

KAYOBA



003514



PULL-UP BAR

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

SV PULL UP-STÅNG
BRUKSANVISNING

Översättning av originalinstruktioner

DE KLIMMZUGSTANGE
BEDIENUNGSANLEITUNG

Übersetzung der Originalanleitung

NO PULL UP-STANG
BETJENINGSANVISNINGER

Oversettelse av originalinstruksjonene

FI LEUANVETOTANKO
KÄYTTÖOHJE

Alkuperäisten ohjeiden käännös

DA PULL UP-STANGEN
BETJENINGSVEJLEDNING

Oversættelse af den originale vejledning

FR BARRE DE TRACTION
INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Traduction des instructions d'origine

PL DRAŻEK DO PODCIĄGANIA
INSTRUKCJA OBSŁUGI

Przekład instrukcji oryginalnej

NL PULL UP-STANG
BEDIENINGSINSTRUCTIES

Vertaling van de originele instructies

Jula AB reserves the right to make changes to the product. Jula AB claims copyright on this documentation. It is not allowed to modify or alter this documentation in any way and the manual shall be printed and used as it is in relation to the product. For the latest version of operating instructions, refer to the Jula website.

Jula AB förbehåller sig rätten att göra ändringar på produkten. Jula AB innehar upphovsrätten till denna dokumentation. Det är inte tillåtet att modifiera eller ändra denna dokumentation på något sätt och bruksanvisningen ska skrivas ut och användas som den är i förhållande till produkten. Se Julas webbplats för den senaste versionen av bruksanvisningen.

Jula AB forbeholder seg retten til å endre produktet. Jula AB innehar opphavsretten til denne dokumentasjonen. Det er ikke tillatt å modifisere eller endre denne dokumentasjonen på noen som helst måte, og håndboken skal trykkes og brukes som den er i forhold til produktet. For siste versjon av betjeningsanvisningene, se Julas nettsider.

Jula AB forbeholder sig retten til at ændre produktet. Jula AB har ophavsretten til denne dokumentation. Det er ikke tilladt at modificere eller ændre denne dokumentation på nogen måde, og manualen skal printes og bruges som den er i forhold til produktet. For den seneste version af betjeningsvejledningen, se Julas hjemmeside.

Jula AB zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie. Jula AB zastrzega sobie prawa autorskie do niniejszej dokumentacji. Dokumentacji nie wolno w żaden sposób modyfikować ani zmieniać, a instrukcję należy drukować i używać ją w odniesieniu do produktu w stanie niezmienionym. Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na stronie internetowej Jula.

Jula AB behält sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen. Jula AB beansprucht die Urheberrechte an dieser Dokumentation. Es ist nicht zulässig, diese Dokumentation in irgendeiner Weise zu verändern oder umzugestalten. Die Anleitung muss gedruckt und so verwendet werden, wie sie in Bezug zum Produkt steht. Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf der Website von Jula.

Jula AB pidättää oikeuden tehdä tuotteeseen muutoksia. Jula AB:llä on tämän dokumentaation tekijänoikeus. Tätä dokumentaatiota ei saa muuttaa millään tavalla ja käyttöopas on tulostettava ja sitä on käytettävä sellaisena kuin se on tämän tuotteen kanssa. Käyttöohjeiden uusin versio löytyy Julan verkkosivustolta.

