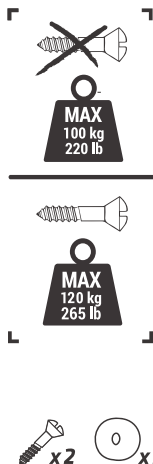
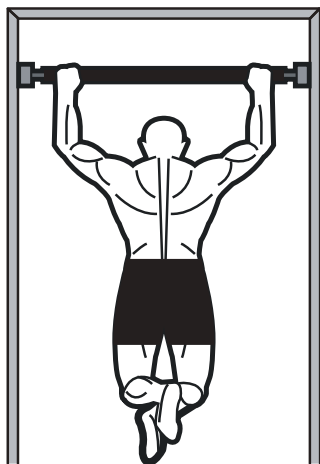
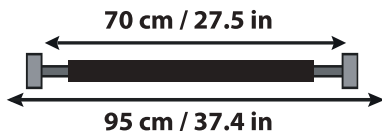
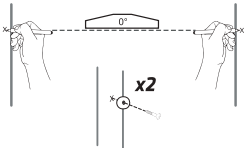
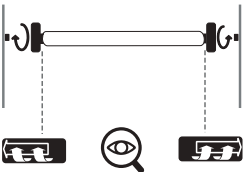
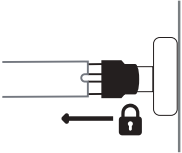


2 CORENGTH

PULL UP BAR LOCK

BARRE DE TRACTION VEROUILLABLE



			1.	
	1.		2.	 x2
	2.		3.	 x2
	3.		4.	

Use-Utilisation-Usò-Verwendung-Utilizzo-Gebruik-Utilização-Zastosowanie-Használat-Utilizare-Používanie-Použiti-Användning-Uptreba-Uporaba-Kullanım-Naudojimas-Uptreba-Χρήση-Употреба-Пайдалану-Использование-Використання-Sử dụng-Penggunaan-使用-使用-使用-การใช้งาน-사용방법-ការប្រើប្រាស់-الاستخدام

- Ensure that you identify the tightening direction and that you always exercise in this direction.
- Identifiez bien le sens de serrage et assurez-vous de toujours effectuer vos exercices dans le sens du serrage.
- Identifica la dirección de ajuste y asegúrate de hacer siempre los ejercicios en la dirección de ajuste.
- Achten Sie auf die Klemmrichtung und vergewissern Sie sich, dass Sie Ihre Übungen immer in Klemmrichtung ausführen.
- Identificare correttamente il senso di serraggio e assicurarsi di eseguire sempre gli esercizi nel senso del serraggio.
- Let goed op wat de aandaaierichting is en zorg ervoor dat u uw oefeningen altijd doet in met de aandaaierichting mee.
- Identifique bem a direção de aperto e certifique-se de que faz os exercícios sempre na direção do aperto.
- Sprawdź kierunek wkrećania i pamiętać, aby zawsze wykonywać ćwiczenia zgodnie z kierunkiem wkrećania.
- Azonosítsa a meghúzási irányt, és ügyeljen arra, hogy mindig a meghúzási irányban végezze a gyakorlatokat.
- Identificați corect sensul de strângere și asigurați-vă că faceți întotdeauna exercițiile în sensul de strângere.
- Dobre identifikujte smer napnutia a uistite sa, že cvičenia robíte vždy v smere napnutia.
- Správně identifikujte směr utažení a ujistěte se, že cvičíte vždy ve směru utažení.
- Identifiera åtdragningsriktningen och se till att du alltid gör dina övningar i åtdragningsriktningen.
- Provjerite u kojem se smjeru šipka zateže i uvijek vježbajte u smjeru zatezanja.
- Preverite smer zategovanja in med vadbo poskrbite, da vedno vadite v te smeri.
- Sıkıştırma yönünü iyi belirleyin ve egzersizlerinizi daima bu sıkıştırma yönünde yapın.
- Isidémekite priveržimo krypti ir įsitikinkite, kad visuomet atliekate pratimus priveržimo kryptimi.
- Pronađite smer zatezanja i pobrinite se da uvek vežbate u smeru zatezanja.
- Προσδιορίστε την κατεύθυνση σύσφιξης και φροντίστε να κάνετε πάντα τις ασκήσεις σας προς την κατεύθυνση σύσφιξης.
- Идентифицируйте правильно посоката на завиване и се уверете, че винаги изпълнявате упражненията си в посоката на завиване.
- Бұрау бағытын анықтаңыз және жаттығуларды әрдайым бұрау бағытында орындайтыныңызға көз жеткізіңіз.
- Определите направление фиксации и всегда выполняйте упражнения в этом направлении.
- Знайдіть напрямок обертання та завжди виконуйте вправи у цьому напрямку.
- Xác định hướng siết chặt và đảm bảo bạn luôn thực hiện các bài tập của mình theo hướng siết chặt.
- Lakukanlah identifikasi arah pengencangan dengan benar dan pastikanlah Anda selalu melakukan latihan dengan mengikuti arah pengencangan.
- 确定拧紧方向，并确保始终按照拧紧方向进行锻炼。
- 締付け方向を確認し、エクササイズは締付けの方向に向けて行うように常に注意してください。
- 請查看旋緊的方向，確保您運動的時候是往旋緊的方向用力。
- ตรวจสอบทิศทางหมุนเข้าเพื่อยึดบาร์ให้ติดแน่นให้เรียบร้อย และออกกำลังภายในทิศทางเดียวกันกับทิศทางสำหรับการหมุนเข้าให้แน่น
- 조임 방향을 확인하고 항상 조임 방향으로 힘을 작용하도록 합니다.
- សូមពិនិត្យមើល ខ្លឹមសារច្បាស់ ពិនិត្យបន្តិច និងត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នក ធ្វើសំបាត់ប្រាណ តាមទស្សនៈបន្តិចនោះជាដំបូង ។
- الشد اتجاه في تمارين دائما قبله من وتأكد الشد اتجاه جيدا حدد .[

You have chosen a Decathlon product and we would like to thank you for your trust in us. Whether you are a beginner or a high-level athlete, Decathlon is by your side to help you stay fit, or keep, fit. Our teams always strive to design the best products for your needs. However, should you have any comments, suggestions or questions, we would love to hear them on our website DECATHLON.COM. The site also contains tips for your practice and assistance for potential issues. We wish you successful training and hope that this CORENGTH product will meet your needs.

PRESENTATION

This product is a bar which you can use for pull-ups to develop your upper-body muscles (back, biceps, shoulders). This piece of equipment also allows you to do stretches, suspended from the bar by your hands, to stretch your mid- and lower-back muscles.

The pull-up bar should be fixed between two walls of a corridor or in a doorway. It is essential that the bar is correctly installed before use. The bar features:

- 1 main anti-slip tube
- 2 telescopic tips with 2 non-slip pads
- 2 wood screws

WARNING

Exercise must be done in a controlled manner. Consult your doctor before starting any exercise program.

This is particularly important if you are over 35 or have experienced health problems before, or if you have not exercised for several years. Read all instructions before use.

SAFETY

- Incorrectly using the pull-up bar can be dangerous for yourself, your health or your environment; before starting your training, read the directions for this piece of equipment carefully. Only use this product in the manner described in this manual. Keep this manual for the entire life of the product.
- It is the owner's responsibility to ensure that all users of the product are properly informed of all the user precautions.
- CORENGTH declines all responsibility for complaints regarding injury or for damage inflicted on any person or property caused by the purchaser or any other person using or misusing this product.
- This product is intended for domestic use only. Do not use the product in a commercial, rental or institutional context.
- Use the product indoors on a flat surface in a dry, dust-free and undisturbed place.
- This piece of equipment must be assembled by an adult. Care should be taken when assembling/disassembling the product.
- Keep children and pets away from the product at all times.
- It is the user's responsibility to inspect and if necessary tighten all parts before using the product.
- If your product deteriorates, do not continue to use it and take it to your Decathlon store.
- Do not modify your product.
- Never fix the bar between weak walls such as plasterboard or prefabricated partitions.
- CORENGTH can accept no liability for damage to walls. In case of doubt, you are recommended to seek advice from a brickwork specialist.
- When assembling as shown in variant 2: These screws can be screwed into wood without using a Rawl plug. For all other surfaces, consult a DIY specialist.
- Always warm up well before exercise. While exercising, maintain continuous, regular movements.



**Never use a pull-up bar upside down.
Do not swing.**

Vous avez choisi un produit de la marque Decathlon et nous vous remercions de votre confiance. Que vous soyez débutant ou sportifs de haut niveau, Decathlon est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DECATHLON.COM. Vous y retrouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit CORENGTH répondra pleinement à vos attentes.

PRESENTATION

Ce produit est une barre permettant de faire des tractions pour développer les muscles du haut du corps (dos, biceps, épaules). Cet appareil permet également de faire des étirements en se suspendant à la barre par les mains pour étirer les muscles du dos et les lombaires.

La barre de traction de fixe entre deux murs d'un couloir ou dans l'embrasure d'une porte. Il est impératif que la barre soit correctement installée avant utilisation. La barre se compose de :

- 1 tube principal antidérapant
- 2 embouts télescopiques munis de 2 patins antidérapants
- 2 vis à bois

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme physique doit être pratiquée de façon contrôlée. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

SECURITE

• Une mauvaise utilisation de la barre de traction peut être dangereuse, pour vous même, votre santé ou votre environnement. Avant de commencer votre entraînement, lisez attentivement toutes les recommandations d'utilisation de cet appareil. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

• Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

• CORENGTH se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.

• Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

• Utilisez le produit à l'intérieur dans un endroit dégagé, sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières.

• Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.

• A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

• Il est de la responsabilité de l'utilisateur de vérifier le bon serrage de la barre et le non endommagement des supports avant chaque utilisation du produit.

• En cas de dégradation, n'utilisez plus votre produit, et rapportez-le dans votre magasin Decathlon.

• Ne bricolez pas votre produit.

