaken
- Tricepsband
- Stille kabelschijf van staal
- Stevige gewichtsstang

MONTAGE

Volg de beschrijving stap voor stap (1 tot 6).

AFB. 1

AANWENDING

OEFENINGEN MET TRICEPSBAND

1. Gewicht trekken
2. Triceps-pushdown
3. Facepull
4. Recht grondheffen
5. Pull through
6. Kabelcrunch

AFB. 2