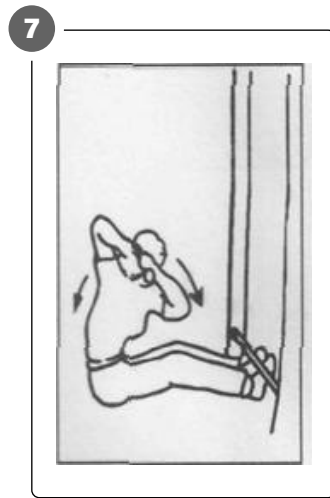
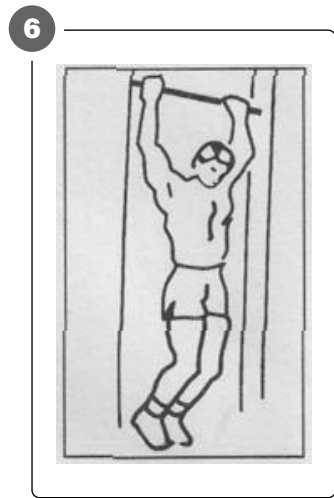
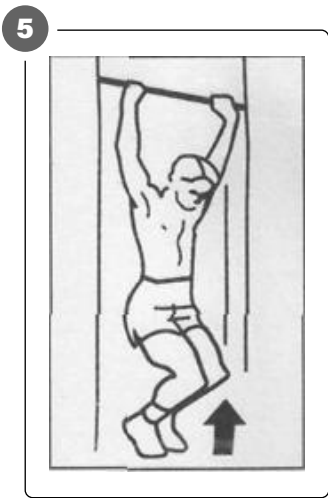
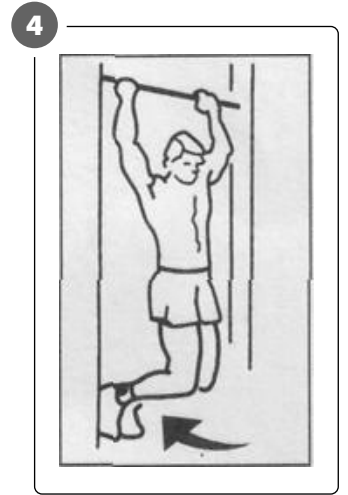
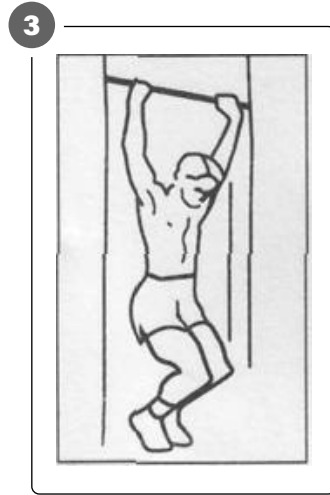
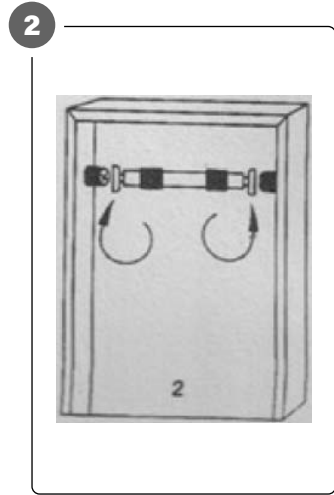
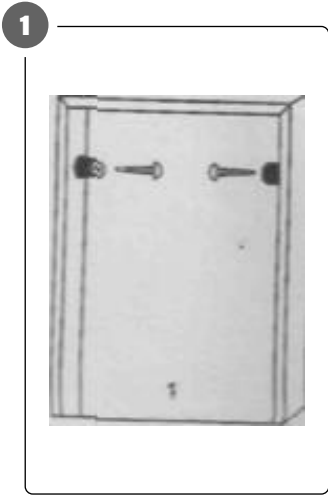
Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit. Pour obtenir la dernière version des instructions d'utilisation, consultez le site Web de Jula.

Jula AB behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan het product aan te brengen. Jula AB claimt het copyright op deze documentatie. Het is niet toegestaan om deze documentatie op welke manier dan ook te wijzigen of te veranderen. De handleiding moet worden afgedrukt en gebruikt zoals deze in relatie tot het product staat. Raadpleeg de Jula-website voor de laatste versie van de bedieningsinstructies.

WWW.JULA.COM

© JULA AB 2026-04-01

**JULA AB
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**



1 Safety instructions

⚠ WARNING! 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.

2 Assembly

- 1 Fasten the rubber rings with the screws in the door frame. (Figure 1)
- 2 Turn the bar clockwise until it is firmly pressed against the door frame. (Figure 2)

3 Operation

3.1 Exercises

3.1.1 Stretch out the upper part of your body

Figure 3

- 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.

3.1.2 Stretch out your back

Figure 4

- 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.

3.1.3 Stretch out your knees and hips

Figure 5

- 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.

3.1.4 Stretch out your whole body

Figure 6

- 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.

3.1.5 Sit-ups

Figure 7

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

1 Säkerhetsanvisningar

⚠ VARNING! Läs monteringsanvisningen noggrant innan montering!