• Ne jamais fixer la barre entre des parois faibles telles que cloisons en placoplâtre, en préfabriqué.

• CORENGTH ne saura être tenu responsable de la dégradation de parois. En cas de doute, il est donc conseillé de se renseigner auprès de spécialistes de la maçonnerie.

• En cas de montage avec la variante 2: les vis peuvent être installées sans chevilles dans le bois. Pour tout autre support consultez un spécialiste du bricolage.

• Echauffez-vous toujours bien avant l'exercice. En cours d'exercice, maintenez un mouvement continu et régulier.



**Ne jamais utiliser la barre de traction la tête en bas.
Ne pas se balancer.**

Te agradecemos la confianza de haber elegido un producto de la marca Decathlon. Ya seas principiante o deportista de alto nivel, Decathlon es tu aliado para mantenerte en forma o desarrollar tu condición física. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso. Si tienes cualquier comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición a través de nuestro sitio DECATHLON.COM. En él también encontrarás consejos para tu entrenamiento y asistencia en caso de que sea necesario. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto CORENGTH satisfaga plenamente tus expectativas.

PRESENTACIÓN

Este producto es una barra para hacer dominadas para desarrollar los músculos de la parte superior del cuerpo (espalda, bíceps, hombros). Este dispositivo también permite estirarse colgando de la barra con las manos para estirar los músculos de la espalda y la zona lumbar.

La barra de tracción se fija entre dos paredes de un pasillo o en el umbral de una puerta. Es imperativo que la barra esté instalada correctamente antes de su uso. La barra se compone de:

- 1 tubo principal antideslizante
- 2 puntas telescópicas con 2 almohadillas antideslizantes
- 2 tornillos para madera

ADVERTENCIA

La puesta en forma física debe hacerse de una manera controlada. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que han tenido problemas de salud anteriormente, y si no ha hecho ningún tipo de deporte desde hace varios años. Lee todas las instrucciones antes de su uso.

SEGURIDAD

• El mal uso de la barra de tracción puede ser peligroso para ti, para tu salud o para tu entorno. Antes de comenzar el entrenamiento, lee cuidadosamente todas las recomendaciones para el uso de este dispositivo. Usa este producto solo como se describe en este manual. Se debe conservar este manual durante la vida útil del producto.

• El propietario es el responsable de asegurarse de que todos los usuarios del producto estén debidamente informados de todas las precauciones de uso.

• CORENGTH no se hace responsable de las reclamaciones por lesiones o daños sufridos por cualquier persona o propiedad como consecuencia del mal uso del producto por parte del comprador o por cualquier otra persona.

• Este producto ha sido diseñado para un uso doméstico. No utilices el producto en ningún contexto comercial, de alquiler o institucional.

• Usa el producto en interiores en un área abierta, en una superficie nivelada, lejos de la humedad y del polvo.

• Este dispositivo debe ser montado por un adulto. Cualquier montaje/desmontaje del producto debe hacerse con cuidado.

• En todo momento, se deben mantener los niños y las mascotas alejados del producto.

• Es responsabilidad del usuario verificar el ajuste correcto de la barra y que los soportes no estén dañados antes de cada uso del producto.

• En caso de daños, deja de usar el producto y llévalo a tu tienda Decathlon.

• No juegues con tu producto.

• Nunca fijas la barra entre paredes débiles, como tabiques de pladur o prefabricados.

• CORENGTH no se hace responsable de la degradación de las paredes. En caso de duda, es recomendable consultar con especialistas en albañilería.

• Si se monta con la variante 2: Los tornillos se pueden instalar sin tacos en la madera. Para otros soportes consulte a un especialista en bricolaje.

• Realiza siempre un buen calentamiento antes de hacer ejercicio. Durante el ejercicio, mantén un movimiento continuo y regular.



**Nunca uses la barra de tracción con la cabeza por debajo.
No te balancees.**

Sie haben ein Produkt der Marke Decathlon gewählt und wir möchten Ihnen für Ihr Vertrauen danken. Ob Sie nun Anfänger oder Hochleistungssportler sind, ist Decathlon der beste Verbündete, um in Form zu bleiben oder Ihre physische Kondition zu verbessern. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln. Mit Anmerkungen, Vorschlägen oder Fragen können Sie sich jederzeit über unsere Website unter DECATHLON.COM an uns wenden. Außerdem finden Sie auf unserer Website praktische Tipps zu Ihrer Sportart und bei Bedarf auch eine Hilfestellung. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses CORENGTH -Produkt Ihre Erwartungen erfüllt.

PRÄSENTATION

Bei diesem Produkt handelt es sich um eine Stange, an der Sie Klimmzüge machen können, um die Muskeln des Oberkörpers (Rücken, Bizeps, Schultern) zu stärken. Außerdem ist diese Stange für die Muskeldehnung geeignet. Hängen Sie sich mit den Händen an die Stange, um Ihre Rückenmuskeln und Lendenwirbel zu dehnen.

Die Klimmzugstange wird an den Wänden eines Flurs oder an der Türzarge befestigt. Die Klimmzugstange muss vor der Verwendung ordnungsgemäß montiert werden. Die Stange besteht aus folgenden Elementen:

- 1 rutschfestes Rohr
- 2 teleskopische Endstücke mit 2 rutschfesten Griffen
- 2 Holzschrauben

WARNHINWEIS

Die Verbesserung der körperlichen Form muss unter Aufsicht erfolgen. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Gesundheitsproblemen, und wenn Sie seit mehreren Jahren keinen Sport mehr getrieben haben. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.

SICHERHEIT

- Eine unsachgemäße Verwendung der Klimmzugstange birgt Gefahren für Sie selbst, für Ihre Gesundheit oder für Ihre Umgebung. Daher sollten Sie die Bedienungsanleitung vor dem Beginn des Trainings sorgfältig durchlesen. Nutzen Sie dieses Produkt nur entsprechend dieser Bedienungsanleitung. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Nutzungsdauer des Produkts auf.
- Der Besitzer des Geräts muss dafür sorgen, dass alle Nutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen in Zusammenhang mit dem Gebrauch des Geräts informiert sind.
- CORENGTH haftet unter keinen Umständen für Schadenersatzansprüche in Bezug auf Verletzungen, Personen- oder Sachschäden, die auf eine unsachgemäße Verwendung dieses Produkts durch den Käufer oder jede andere Person entstehen.
- Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Es darf weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.
- Verwenden Sie das Produkt in Innenbereichen an einem vor Feuchtigkeit und Staub geschützten, frei zugänglichen Ort auf einer ebenen Fläche.
- Die Montage der Stange muss von einem Erwachsenen durchgeführt werden. Beim Montieren bzw. Demontieren von Teilen des Geräts ist mit besonderer Sorgfalt vorzugehen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere zu jeder Zeit von dem Produkt fern.
- Der Benutzer muss vor jeder Verwendung sicherstellen, dass die Stange ordnungsgemäß festgeklemmt ist und die Wand bzw. die Türzarge keine Beschädigungen aufweist.
- Im Fall einer Beschädigung darf das Produkt nicht mehr verwendet werden und Sie müssen es Ihrem Decathlon-Fachhändler zurückgeben.
- Das Produkt nicht eigenständig verändern oder reparieren.
- Die Stange nicht an dünnen Wänden, wie z. B. Gipskartonwänden oder Fertigbauteilen, befestigen.
- CORENGTH haftet unter keinen Umständen für die Beschädigung der Wand. Im Fall von Zweifeln empfehlen wir Ihnen, den Rat eines Baufachmanns einzuholen.
- Im Fall der Montage mit der Variante 2: Die Schrauben können ohne Dübel in das Holz geschraubt werden. Bei anderen Materialien konsultieren Sie bitte einen Fachmann in Ihrem Baumarkt.
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer gut auf. Achten Sie während des Trainings auf kontinuierliche und regelmäßige Bewegungen.



Die Klimmzugstange niemals mit dem Kopf nach unten verwenden. Nicht schwingen.

Avete scelto un prodotto a marchio Decathlon e vi ringraziamo per la fiducia. Che siate principianti o sportivi ad alto livello, Decathlon vi accompagna per mantenervi in forma o per sviluppare la vostra condizione fisica. I nostri team si sforzano costantemente di progettare i prodotti migliori da mettere a vostra disposizione. Se avete tuttavia osservazioni, suggerimenti o domande da farci, siamo a vostra disposizione nel nostro sito DECATHLON.COM. Vi troverete anche consigli per i vostri esercizi e assistenza in caso di necessità. Vi auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto CORENGTH soddisfi pienamente le vostre aspettative.

PRESENTAZIONE

Questo prodotto è una barra che permette di effettuare trazioni per sviluppare i muscoli della parte alta del corpo (dorsali, bicipiti, spalle). Questo apparecchio permette anche di fare stretching appendendosi alla barra con le mani per distendere i muscoli dorsali e lombari.

La barra di trazione si fissa tra le due pareti di un corridoio o nel vano di una porta. Prima dell'utilizzo, è obbligatorio fissare correttamente la barra. La barra si compone di:

- 1 tubo principale antiscivolo
- 2 supporti telescopici dotati di 2 piastrelle d'appoggio antiscivolo
- 2 viti da legno

AVVERTENZA

La ricerca della forma fisica va praticata in modo controllato. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di oltre 35 anni o con precedenti problemi di salute e in caso di mancata pratica sportiva da più anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

SICUREZZA

• Un utilizzo errato della barra di trazione può essere pericoloso per voi, per la vostra salute o per il vostro ambiente. Prima di iniziare l'allenamento, leggere attentamente tutte le raccomandazioni per l'uso di questo apparecchio. Utilizzare il prodotto solo nel modo descritto in questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata del prodotto.

• Spetta al proprietario accertarsi che tutti gli utilizzatori del prodotto siano informati a dovere di tutte le precauzioni per l'impiego.

• CORENGTH declina ogni responsabilità in caso di reclami per lesioni o danni subiti da persone o beni provocati dall'errato utilizzo di questo prodotto da parte dell'acquirente o di chiunque altro.

• Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Questo prodotto non va utilizzato in ambito commerciale, locativo o istituzionale.

• Utilizzare il prodotto all'interno in un luogo sgombro, su una superficie piana, al riparo dall'umidità e dalla polvere.

• Il montaggio di questo apparecchio deve essere eseguito da un adulto. Ogni operazione di montaggio/smontaggio del prodotto deve essere eseguita con cura.

• Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.

• Spetta all'utilizzatore verificare il corretto serraggio della barra e le buone condizioni dei supporti prima di ogni utilizzo del prodotto.

• In caso di deterioramento, non utilizzare più il prodotto e riportarlo nel proprio negozio Decathlon.

• Non riparare da soli il prodotto.

• Non fissare in alcun caso la barra tra pareti fragili, quali i divisori in cartongesso o prefabbricati.

• CORENGTH non si assume la responsabilità dei danni alle pareti. In caso di dubbio, si consiglia pertanto di informarsi presso muratori esperti.

• In caso di montaggio con la variante 2: le viti possono essere fissate nel legno senza tasselli. Per qualunque altra assistenza, consultare uno specialista del bricolage.

• Eseguire sempre un riscaldamento prima dell'esercizio. Durante l'esercizio, mantenere un movimento continuo e regolare.



**Non utilizzare in alcun caso la barra di trazione a testa in giù.
Non dondolarsi.**

U hebt gekozen voor een product van het merk Decathlon en wij danken u voor uw vertrouwen. Of u nu een beginnende sporter of een sportbeoefenaar van hoog niveau bent, Decathlon is de partner die u helpt om uw lichaamsconditie op peil te houden of verder te ontwikkelen. Onze medewerkers zetten zich in om u steeds de beste producten aan te bieden voor uw gebruiksbestemming. Mocht u opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan kunt u hiervoor terecht op onze website DECATHLON.COM. U vindt hier ook adviezen vinden voor uw sportbeoefening en indien nodig support. Wij wensen u een goede training toe en hopen dat dit CORENGTH product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen.

PRESENTATIE

Dit product is een stang waaraan u zich kunt optrekken om de spieren van het bovenlichaam te trainen (rug, biceps, schouders). U kunt er ook rekoefeningen mee doen door aan de stang te hangen om de spieren van de rug en lendenen te rekken.

De optrekstang kan bevestigd worden tussen twee muren in een gang of in een deuropening. Het is belangrijk dat de stang goed bevestigd is voor gebruik. De stang bestaat uit:

- 1 antislip hoofdstang
- 2 telescooppeinden voorzien van twee antislippen
- 2 houtschroeven

WAARSCHUWING

U vorm terugkrijgen moet op een gecontroleerde manier gebeuren. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit geldt vooral voor personen boven de 35 jaar, personen met een medische historie en personen die meerdere jaren geen sport hebben beoefend. Lees voor gebruik alle instructies.

VEILIGHEID

- Een verkeerd gebruik van de optrekstang kan gevaarlijk zijn voor u, uw gezondheid of uw omgeving. Lees, voordat u uw training begint, **alle** gebruiksaanbevelingen voor dit product aandachtig door. Gebruik het product uitsluitend op de manier die in deze handleiding beschreven is. Bewaar deze handleiding gedurende de gehele levensduur van het product.
- Het is aan de eigenaar om zich ervan te verzekeren dat **alle** gebruikers van het product naar behoren geïnformeerd zijn over **alle** voorzorgsmaatregelen voor gebruik.
- CORENGTH wijst **elke** aansprakelijkheid af betreffende klachten over **letsel** of schade aangebracht aan **welke** persoon of zaak dan ook voortkomende uit verkeerd gebruik van dit product door de koper of **welke** andere persoon dan ook.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Gebruik dit product niet voor commerciële doeleinden, voor verhuur of voor **collectieve** instellingen.
- Gebruik het product binnenhuis in een vrije ruimte, op een **vlakke** ondergrond, in een droge, stofvrije omgeving.
- Het monteren van het product moet gedaan worden door een **volwassene**. Het product moet met zorg worden gemonteerd/gedemonteerd.
- Houd kinderen en huisdieren **altijd** uit de buurt van het product.
- Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om voor elk gebruik te controleren of de stang stevig is aangedraaid en of het materiaal waaraan de stang bevestigd is niet beschadigd is.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is, en breng het terug naar uw Decathlonvestiging.
- Voer niet zelf wijzigingen aan dit product uit.
- Bevestig de stang nooit aan een wand die niet stevig is, zoals voorgefabriceerde gipsplaten.
- CORENGTH kan niet aansprakelijk gesteld worden voor beschadiging van de wand. Raadpleeg dus bij twijfel een specialist op het gebied van muren en metselwerk.
- In geval van montage met variant 2: de schroeven kunnen zonder **pluggen** in hout bevestigd worden. Raadpleeg voor elke andere ondergrond een specialist in bouwmaterialen.
- Begin uw training met een warming-up. Voer tijdens de training uw bewegingen op een continue en regelmatige manier uit.



**Gebruik de stang niet met het hoofd naar beneden.
Niet aan de stang zwaaien.**

Agradecemos a sua confiança ao ter escolhido um produto da marca Decathlon. Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a Decathlon é a sua aliada para se manter em forma ou melhorar a sua forma física. As nossas equipas esforçam-se diariamente para conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver quaisquer observações, sugestões ou questões, estamos à sua disposição no nosso site DECATHLON.COM. No site também poderá encontrar conselhos para o seu treino, bem como assistência, caso seja necessário. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto CORENGTH corresponda às suas expectativas.

APRESENTAÇÃO

Este produto é uma barra que permite fazer elevações para desenvolver os músculos da parte superior do corpo (costas, bíceps, ombros). Este aparelho também permite fazer alongamentos, suspendendo o corpo na barra pelas mãos para alongar os músculos lombares e das costas.

A barra de elevação é colocada entre duas paredes num corredor ou na ombreira de uma porta. É necessário instalar corretamente a barra antes da sua utilização. A barra é composta por:

- 1 tubo principal antiderrapante
- 2 conexões telescópicas equipadas com 2 patins antiderrapantes
- 2 parafusos para madeira

AVISO

O processo para ficar em forma tem de ser feito de forma controlada. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Esta questão é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde anteriores e que não praticam desporto há muitos anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

SEGURANÇA

- Uma má utilização da barra de elevações pode ser perigosa para si, para a sua saúde ou para o seu ambiente. Antes de começar o treino, leia atentamente todas as recomendações de utilização deste aparelho. Este produto deve ser utilizado apenas conforme está descrito neste manual. Guarde este manual para consulta futura durante toda a vida útil do produto.
- Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados dos cuidados a ter na sua utilização.
- A CORENGTH não pode ser considerada responsável por alegadas lesões ou danos sofridos por qualquer pessoa ou propriedade em virtude da má utilização ou abuso deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
- Este produto destina-se apenas à utilização doméstica. Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
- Utilize o produto no interior, numa área aberta, sobre uma superfície plana, ao abrigo da humidade e sujidade.
- A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto. Esta operação de montagem/desmontagem do produto deve ser realizada com cuidado.
- Manter as crianças e os animais de estimação sempre afastados do produto.
- O utilizador é responsável por verificar o aperto correto da barra e o bom estado dos suportes antes de cada utilização do produto.
- Em caso de degradação do produto, pare de o usar e contacte a sua loja Decathlon.
- Não modifique o produto.
- A barra nunca deve ser instalada entre paredes pouco resistentes, nomeadamente divisórias em gesso ou pré-fabricado.
- A CORENGTH não será responsável pela degradação de paredes. Em caso de dúvida, contacte especialistas em alvenaria.
- No caso da montagem da variante 2: os parafusos podem ser instalados sem buchas na madeira. Para mais informações, consulte um especialista em bricolage.
- Deve fazer um aquecimento adequado antes do exercício. Durante o exercício, mantenha um movimento contínuo e regular.



**Nunca utilize a barra de elevações de cabeça para baixo.
Não se balance na barra.**

Dziękujemy za okazane zaufanie i wybór produktu marki Decathlon. Bez względu na to, czy jesteś osobą początkującą, czy zaawansowanym sportowcem, Decathlon zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w budowaniu formy i rozwijaniu kondycji fizycznej. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. W razie uwag, pytań lub sugestii służymy pomocą na naszej stronie internetowej DECATHLON.COM. W tym miejscu znaleźć można również porady dotyczące ćwiczeń i pomoc (w razie potrzeby). Życzymy udanych treningów i mamy nadzieję, że niniejszy produkt CORENGTH sprosta oczekiwaniom.

PREZENTACJA

Niniejszy produkt to drążek służący do podciągania w celu rozwinięcia mięśni górnych partii ciała (plecy, bicepsy i ramiona). Produkt umożliwia również zwis z rękami na drążku w celu rozciągnięcia mięśni pleców i łędzwi.

Drążek do podciągania przeznaczony jest do montażu między dwoma ścianami lub do futryny drzwi. Przed użyciem należy koniecznie upewnić się, że drążek jest poprawnie zamontowany. W skład zestawu wchodzi:

- 1 główna rurka z powierzchnią antypoślizgową
- 2 końcówki teleskopowe z 2 podkładkami antypoślizgowymi
- 2 śruby do drewna

OSTRZEŻENIE

Sprawność fizyczną należy rozwijać w sposób kontrolowany. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportu. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

BEZPIECZEŃSTWO

Nieprawidłowe użytkowanie drążka do podciągania może stwarzać niebezpieczeństwo dla użytkownika i dla otoczenia. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy uważnie przeczytać wszystkie zalecenia dotyczące użytkowania produktu. Nie używać produktu w sposób inny niż opisano w niniejszym podręczniku. Zachować niniejszy podręcznik przez cały okres użytkowania produktu.

- Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.
- CORENGTH nie ponosi żadnej odpowiedzialności za roszczenia dotyczące uszkodzenia ciała lub szkody materialne wynikające z wykorzystania lub nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub inne osoby.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używać produktu do zastosowań handlowych, do wynajmu ani w firmach.
- Produktu należy używać na płaskiej powierzchni w przestronnym pomieszczeniu chroniącym przed wilgocią i kurzem.
- Montaż produktu powinien być przeprowadzany przez osobę dorosłą. Każda czynność związana z montażem/demontażem produktu musi być wykonana z uwagą.
- Dzieci i zwierzęta domowe należy stale trzymać z dala od produktu.
- Przed każdym użyciem użytkownik odpowiada za sprawdzenie poprawnego dokręcenia drążka i stanu elementów podtrzymujących.
- W razie pogorszenia stanu należy zaprzestać użytkowania i udać się wraz z produktem do sklepu Decathlon.
- Nie modyfikować produktu.
- Nigdy nie montować drążka do nietrwałych, prefabrykowanych ścianek działowych z płyt gipsowo-kartonowych.
- CORENGTH nie będzie ponosić odpowiedzialności za pogorszenie stanu ścianek. W razie wątpliwości zaleca się kontakt ze specjalistą od prac murarskich.
- Montaż w wersji 2: śruby można umieścić bez kołków w drewnie. W przypadku innego sposobu montażu należy skontaktować się ze specjalistą od prac murarskich.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zawsze się rozgrzewać. W trakcie ćwiczeń należy wykonywać płynne i jednostajne ruchy.



**Nigdy nie używać drążka w zwisie z głową skierowaną do dołu.
Nie huścić się na drążku.**

Köszönjük bizalmát, hogy Ön Decathlon márkájú terméket választott. Ön akár kezdő, akár magas szinten űz sporttevékenységet, a Decathlon segít formában maradni és javítani az Ön fizikai kondícióján. Csapataink mindig arra törekednek, hogy az Ön általi használatra a legjobb termékeket fejlesszék ki. Ha ennek ellenére Önnek észrevétele, javaslata vagy kérdése lenne, az Ön szíves rendelkezésére állunk a DECATHLON.COM oldalon. Az oldal továbbá a sportolással kapcsolatos tanácsokat is tartalmaz, szükség esetén pedig segítséget is nyújt. Kellemes edzést kívánunk, és bízunk abban, hogy ez a CORENGTH termék maradéktalanul megfelel majd az Ön elvárásainak.

BEMUTATÁS

A termék húzózkodó rúd, segítségével fejleszhető a felsőtest (hát, bicepsz, váll) izomzata. Két kézzel azon lógva a rúd a hát- és derékszámra nyújtására is használható.

A húzózkodó rudat egy folyosó két szemközti fala közé vagy az ajtófélfába is fel lehet szerelni. Elengedhetlenül fontos, hogy használat előtt megfelelően rögzítse a rudat. A rúd részei:

- 1 csúszásgátló rúdtest
- 2 csúszásgátló betéttel ellátott 2 teleszkópos vég
- 2 csavar fához

FIGYELMEZTETÉS

A fizikai kondíció fejlesztését szabályozott körülmények között végezze. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos a 35. életévüket betöltött vagy előzetesen egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében, vagy ha Ön már több éve nem sportolt. Használat előtt olvasson el minden utasítást.

BIZTONSÁG

- A húzózkodó rúd nem megfelelő használata Önre, az Ön egészségére és a környezetére nézve is veszélyt jelenthet. Az edzés megkezdése előtt figyelmesen olvassa el a rúd használatára vonatkozó összes előírást. A terméket csak a használati utasításban leírtaknak megfelelően használja. Őrizze meg az útmutatót a termék teljes élettartama alatt.
- A tulajdonos felelőssége, hogy a termék minden felhasználója megfelelő tájékoztatásban részesüljön a használati óvintézkedéseket illetően.
- A CORENGTH semmilyen felelősséget nem vállal azokért a sérülésekre vonatkozó reklamációkért illetve bármilyen személyben vagy tulajdonban okozott kárért, amelyek a terméknek a vásárló vagy bárki más általi nem megfelelő használatából erednek.
- A termék kizárólag háztartási használatra szolgál. Ne használja a terméket kereskedelmi vagy intézményi környezetben, illetve ne adja azt bérbe.
- A terméket beltéren, akadálymentes helyen, sima felületen, nedvességtől és portól óvva használja.
- A terméket felhőtnék kell összeszerelnie. A termék összeszerelési/szét szerelési műveletei során járjon el körültekintően.
- A gyerekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a terméktől.
- A felhasználó felelőssége, hogy a termék minden egyes használata előtt ellenőrizze a rúd megfelelő meghúzását, valamint azon felületek hibátlanágát, amelyekre a rúd fel van szerelve.
- Megrongálódás esetén ne használja tovább a terméket, és vigye azt vissza a Decathlon áruházba.
- Ne változtasson a terméken.
- Soha ne rögzítse a rudat olyan gyenge falakra, mint például az előre gyártott elemekből készült vagy gipszkarton válaszfalak.
- A CORENGTH nem vállal felelősséget az ilyen falakban keletkezett kárért. Kétség esetén ezért javasolt kikérni egy építőipari szakember véleményét.
- Összeszerelés a 2. változattal: a felületekre a csavarok tipli nélkül is rögzíthetők. Bármilyen más felület esetén forduljon barkácsszakemberhez.
- Testmozgás előtt mindig alaposan melegítsen be. A rúdon végzett gyakorlatok közben tartson folyamatos és rendszeres tempót.



A rudat soha ne használja fejjel lefelé.
Ne himbálózson.

Ați ales un produs marca Decathlon și vă mulțumim pentru încredere. Fie că sunteți începător sau sportiv de înalt nivel, Decathlon este aliatul dumneavoastră pentru a vă menține în formă și a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși observații, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru DECATHLON.COM. Veți găsi aici și sfaturi pentru exerciții și asistență în caz de nevoie. Vă dorim un antrenament reușit și sperăm că acest produs CORENGTH va răspunde pe deplin așteptărilor dumneavoastră.

PREZENTARE

Acest produs este o bară care vă permite să faceți tracțiuni pentru dezvoltarea mușchilor din partea superioară a corpului (spate, biceps, umeri). Acest aparat permite, de asemenea, să faceți exerciții de stretching, suspendându-vă de bară cu mâinile pentru a întinde mușchii spatelui și pe cei lombari.

Bara de tracțiune se fixează între doi pereți ai unui culoar sau în cadrul unei uși. Este imperativ ca bara să fie corect instalată înainte de utilizare. Bara este alcătuită din:

- 1 tub principal antiderapant
- 2 conectori telescopici prevăzuți cu 2 patine antiderapante
- 2 șuruburi pentru lemn

AVERTIZARE

Îmbunătățirea formei fizice trebuie să se facă în mod controlat. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important în special dacă aveți peste 35 de ani, dacă ați mai avut în trecut probleme de sănătate sau dacă nu ați mai practicat sport de mulți ani. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

SECURITATE

- O utilizare greșită a barei de tracțiune poate fi periculoasă pentru dumneavoastră, pentru sănătatea dumneavoastră sau cea a mediului. Înainte de a începe antrenamentul, citiți cu atenție toate recomandările de utilizare ale acestui aparat. Nu utilizați acest produs decât în modul descris în acest manual. Păstrați acest manual pe toată durata de viață a produsului.
- Proprietarului îi revine obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire.
- CORENGTH declină orice responsabilitate în legătură cu reclamațiile pentru răni sau pentru pagube suferite de către orice persoană sau orice bun ca urmare a utilizării greșite a acestui produs de către cumpărător sau de către orice altă persoană.
- Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Nu utilizați produsul într-un cadru comercial, de închiriere sau instituțional.
- Utilizați produsul în interior, într-un spațiu degajat, pe o suprafață dreaptă, ferit de umiditate și de praf.
- Acest aparat trebuie să fie montat de către un adult. Orice operație de montare/demontare a produsului trebuie să fie efectuată cu grijă.
- Copiii și animalele domestice trebuie să fie ținute întotdeauna departe de produs.
- Este responsabilitatea utilizatorului să verifice strângerea corectă a barei și absența deteriorării suporturilor înainte de fiecare utilizare a produsului.
- În caz de degradare, nu mai utilizați produsul și raportați acest lucru în magazinul Décathlon.
- Nu modificați produsul.
- Nu fixați în niciun caz bara între pereți fără rezistență, cum ar fi panourile de separare din rigips și din prefabricate.
- CORENGTH nu va fi responsabilă pentru deteriorarea pereților. Dacă aveți dubii, se recomandă să vă interesați la specialiștii în zidărie.
- În cazul montării cu varianta a 2-a: Șuruburile pot fi instalate fără dibluri în lemn. Pentru orice altă asistență, consultați specialistul în bricolaj.
- Faceți întotdeauna încălzire înainte de exerciții. În cursul exercițiilor, mențineți mișcarea continuă și regulată.



**Nu utilizați niciodată bara de tracțiune cu capul în jos.
Nu vă balansați.**

Vybrali ste si produkt značky Decathlon, ďakujeme vám za vašu dôveru. Či už ste začiatočník alebo špičkový športovec, Decathlon je váš spojenec, ktorý vám umožní zostať v kondícii alebo rozvíjať svoju fyzickú zdatnosť. V súvislosti s našim vybavením sa vždy usilujeme o vytvorenie tých najlepších produktov na používanie. Ak však máte pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej webovej stránke DECATHLON.COM. V prípade potreby nájdete aj odporúčania na cvičenie a zákaznícku podporu. Prajeme vám dobrý tréning a dúfame, že tento produkt CORENGTH naplní vaše očakávania.

OPIS

Tento produkt je hrazda na vykonávanie ťahov na rast svalov hornej časti tela (chrbta, bicepsov, ramien). Toto zariadenie tiež umožňuje natiahnutie tak, že sa rukami zavesíte na tyč, aby sa natiahli svaly chrbta a bedrovej oblasti.

Hrazda sa má uchytiť medzi dvoma stenami chodby alebo v zárubni dverí. Pred použitím je nutné tyč správne namontovať. Tyč pozostáva z:

- 1 hlavná protišmyková rúra
- 2 teleskopické hroty s 2 protišmykovými podložkami
- 2 skrutky do dreva

VAROVANIE

Preverovanie fyzickej kondície sa musí vykonávať kontrolovaným spôsobom. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u osôb starších než 35 rokov alebo u tých, ktorí mali predtým zdravotné problémy alebo ak ste niekoľko rokov nevykonávali žiadny šport. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

BEZPEČNOSŤ

- Nesprávne použitie hrazdy môže byť nebezpečné pre vás samých, vaše zdravie alebo životné prostredie. Pred začatím tréningu si pozorne prečítajte všetky odporúčania na používanie tohto zariadenia. Tento výrobok používajte iba tak, ako je to popísané v tejto príručke. Tento návod uchovávajte po celú dobu životnosti výrobku.
- Je zodpovednosťou vlastníka, aby sa ubezpečil, či sú všetci používatelia produktu informovaní o preventívnych opatreniach.
- CORENGTH sa zrieka akejkoľvek zodpovednosti za škody na zdraví alebo poškodení akejkoľvek osoby alebo majetku, ktoré vzniknú nesprávnym použitím produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou.
- Tento produkt je určený len na domáce použitie. Produkt nepoužívajte na obchodné účely, prenájom alebo v nejakom zariadení.
- Výrobok používajte v interiéri na otvorenom priestranstve, na rovnom povrchu mimo vlhkosti a prachu.
- Toto zariadenie musí namontovať dospelý človek. Každý úkon skladania/rozkladania produktu sa musí vykonávať opatrne.
- Deti a domáce zvieratá držte vždy mimo produktu.
- Pred každým použitím produktu je zodpovednosťou používateľa skontrolovať správne dotiahnutie tyče a či sú podpory nepoškodené.
- V prípade poškodenia už výrobok nepoužívajte a vráťte ho späť do obchodu Decathlon.
- Produkt neupravujte.
- Tyč nikdy neupievňujte medzi slabé steny, ako sú napríklad sadrokartónové priečky a prefabrikované priečky.
- Spoločnosť CORENGTH nezodpovedá za poškodenie stien. Ak máte pochybnosti, odporúčame vám poradiť sa s odborníkmi na murivo.
- Pri montáži s variantom 2: skrutky môžu byť namontované bez kolíkov do dreva. Ak potrebujete ďalšiu podporu, obráťte sa na stavebného majstra.
- Pred cvičením sa vždy rozcvičte. Počas cvičenia udržiavajte nepretržitý a pravidelný pohyb.



**Nikdy nepoužívajte hrazdu naopak.
Nehojdajte sa.**

Vybrali jste si výrobek značky Decathlon a my vám děkujeme za projevovou důvěru. Ať už jste začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, Decathlon vám pomůže zůstat ve formě nebo zdokonalit fyzickou kondici. Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše použití. Máte-li jakékoli poznámky, návrhy či dotazy, jsme vám k dispozici na našich stránkách DECATHLON.COM. Najdete tam rovněž rady na cvičení a pomoc v případě potřeby. Přejeme vám příjemný trénink a doufáme, že tento výrobek CORENGTH bude zcela splňovat vaše očekávání.

POPIS

Tato posilovací hrazda je určena k tréninku přitahů pro posilování horní části těla (zad, bicepsů a ramen).

Na hrazdě je rovněž možné se zavěsit za ruce a protahovat si tak svaly na zádech a bederní svaly.

Posilovací hrazdu lze připevnit mezi dvě zdi v chodbě nebo do rámu dveří. Je naprosto nezbytné, aby byla hrazda před použitím řádně nainstalovaná. Hrazda obsahuje:

- 1 hlavní tyč s protiskluzovým povrchem
- 2 teleskopická zakončení se 2 protiskluzovými podložkami
- 2 vruty do dřeva

UPOZORNĚNÍ

Zlepšování fyzické kondice musí probíhat postupně. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte s lékařem. Zvláště důležité je to u osob starších 35 let, dále u osob, které měly v minulosti zdravotní problémy a rovněž v případě, že jste několik let nesportovali. Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

BEZPEČNOST

Nesprávné používání posilovací hrazdy může představovat nebezpečí pro vás, vaše zdraví i vaše okolí. Před zahájením tréninku si pozorně přečtěte veškerá uživatelská doporučení k tomuto vybavení. Nepoužívejte výrobek jiným způsobem, než jak je to popsáno v návodu. Tento návod si uschovejte po celou dobu životnosti výrobku.

- Vlastník má povinnost zajistit, že všichni uživatelé výrobku budou řádně seznámeni se všemi aspekty bezpečného používání.
- CORENGTH nenese žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku způsobené nesprávným užíváním výrobku kupujícími či jakoukoli třetí osobou.
- Výrobek je určen pouze k domácímu použití. Nepoužívejte výrobek pro komerční účely, k pronájmu či v rámci instituce.
- Používejte výrobek v interiéru ve volném prostoru a na rovném povrchu, chraňte před prachem a vlhkostí.
- Montáž výrobku musí provést dospělá osoba. Každé montování/rozebírání výrobku musí být prováděno opatrně.
- Děti a domácí zvířata udržujte vždy v dostatečné vzdálenosti od výrobku.
- Odpovědnosti uživatele je před použitím výrobku vždy ověřit, zda byla hrazda správně nainstalována a zda jsou opěrné plochy neporušeny.
- V případě poškození přestaňte výrobek používat a odneste ho do prodejny Decathlon.
- Neprovádějte na výrobku žádné úpravy.
- Nikdy hrazdu neupevňujte mezi dvě tenké stěny, např. sádrokarton nebo prefabrikované příčky.
- CORENGTH neručí za poškození zdi. V případě pochybností vyhledejte odborníka na výstavbu zdi.
- Při instalaci varianty 2: vruty mohou být našroubovány do dřeva bez použití hmoždinky. Ohledně ostatních materiálů se poraďte s odborníkem.
- Před posilováním se vždy rozcvičte. V průběhu cvičení provádějte souvislé pravidelné pohyby.



**Nikdy se na hrazdu nevěste hlavou dolů.
Na hrazdě se nehoupejte.**

Du har valt en produkt av märket Decathlon och vi vill tacka dig för ditt förtroende. Oavsett om du är nybörjare eller elitidrottare, finns Decathlon vid din sida för att hjälpa dig att hålla dig i form eller förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar hela tiden efter att ta fram bästa möjliga produkter för din träning. Om du har synpunkter, förslag eller frågor tar vi gärna emot dem på vår webbplats DECATHLON.COM. Där hittar du även råd och tips för din träning och hjälp vid behov. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från CORENGTH kommer att motsvara alla dina förväntningar.

PRESENTATION

Denna produkt är en stång på vilken du kan göra pull-ups för att utveckla musklerna i överkroppen (rygg, biceps, axlar). Du kan även sträcka ut ryggen genom att hänga på stangen med händerna för att sträcka musklerna i ryggen och ryggraden.

Dörrtrapetsen fästs mellan två väggar i en passage eller i dörröppningen. Det är viktigt att dörrtrapetsen är ordentligt installerad innan den används. Dörrtrapetsen består av följande:

- 1 huvudstång med antilidytta
- 2 teleskopiska delar med 2 halkfria delar
- 2 träskruvar

VARNING

Träning för att komma i form bör utföras på ett kontrollerat sätt. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år, tidigare har haft problem med hälsan eller inte har tränat på många år. Läs igenom alla anvisningar före användning.

SÄKERHET

- En felaktig användning av dörrtrapetsen kan vara farligt för dig, din hälsa eller din miljö. Läs noga alla anvisningar för denna produkt innan du börjar din träning. Använd endast produkten på det sätt som beskrivs i denna manual. Spara denna manual under produktens hela livslängd.
- Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten informeras om de försiktighetsåtgärder som ska vidtas vid användning.
- CORENGTH fransäger sig allt ansvar för klagomål avseende personskador eller andra skador som åsamkats personer eller egendom till följd av köparens eller en annan persons felaktiga användning av denna produkt.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella sammanhang.
- Använd produkten inomhus på en öppen och jämn yta, fri från fukt och damm.
- Denna enhet måste monteras av en vuxen. Alla åtgärder för montering/demontering på produkten ska utföras med omsorg.
- Håll alltid barn och husdjur på avstånd från produkten.
- Det är användarens ansvar att kontrollera korrekt åtdragning av stangen och att stöden inte är skadade före varje användning av produkten.
- Ta produkten till din Decathlon-butik om den har skadats och använd den inte förrän den reparerats helt.
- Ändra inte din produkt.
- Fäst aldrig stangen mellan svaga väggar som gipsväggar eller prefabricerade väggar.
- CORENGTH kan inte hållas ansvarig för skador på väggar. Om du är osäker rekommenderas du att kontakta en specialist.
- Vid montering med variant 2: skruvarna kan installeras utan pluggar i träet. För andra material rekommenderas du att konsultera en byggspecialist.
- Värm alltid upp ordentligt innan du tränar. Under träningen ska du bibehålla en kontinuerlig och regelbunden rörelse.



**Använd aldrig dörrtrapetsen med huvudet nedåt.
Gunga inte.**

Zahvaljujemo na povjerenju koje ste nam ukazali odabirom proizvoda marke Decathlon. Bez obzira jeste li početnik ili aktivni sportaš, Decathlon je vaš saveznik u održavanju forme ili razvijanju tjelesne spremne. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas. Ako imate primjedbi, prijedloga ili pitanja, rado ćemo vas saslušati putem našeg web-mjesta DECATHLON.COM. Tu ćete naći i savjete za treniranje i pomoć u slučaju potrebe. Želimo vam uspješno treniranje i nadamo se da će sprava marke CORENGTH ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

Ova šipka omogućuje izvođenje vježbi kojima se razvijaju mišići gornjeg dijela tijela (leđa, biceps, ramena). Sprava omogućuje i istezanje na način da se rukama objesite o šipku kako biste istegnuli mišić leđa i lumbarnog dijela.