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

2 Montering

- 1 Fäst gummiringen med skruven i dörrkarmen. (Bild 1)
- 2 Vrid stången medurs tills den är stadigt tryckt mot dörrkarmen. (Bild 2)

3 Användning

3.1 Övningar

3.1.1 Sträcka ut överkroppen

Bild 3

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

3.1.2 Sträcka ut ryggen

Bild 4

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

3.1.3 Sträcka ut knän och höfter

Bild 5

- 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.

3.1.4 Sträcka ut hela kroppen

Bild 6

- 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.

3.1.5 Sit-ups

Bild 7

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

1 Sikkerhetsanvisninger

⚠ ADVARSEL! Les monteringsanvisningen nøye før montering!

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

2 Montering

- 1 Fest gummiringen med skruen i dørkarmen. (Figur 1)
- 2 Vri stangen med klokken til den sitter godt fast mot dørkarmen. (Figur 2)

3 Bruk

3.1 Øvelser

3.1.1 Strekke ut overkroppen

Figur 3

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

3.1.2 Strekke ut ryggen

Figur 4

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

3.1.3 Strekke ut knær og hofter

Figur 5

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

3.1.4 Strekke ut hele kroppen

Figur 6

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

3.1.5 Sit-ups

Figur 7

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

DA

1 Sikkerhedsanvisninger

⚠ ADVARSEL! Læs disse anvisninger omhyggeligt før montering og brug.

- Stangen passer til døråbninger med en bredde på 62,5 - 100 cm.
- Anbefalet maksimal vægt for brug af udstyret: 100 kg
- Kontrollér, at stangen sidder godt fast, før du begynder at træne.

2 Montering

- 1 Fastgør gummiringene med skruerne i dørkarmen. (Figur 1)
- 2 Drej stangen med uret, indtil den er presset fast mod dørkarmen. (Figur 2)

3 Brug

3.1 Øvelser

3.1.1 Stræk af overkroppen

Figur 3

- Hold godt fast i stangen. Bøj langsomt i knæene, og bøj hovedet fremad.
- Løft fødderne fra gulvet, og hold denne stilling et øjeblik.

3.1.2 Stræk af ryggen

Figur 4

- Hold godt fast i stangen. Bøj langsomt i knæene, og hold hælene samlede.
- Lad kroppens vægt hvile på tærne.
- Bevæg kroppen så langt frem som muligt med hovedet bagud og ryggen bøjet.

3.1.3 Stræk af knæ og hofter

Figur 5

- Hold fast om stangen med hænderne fra hver sin side – den ene hånd vender fremad og den anden bagud.
- Bøj i knæene, og lad armene være helt udstrakte.
- Løft langsomt knæene, mens du holder benene samlet.

3.1.4 Stræk af hele kroppen

Figur 6

- Hold stangen med håndfladerne vendt fremad og armene bøjet fremad.
- Hold fødderne i ro, hold knæene samlet og støt mod gulvet.
- Drej langsomt hofterne til højre og venstre.

3.1.5 Sit-ups

Figur 7

- Sæt fødderne under stangen. Hold fødderne samlet, hold hænderne bag hovedet, og løft og sænk langsomt overkroppen.

PL

1 Zasady bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE! Przed rozpoczęciem montażu przeczytaj uważnie instrukcję!

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

2 Montaż

- 1 Za pomocą śrub przymocuj gumowe krążki do futryny. (Rysunek 1)
- 2 Obracaj drążek w kierunku wskazówek zegara, aż będzie mocno przylegać do futryny. (Rysunek 2)

3 Obsługa

3.1 Ćwiczenia

3.1.1 Rozciąganie tułowia

Rysunek 3

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

3.1.2 Rozciąganie pleców

Rysunek 4

- 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.

3.1.3 Rozciąganie kolan i bioder

Rysunek 5

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

3.1.4 Rozciąganie całego ciała

Rysunek 6

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

3.1.5 Brzuski

Rysunek 7

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

DE

1 Sicherheitshinweise

⚠️ WARNUNG! Lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und Verwendung sorgfältig durch.

- Die Stange ist für Türöffnungen mit einer Breite von 62,5 – 100 cm geeignet.
- Empfohlenes Maximalgewicht für die Benutzung: 100 kg
- Vergewissern Sie sich, dass die Stange sicher befestigt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.