Šipka za zgibove uglavljuje se između zidova hodnika ili u dovratnik. Izuzetno je bitno da se šipka dobro postavi prije upotrebe. Šipka uključuje sljedeće:

- 1 glavnu šipku protuklizne površine
- 2 teleskopska dodatka s 2 protuklizne obloge
- 2 vijka za drvo

UPOZORENJE

Rad na tjelesnoj spremi treba biti kontroliran. Prije nego krenete s određenim programom vježbanja, konzultirajte se sa svojim liječnikom. To je osobito važno za sve starije od 35 godina ili one koji imaju problema sa zdravljem, kao i osobe koje se sportom nisu bavile duže vrijeme. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.

SIGURNOST

- Nepravilno korištenje šipke može biti opasno za vas, vaše zdravlje i vašu okolinu. Prije treninga pažljivo pročitajte sve preporuke za upotrebu sprave. Koristite spravu isključivo na način opisan u ovom priručniku. Čuvajte ovaj priručnik tijekom cijelog vijeka trajanja proizvoda.
- Vlasnik je dužan pobrinuti se da su svi korisnici sprave prikladno upoznati sa svim mjerama opreza koje treba imati na umu prilikom upotrebe.
- CORENGTH ne snosi nikakvu odgovornost za pritužbe radi ozljeda ili štete nanесenu bilo kojoj osobi, a koja je proizašla iz nepravilne upotrebe sprave od strane kupca ili nekog drugog korisnika.
- Ovaj je proizvod namijenjen samo za upotrebu u kućanstvu. Proizvodom se ne koristite u komercijalne, iznajmljivačke ili institucionalne svrhe.
- Šipku koristite u zatvorenom, odvojenom prostoru, na ravnoj površini, i zaštitite je od vlage i prašine.
- Šipku treba montirati odrasla osoba. Bilo kakvi radovi montaže ili demontaže moraju se obavljati pažljivo.
- Djeci i životinjama ne dopuštajte pristup spravi.
- Prije svake upotrebe šipke korisnik je dužan provjeriti je li šipka dobro zategnuta te da potpornji nisu oštećeni.
- U slučaju oštećenja, ne koristite spravu i vratite je u trgovinu Decathlon.
- Ne vršite izmjene na proizvodu.
- Šipku ne postavljajte na slabe površine, poput ormara od šperploče ili knaufa.
- CORENGTH ne snosi odgovornost za uništenje pregrada. Ako niste sigurni, savjetujte se s građevinskim izjedlatnikom.
- U slučaju 2. varijante montaže: vijke je moguće ušarafiti izravno u drvo. U svim drugim slučajevima obratite se zidarima.
- Zagrijte se prije vježbanja. Vježbe izvodite skladno i pravilno.



**Ne izvodite vježbe na šipki naglavce.
Ne balansirajte na šipki.**

Zahvaljujemo se vam za zaupanje, ki ste ga izkazali z nakupom izdelka podjetja Decathlon. Ne glede na to, ali ste začetnik ali pa izkušen športnik, vam podjetje Decathlon pomaga, da ohranite kondicijo in izboljšate fizično pripravljenost. Naše ekipe se trudijo, da bi za vas razvile najboljše izdelke. Za pripombe, predloge in vprašanja, smo vam na voljo na spletni strani DECATHLON.COM. Tam boste našli predloge za vašo vadbo in pomoč, če jo boste potrebovali. Želimo vam dobro vadbo in upamo, da bo izdelek podjetja CORENGTH izpolnil vašo pričakovanja.

PREDSTAVITEV

Drog je zasnovan za dvigovanje in krepitev mišic zgornjega dela telesa (hrbet, biceps, ramena). Izdelek omogoča tudi raztezanje, tako da se z rokama obesite na drog, da se raztegnete mišice hrbta in ledvenega predela.

Drog namestite med dve steni na hodniku ali podboj vrat. Pred uporabo mora biti drog pravilno nameščen.

Drog je sestavljen iz:

- 1 glavne protizdrsne cevi,
- 2 teleskopskih zaključkov z 2 protizdrsnima blazinicama,
- 2 vijakov za les

OPOZORILO

Fizična vadba mora potekati na nadzorovan način. Pred začetkom kakršne koli vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, ki so starejše od 35 let ali so pred tem imele zdravstvene težave oziroma se že več let niso ukvarjale s športom. Pred uporabo preberite vsa navodila.

VARNOST

- Če drog uporabljate na neprimeren način, je to nevarno za vas, vaše zdravje in okolje. Pred začetkom vadbe pozorno preberite vsa navodila in priporočila za uporabo izdelka. Izdelek uporabite le na način, ki je opisan v teh navodilih. Navodila shranite tekom celotne življenjske dobe izdelka.
- Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki izdelka ustrezno obveščeni o vseh varnostnih navodilih.
- Podjetje CORENGTH ni odgovorno za poškodbe oseb ali škodo na lastnini, ki nastane zaradi nepravilne uporabe izdelka s strani kupca ali druge osebe.
- Izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo. Izdelka ne uporabljajte v komercialne ali institucionalne namene oz. za izposajo.
- Izdelek uporabljajte v zaprtih prostorih, v prostoru brez ovir, na ravni površini, zaščitene pred vlago in prahom.
- Izdelek mora namestiti odrasla oseba. Skrbno opravite vse postopke montaže / demontaže.
- Otroci in hišne živali ne smejo biti v bližini izdelka.
- Uporabnik mora pred vsako uporabo preveriti, da je drog dobro pritrjen ter da opora ni poškodovana.
- V primeru poškodb prenehajte z uporabo svojega izdelka in ga odnesite v trgovino Decathlon.
- Izdelka ne spreminjajte sami.
- Izdelka ne pritrujte med dve šibki steni, kot so stene iz gipsnih plošč, predelne stene ali že narejene stene.
- Podjetje CORENGTH ni odgovorno za poškodbe sten. V primeru dvoma je priporočljivo, da se posvetujete s zidarskimi strokovnjaki.
- V primeru montažen na 2. način: vijake brez vložkov privijte v les. Za pritrdjevanje v druge opore se posvetujte z zidarskim strokovnjakom.
- Pred vadbo se vedno dobro ogrejte. Med vadbo izvajajte stalne in redne gibe.



**Droga nikoli ne uporabljajte obrnjeni na glavo.
Ne guncajte se na drogu.**

Decathlon markasının ürünlerinden birini seçtiniz; bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. İster yeni başlamış ister iyi düzeyde bir sporcu olun, formda kalmak veya fiziksel kondisyonunuzu geliştirmek için Decathlon yanınızdır. Ekiplerimiz, kullanımınız için daima daha iyi ürünler tasarlamaya çalışmaktadır. Ürünlerimize ilişkin eleştirileriniz, önerileriniz veya sorularınız olması durumunda, bize DECATHLON.COM üzerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca ihtiyaç duyduğunuzda sitede yaptığınız aktiviteye ilişkin tavsiyeler ve destek de bulabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu CORENGTH ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

TANITIM

Bu ürün, vücudunuzun üst kısmındaki kasları (sırt, biceps, omuzlar) geliştirmek üzere traksiyon yapmanızı sağlayan bir bardır. Bu aletle aynı zamanda, sırt ve bel bölgelerinizdeki kasları esnetmek için bara ellerinizle asılarak esneme hareketleri yapabilirsiniz.

Barfiks barı, bir koridorda iki duvar arasına veya kapı aralığına sabitlenir. Kullanmaya başlamadan önce barın doğru biçimde yerleştirilmiş olması önemlidir. Bar, şunları içerir:

- 1 kayma önleyici ana tüp
- 2 kayma önleyici ped içeren 2 teleskopik uç bağlantısı
- 2 ahşap vidası

UYARI

Vücut şekillendirme, kontrollü bir şekilde yapılmalıdır. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza danışın. Bilhassa 35 yaş üzeri kimseler veya daha öncesinde sağlık problemi olanlar ve uzun süredir spor yapmamış olanlar için önemlidir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.

GÜVENLİK

- Barfiksın yanlış kullanımı, kendiniz için, sağlığınız veya çevreniz için tehlikeli olabilir. Antrenmana başlamadan önce bu alete ilişkin tüm kullanım tavsiyelerini dikkatlice okuyun. Bu ürünü sadece bu kitapçıkta tarif edilen biçimde kullanın. Bu kitapçığı, ürünün kullanım ömrü boyunca muhafaza edin.
- Ürün sahibi, ürünü kullanan herkesin, kullanıma yönelik tedbirlerin tamamı hakkında bilgilendirilmiş olduğundan emin olmalıdır.
- Ürünün, satın alan kişi veya başka herhangi bir kişi tarafından usulüne uygun olmayan şekilde kullanılması sonucu ortaya çıkabilecek yaralanma veya hasar vakalarında CORENGTH hiçbir sorumluluk üstlenmez.
- Bu ürün yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
- Ürünü kapalı ve geniş bir alanda, nemden ve tozdan uzak, düz bir yüzey üzerinde kullanın.
- Bu aletin montajı bir yetişkin tarafından yapılmalıdır. Ürünün monte ve demonte edilmesi sırasında özen gösterilmelidir.
- Çocukları ve hayvanları üründen uzak tutun.
- Ürünü kullanmadan önce her defasında barın iyi sıkıştırılmış olduğunu ve parçalarda hasar olmadığını kontrol etmek kullanıcının sorumluluğundadır.
- Ürününüzün hasar görmesi durumunda, ürünü kullanmayın ve Decathlon mağazanıza geri götürün.
- Ürününüz üzerinde oynama yapmayın.
- Barı asla, alçı panel veya prefabrike gibi dayanıksız duvarlara sabitlemeyin.
- Duvarların hasar görmesinden CORENGTH sorumlu tutulamaz. Şüpheli duyduğunuz takdirde, duvar ustalarından yardım talep etmenizi öneririz.
- 2. varyant ile montaj durumunda: vidalar ahşaba dübelsiz yerleştirilebilir. Başka yüzeyler için bir yapı ustasına danışın.
- Egzersize başlamadan önce daima ısınma hareketleri yapın. Egzersiz sırasında hareketleriniz sürekli ve düzenli olmalıdır.



Barfiksli asla başınızı aşağı gelecek şekilde kullanmayın. Sallanmayın.

Pasirinkote prekės ženklą „Decathlon“ gaminį – dėkojame jums už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradėdote sportuoti, ar esate aukšto lygio sportininkas, „Decathlon“ yra jūsų sąjungininkas palaikant arba gerinant fizinę formą. Mūsų komandos visuomet stengiasi sukurti geriausius gaminius, kad galėtų patenkinti jūsų poreikius. Jei vis dėlto turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, esame pasirengę jus išklaisyti savo svetainėje DECATHLON.COM. Čia taip pat rasite su sportu susijusių patarimų ir prireikus sulauksite pagalbos. Linkime jums gerų treniruočių ir tikimės, kad šis CORENGTH gaminytis atitiks visus jūsų lūkesčius.

APRAŠYMAS

Šis gaminys yra prisitraukimų skersinis, skirtas viršutinės kūno dalies raumenims (nugaros, dvigalviams, pečių) treniruoti. Naudojant šį skersinį taip pat galima atlikti tempimo pratimus, įsikibus į jį rankomis ir pakibus templant nugaros ir juosmens raumenis.

Prisitraukimų skersinį tvirtinkite tarp dviejų koridoriaus sienų arba durų angoje. Prieš naudojant skersinį būtina tinkamai įtaisyti. Skersinį sudaro:

- 1 pagrindinis neslidus vamzdis,
- 2 teleskopiniai atgaliai su 2 neslidžiais galais,
- 2 medvaržčiai

ĮSPĖJIMAS

Treniravimasis siekiant pagerinti fizinę formą turi būti kontroliuojamas. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų ir kelerius metus nesportavote. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.

SAUGA

- Netinkamai naudojamas prisitraukimų skersinis gali būti pavojingas jums patiems, jūsų sveikatai arba aplinkai. Prieš pradėdami treniruotis, atidžiai perskaitykite visas rekomendacijas dėl šio įrenginio naudojimo. Nenaudokite įrenginio kitaip, nei nurodyta naudojimo instrukcijoje. Saugokite šią instrukciją visą gaminio naudojimo laiką.
- Gaminio savininkas privalo įsitikinti, kad visi jo naudotojai yra tinkamai susipažinę su visomis atsargumo priemonėmis.
- CORENGTH neprisiima jokios atsakomybės už asmenų skundus dėl sužalojimų ar žalos turtui, atsiradusių dėl to, kad perkėjas ar kitas asmuo netinkamai naudojo šį gaminį.
- Šis gaminys skirtas naudoti tik namuose. Nenaudokite gaminio komerciniais tikslais, nuomai ar įstaigose.
- Naudokite gaminį patalpoje, atviroje vietoje, ant lygaus paviršiaus, saugokite nuo drėgmės ir dulkių.
- Įtaisyti įrenginį turi suaugęs asmuo. Visus gaminio surinkimo ir išrinkimo veiksmus reikia atlikti kruopščiai.
- Pasirūpinkite, kad vaikai ir naminiai gyvūnai visuomet laikytųsi toliau nuo įrenginio.
- Kaskart prieš naudodamas gaminį naudotojas privalo pats patikrinti, ar skersinis tinkamai priveržtas ir ar nepažeisti jo laikikliai.
- Jei įrenginys apgadintas, daugiau jo nenaudokite ir atneškite į parduotuvę „Decathlon“.
- Netaisykite ir netobulinkite savo gaminio.
- Niekuomet netvirtinkite skersinio tarp netvirtų pertvarų, pavyzdžiui, pagamintų iš gipskartonio ar surenkamųjų.
- CORENGTH neprisiima atsakomybės už tokių pertvarų sugadinimą. Jei kyla abejonų, patariame kreiptis į mūro darbų specialistus.
- Jei pasirinkote 2 įtaisyimo variantą: varžtus galima prisukti nenaudojant medinių kaiščių. Dėl kitokio tvirtinimo pagrindo pasitarkite su meistru.
- Prieš pradėdami treniruotę, visuomet atlikite apšilimą. Treniruotės metu judesiai turi būti nenutrūkstami ir ritmiški.



Niekuomet nenaudokite prisitraukimų skersinio kabėdami žemyn galva. Nesisupkite ant skersinio.

Izabrali ste proizvod marke Decathlon i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, Decathlon je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naše ekipe uvek se trude kako bi osmislile najbolje proizvode za vas. Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolaganju smo vam na našem veb sajtu DECATHLON.COM. Tu ćete pronaći savete za bavljenje sportom i pomoć u slučaju potrebe. Želimo vam da dobro trenirate i nadamo se da će ovaj CORENGTH -ov proizvod u potpunosti ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

Ovaj proizvod je šipka za zgibove koja je namenjena za razvijanje mišića gornjih delova tela (leđa, biceps, ramena). Ova sprava omogućava takođe da se izvrši istezanje leđnih mišića i lumbalnog dela, držeći se rukama za šipku i viseći.

Šipka za zgibove se postavlja između dva zida u hodniku ili na štoku vrata. Veoma je važno da šipka bude ispravno postavljena pre upotrebe. Šipka se sastoji od:

- 1 glavne neklizajuće šipke
- 2 teleskopska vrha sa
- 2 neklizajuće podloge
- 2 drvena šrafa

UPOZORENJE

Fizička forma se mora postizati na kontrolisan način. Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. To je pogotovo važno za osobe starije od 35 godina ili za one koje su prethodno imale zdravstvene probleme i koje se ne bave sportom već nekoliko godina. Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.

BEZBEDNOST

Neispravna upotreba šipke za zgibove može biti opasna za vas, vaše zdravlje ili vaše okruženje. Pre započinjanja treninga, pažljivo pročitajte sva uputstva za ovu spravu. Upotrebljavajte ovaj proizvod samo na način koji je opisan u priručniku. Sačuvati ovaj priručnik tokom celog veka trajanja proizvoda.

- Vlasnik je odgovoran da svi korisnici proizvoda budu adekvatno informisani o svim merama predostrožnosti za upotrebu.
- CORENGTH ne preuzima nikakvu odgovornost u slučaju žalbi zbog povreda bilo kog lica ili predmeta usled loše upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
- Proizvod je namenjen isključivo za kućnu upotrebu. Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u komercijalnom ili institucionalnom kontekstu ili za najam.
- Koristite proizvod u zatvorenom nezaklonjenom prostoru, na ravnoj površini, zaštićenoj od vlage i prašine.
- Montažu mora izvršiti odrasla osoba. Svaka montaža/demontaža proizvoda treba pažljivo da se izvrši.
- Držati decu i kućne ljubimce uvek dalje od proizvoda.
- Odgovornost je korisnika da proverí da li je šipka dobro zategnuta i da nisu nosači nisu oštećeni pre svake upotrebe proizvoda.
- U slučaju oštećenja, nemojte više koristiti vaš proizvod, vratite ga u Decathlon radnju.
- Nemojte popravljati proizvod.
- Nikad ne kačiti šipku na pregradne zidove kao što su montažne gipsane ploče.
- CORENGTH se neće smatrati odgovornim za oštećenja na zidovima. U slučaju sumnje, preporučuje se da se konsultujete sa stručnjakom za zidanje.
- U slučaju montaže u varijanti 2: šrafovi se mogu montirati bez klinova u drvetu. Za pomoć obratite se stručnom majstoru.
- Uvek se zagrejte pre vežbanja. Tokom vežbanja, održavajte se u redovnom i stalnom pokretu.



Nikad ne koristiti šipku za zgibove sa glavom okrenutom ka dole. Ne ljuljati se.

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της Decathlon και για την εμπιστοσύνη σας στην εταιρεία. Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η Decathlon σας βοηθά να διατηρείστε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον ιστότοπό μας DECATHLON.COM. Εκεί, θα βρείτε επίσης συμβουλές γυμναστικής καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν CORENGTH 'θα ανταποκριθεί πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αυτό το προϊόν είναι μια ράβδος για να κάνετε έλξεις και να ενδυναμώνετε τους μύες του άνω μέρους του σώματος (πλάτη, δικέφαλοι, ώμοι). Αυτό το προϊόν σας δίνει επίσης τη δυνατότητα να κάνετε διατάσεις των ραχιαίων μυών και της οσφυϊκής μοίρας καθώς κρέμεστε από τη ράβδο.