2 Montage

- 1 Befestigen Sie die Gummiringe mit den Schrauben im Türrahmen. (Abbildung 1)
- 2 Drehen Sie die Stange im Uhrzeigersinn, bis sie fest gegen den Türrahmen gedrückt wird. (Abbildung 2)

3 Verwendung

3.1 Übungen

3.1.1 Strecken Sie Ihre Arme nach oben

Abbildung 3

- Halten Sie die Stange fest. Beugen Sie langsam die Knie und strecken Sie den Kopf nach vorne.
- Heben Sie Ihre Füße vom Boden ab und halten Sie diese Position für einige Augenblicke.

3.1.2 Strecken Sie Ihren Rücken durch

Abbildung 4

- Halten Sie die Stange fest. Beugen Sie langsam die Knie und halten Sie die Fersen zusammen.
- Lassen Sie das Gewicht Ihres Körpers auf Ihren Zehen ruhen.
- Bewegen Sie Ihren Körper so weit wie möglich nach vorne, den Kopf nach hinten und halten Sie den Rücken gebeugt.

3.1.3 Strecken Sie Ihre Knie und Hüften aus

Abbildung 5

- Halten Sie die Stange mit den Händen, wo bei Sie eine Hand nach vorne und eine nach hinten richten.
- Beugen Sie die Knie und strecken Sie die Arme vollständig aus.
- Heben Sie langsam die Knie an, während Sie die Beine zusammenhalten.

3.1.4 Strecken Sie Ihren ganzen Körper

Abbildung 6

- Halten Sie die Stange mit den Handflächen nach vorne und den Armen nach vorne gebeugt.

- Halten Sie die Füße still, führen Sie die Knie zusammen und stützen Sie sie auf dem Boden ab.
- Drehen Sie Ihre Hüften langsam nach rechts und links.

3.1.5 Sit-ups

Abbildung 7

- Halten Sie die Stange fest. Halten Sie die Füße zusammen, halten Sie die Hände hinter dem Kopf und heben und senken Sie langsam den Oberkörper.

FI

1 Turvallisuusohjeet

⚠️ VAROITUS! Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen kokoamista ja käyttöä.

- Tanko sopii oviaukkoihin, joiden leveys on 62,5–100 cm.
- Suositeltava enimmäispaino välineen käyttöön: 100 kg.
- Tarkista, että tanko on kiinnitetty tukevasti paikalleen ennen harjoittelun aloittamista.

2 Asennus

- 1 Kiinnitä kumirenkaat ovenkarmissa olevilla ruuveilla. (Kuva 1)
- 2 Kierrä tankoa myötäpäivään, kunnes se painuu tukevasti ovenkarmia vasten. (Kuva 2)

3 Käyttö

3.1 Harjoitukset

3.1.1 Venyttele ylävartaloasi.

Kuva 3

- Ota tangosta pitävä ote. Taivuta hitaasti polvia ja nojaa päätäsi eteenpäin.
- Nosta jalat ylös lattiasta ja pidä tämä asento pienen hetken ajan.

3.1.2 Venyttele selkääsi

Kuva 4

- Ota tangosta pitävä ote. Taivuta hitaasti polvia ja pidä kantapäät yhdessä.
- Anna vartalon painon levätä varpaiden varassa.
- Siirrä vartaloasi eteenpäin niin pitkälle kuin mahdollista, pää taaksepäin ja selkä taivutettuna.

3.1.3 Venyttele polvia ja lantiota

Kuva 5

- Pidä tangosta kiinni kädet vastakkaisilla puolilla – toinen eteenpäin ja toinen taaksepäin suunnattuna.
- Taivuta polvia ja anna käsivarsien ojentua täysin.
- Nosta polvia hitaasti pitäen jalat yhdessä.

3.1.4 Venyttele koko kehoasi

Kuva 6

- Tartu tankoon niin, että kämmenet osoittavat eteenpäin ja kädet ovat taivutettuina eteenpäin.
- Pidä jalat paikoillaan, pidä polvet yhdessä ja tue ne lattiaa vasten.
- Käännä lantiota hitaasti oikealle ja vasemmalle.

3.1.5 Istumaannousut

Kuva 7

- Ota tangosta pitävä ote. Pidä jalat yhdessä, pidä kädet pään takana ja nosta ja laske ylävartaloa hitaasti.

1 Consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT ! Lisez attentivement ces instructions avant assemblage et utilisation.

- La barre convient aux ouvertures de porte d'une largeur de 62,5 à 100 cm.
- Poids maximum recommandé pour l'utilisation de l'équipement : 100 kg.
- Vérifiez que la barre est bien en place avant de commencer l'exercice.

2 Montage

- 1 Fixez les anneaux en caoutchouc à l'aide des vis situées dans le cadre de la porte. (Figure 1)
- 2 Tournez la barre dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit fermement appuyée contre le cadre de la porte. (Figure 2)

3 Utilisation

3.1 Exercices

3.1.1 Étirez la partie supérieure de votre corps

Figure 3

- Saisissez fermement la barre. Pliez lentement les genoux et maintenez la tête en avant.
- Soulevez vos pieds du sol et maintenez cette position pendant quelques instants.

3.1.2 Étirez votre dos

Figure 4

- Saisissez fermement la barre. Pliez lentement les genoux et maintenez les talons joints.
- Laissez le poids de votre corps reposer sur vos orteils.
- Avancez votre corps le plus loin possible, la tête en arrière et le dos courbé.

3.1.3 Étirer les genoux et les hanches

Figure 5

- Tenez la barre avec vos mains de part et d'autre - une main tournée vers l'avant et l'autre vers l'arrière.
- Pliez les genoux et laissez vos bras s'étirer complètement.
- Soulevez lentement les genoux tout en maintenant vos jambes jointes.

3.1.4 Étirer tout le corps

Figure 6

- Tenez la barre avec les paumes des mains tournées vers l'avant et les bras pliés vers l'avant.
- Gardez les pieds immobiles, tenez vos genoux ensemble et appuyez-les contre le sol.
- Tournez lentement vos hanches vers la droite et vers la gauche.

3.1.5 Exercices d'abdominaux

Figure 7

- Saisissez fermement la barre. Gardez les pieds joints, tenez les mains derrière la tête et soulevez et abaissez lentement le haut du corps.

- Aanbevolen maximumgewicht om de apparatuur mee te gebruiken: 100 kg
- Controleer of de stang stevig op zijn plaats zit voordat u begint met trainen.

2 Montage

- 1 Bevestig de rubberen ringen met de schroeven in het deurkozijn. (Afbeelding 1)
- 2 Draai de stang rechtsom totdat deze stevig tegen het deurkozijn aangedrukt zit. (Afbeelding 2)

3 Gebruik

3.1 Oefeningen

3.1.1 Het bovenlichaam rekken

Afbeelding 3

- Pak de stang stevig vast. Buig langzaam door uw knieën en houd uw hoofd naar voren.
- Til uw voeten van de vloer en houd deze positie enkele ogenblikken vast.

3.1.2 Strek uw rug

Afbeelding 4

- Pak de stang stevig vast. Buig langzaam door uw knieën en houd uw hielen tegen elkaar.
- Laat het gewicht van uw lichaam op uw tenen rusten.
- Beweeg uw lichaam zo ver mogelijk naar voren, met uw hoofd naar achteren en uw rug gebogen.

3.1.3 Strek uw knieën en heupen

Afbeelding 5

- Houd de stang met uw handen vanaf tegenovergestelde kanten vast - één naar voren gericht en één naar achteren gericht.
- Buig uw knieën, zodat uw armen volledig gestrekt zijn.
- Til langzaam uw knieën op terwijl u uw benen bij elkaar houdt.

3.1.4 Strek uw hele lichaam

Afbeelding 6

- Houd de stang vast met de handpalmen naar voren gericht en uw armen naar voren gebogen.
- Houd uw voeten stil met uw knieën tegen elkaar en steun uw voeten op de vloer.
- Draai uw heupen langzaam naar rechts en naar links.

3.1.5 Sit-ups

Afbeelding 7

- Pak de stang stevig vast. Houd uw voeten bij elkaar en uw handen achter uw hoofd en breng uw bovenlichaam langzaam omhoog en omlaag.

1 Veiligheidsinstructies

⚠ WAARSCHUWING! Lees deze instructies vóór montage en gebruik zorgvuldig door!

- De stang is geschikt voor deuropeningen met een breedte van 62,5 - 100 cm.

KAYOVA

www.jula.com