Το μονόζυγο στερεώνεται ανάμεσα σε δύο τοίχους ενός διαδρόμου ή στην κάσα μιας πόρτας. Είναι απαραίτητο η ράβδος να εγκατασταθεί σωστά πριν από τη χρήση. Η ράβδος αποτελείται από τα εξής:

- 1 κεντρικό αντιολισθητικό σωλήνα
- 2 τηλεσκοπικά άκρα με 2 αντιολισθητικά πέλματα
- 2 ξυλόβιδες

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η προσπάθεια απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης πρέπει να γίνεται με ελεγχόμενο τρόπο. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και αν έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- Η κακή χρήση του μονόζυγου μπορεί να είναι επικίνδυνη, για σας τους ίδιους, την υγεία σας ή το περιβάλλον σας. Πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας, διαβάστε προσεκτικά όλες τις συστάσεις χρήσης του προϊόντος. Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο με τον τρόπο που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Διατηρείτε αυτό το εγχειρίδιο για όλη τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
- Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση.
- Η CORENGTH δεν φέρει καμία ευθύνη σχετικά με μηνύσεις για τραυματισμούς ή ζημιές που προκαλούνται σε οποιοδήποτε πρόσωπο ή αγαθό λόγω κακής χρήσης αυτού του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
- Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοίκιασης ή σε περιβάλλον εκπαιδευτικού ιδρύματος.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν αυτό σε εσωτερικό ανοικτό χώρο, σε επίπεδη επιφάνεια, μακριά από την υγρασία και τη σκόνη.
- Το προϊόν πρέπει να συναρμολογείται από έναν ενήλικα. Κάθε διαδικασία συναρμολόγησης/ αποσυναρμολόγησης επί του προϊόντος πρέπει να εκτελείται με προσοχή.
- Διατηρείτε πάντα τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα σε απόσταση από το προϊόν.
- Πριν από κάθε χρήση του προϊόντος, αποτελεί ευθύνη του χρήστη να ελέγχει τη σωστή σύσφιξη της ράβδου και ότι τα στηρίγματα δεν έχουν υποστεί ζημιά.
- Σε περίπτωση υποβάθμισης του προϊόντος, μην το χρησιμοποιείτε πλέον και παραδώστε το στο κατάστημα Decathlon της περιοχής σας.
- Μην επιδιωχνώτε το προϊόν.
- Μην στερεώνετε ποτέ τη ράβδο ανάμεσα σε αδύναμα τοιχώματα, όπως τοίχια από γυψοσανίδα ή προκάτ.
- Η CORENGTH δεν θα θεωρηθεί υπεύθυνη για την πρόκληση ζημιάς στους τοίχους. Σε περίπτωση αμφιβολίας, συνιστάται να ζητήσετε τη γνώμη ειδικών για την τοιχοποιία.
- Σε περίπτωση συναρμολόγησης με την παραλλαγή 2: οι βίδες μπορούν να μπουν χωρίς ούπα στο ξύλο. Για άλλη υποστήριξη, συμβουλευτείτε έναν ειδικό μάστορα.
- Πρέπει να προηγείται ζέσταμα αρκετή ώρα πριν την άσκηση. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, διατηρείτε κίνηση συνεχή και ρυθμική.



Μην χρησιμοποιείτε ποτέ το μονόζυγο σε χαμηλή θέση.

Μην κάνετε κούνια.

Вие избрахте продукт на марка Decathlon и Ви благодарим за доверието. Независимо дали сте начинаещи или спортисти на високо ниво, Decathlon е Вашият съюзник, за да останете във форма или да подобрите физическата си форма. Нашите екипи се стараят винаги да разработват най-добрите продукти за Вашата употреба. Ако все пак имате забележки, предложения или въпроси, ние сме на Ваше разположение на сайта ни DECATHLON.COM. Там ще намерите също съвети за упражнения и съдействие от нас при необходимост. Пожелаваме Ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на CORENGTH ще отговори изцяло на Вашите очаквания.

ОПИСАНИЕ

Този продукт представлява лост за набиране с цел укрепване на мускулите в горната част на тялото (гръб, бицепси, рамене). Настоящият уред позволява също извършването на разтягания с помощта на ръцете, чрез увисване на лоста, за разпъване на мускулите на гръба и на кръста.

Лостът за набиране се фиксира между две стени на коридор или на касата на врата. Лостът задължително трябва да бъде правилно монтиран преди употреба. Лостът се състои от:

- 1 основна тръба с покритие срещу приплъзване
- 2 телескопични найкрайника с възможност за удължаване, снабдени с 2 приспособления за фиксиране срещу приплъзване
- 2 винта за дърво

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

За постигането на желаната физическа форма е необходимо упражненията да се извършват по определен начин. Преди да започнете тренировката която и да е тренировъчна програма, се консултирайте с вашия лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или хора, които са имали предишни здравословни проблеми, както и ако не сте спортували от много години. Прочетете всички инструкции преди употреба.

БЕЗОПАСНОСТ

- Неправилната употреба на лоста за набиране може да представлява опасност за вас, за здравето ви или за заобикалящата ви среда. Преди да започнете тренировката си, прочетете внимателно всички препоръки за употреба на този уред. Използвайте продукта само по предназначение, както е описано в настоящото ръководство. Запазете този наръчник за употреба през целия живот на продукта.
- Собственикът е отговорен да следи дали лицата, ползващи продукта, са надлежно уведомени за всички предпазни мерки при употреба.
- CORENGTH не носи отговорност при жалби за наранявания или увреждания на лица или предмети, предизвикани от неправилната употреба на този продукт от купувача или всяко друго лице.
- Продуктът е предназначен единствено за употреба в домашни условия. Не употребявайте продукта за търговски цели, за отдаване под наем или за ползване в институции.
- Използвайте продукта на закрито и на освободено от препятствия място, на равна повърхност, защитено от влага и прах.
- Монтирането на този уред трябва да се извършва от възрастен. Всяка дейност по монтиране/демонтиране на продукта трябва да се изпълнява внимателно.
- Винаги дръжте децата и домашните животни далеч от продукта.
- Потребителят носи отговорността да провери дали лостът е добре затегнат и дали поддържащите части не са повредени преди всяка употреба на уреда.
- При износване, не използвайте повече този продукт и го занесете във Вашия магазин Decathlon.
- Не нанасяйте промени по вашия продукт.
- Никога не монтирайте лоста между тънки стени като преградни от гипсокартон или сглобяеми стени.
- CORENGTH не носи отговорност за нанесените щети по стените. При възникнали съмнения, Ви препоръчваме да се консултирате със специалисти зидари.
- При монтиране съгласно вариант 2: винтовете може да се монтират без нитове в дървото. За всякакви други поддържащи повърхности, се консултирайте със специалист по ремонтни дейности.
- Винаги загряйте добре, преди да се упражнявате. По време на тренировката, поддържайте постоянно движение.



**Никога не използвайте лоста за набиране с глава надолу.
Не се люлейте на него.**

Сіз Decathlon маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғысымызды білдіреміз. Сіз жаңадан бастаған немесе жоғарғы топтағы спортшы болсаңыз да, Decathlon қалыпты күйде болуыңызға немесе өзіңіздің қалпыңызды жақсартуға көмектеседі. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады. Егер қандай да болсын ескертулеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сауалдарыңыз болса, сізге әрқашан decathlon.com сайтымызда жауап беруге дайынбыз. Сонымен бірге бұл жерде жаттығуларыңыз бойынша көмектер мен кеңестер аласыз. Сізге жаттығу жасауда сәттілік тілейміз және осы CORENGTH өнімі сіздің күткен үміттеріңізді толық ақтайтынына сенеміз.

ТАНЫСТЫРУ

Бұл өнім дененің жоғарғы бөлігінің (арқа, бицепс, иық) бұлшықеттерін дамыту үшін тартылу жасауға мүмкіндік беретін белтемір болып табылады. Сонымен бірге бұл құрылғы арқа мен белдің бұлшықеттерін созу үшін қолмен ілініп алып, созылуға мүмкіндік береді.

Турник белтемір дәліздің екі қабырғасының арасында немесе есік ойығында бекітіледі. Белтемірдің пайдаланудың алдында дұрыс орнатылғаны өте маңызды. Белтемір мыналардан тұрады:

- 1 сырғымайтын негізгі түтік
- 2 2 сырғымайтын қалпы бар телескоптық ұштықтар
- 2 ағаш бұрама шеге

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ

Денені қалаған күйге келтіру бақыланатын түрде өтуі тиіс. Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан, бұрын денсаулығы нашар болған немесе бірнеше жыл бойы спортпен айналыспаған адамдар үшін маңызды болады.

Пайдаланар алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.

ҚАУПСІЗДІК

- Турник дұрыс пайдаланбау өзіңіз үшін, денсаулығыңыз немесе өзіңіздің айналаңыздағы ортаға қауіп төндіруі мүмкін. Жаттығуларыңызды бастаудың алдында осы құрылғыны пайдалану бойынша барлық ұсыныстарды мұқият оқып шығыңыз. Осы өнімді тек осы пайдалану жөніндегі нұсқаулықта сипатталған жолмен ғана қолданыңыз. Осы пайдалану жөніндегі ережені өнімді барлық пайдалану мерзімі бойы сақтаңыз.
- Өнімнің барлық пайдаланушыларына барлық сақтық шаралары туралы дұрыс хабарлауды қамтамасыз ету үшін иеленуші жауапты болады.
- CORENGTH осы өнімді сатып алушы немесе кез келген басқа адамның дұрыс пайдаланбауы салдарынан кез келген адамға немесе мүлікке келтірілген зақым үшін барлық жауапкершіліктен бас тартады.
- Өнім тек үйде қолдануға арналған. Өнімді кез келген коммерциялық, жалға беру немесе институционалдық мақсаттарда пайдаланбаңыз.
- Өнімді жабық бөлмеде, тегіс бетте, ылғал мен шаңнан алыс жерде пайдаланыңыз.
- Бұл құрылғыны ересек адам орнатуы керек. Бұйымды кез келген уақытта жинау / бөлшектеу сақтықпен орындалуы тиіс.
- Балалар мен үй жануарларын ешқашан өнімге жақындатпаңыз.
- Пайдаланушы өнімді әр кез пайдаланар алдында белтемірдің дұрыс тартылғанын және тіректердің зақымданбағанын тексеруге міндетті.
- Өнім бұзылған жағдайда, оны одан әрі пайдаланбаңыз және оны Decathlon дүкеніне алып келіңіз.
- Өнімді өзіңіз жөндемеңіз.
- Белтемірді гипсокартон аралықтар, жиналмалы панельдер сияқты мықтылығы шамалы болатын қабырғалар арасына ешқашан орнатпаңыз.
- CORENGTH қабырғалардың тозуына жауапты болмайды. Күмәніңіз болған жағдайда құрылыс мамандарымен ақылдасыңыз.
- 2-нұсқа бойынша құрастырған кезде: бұрама шегелерді ағаш өзектерсіз орнатуға болады. Барлық басқа сұрақтарыңыз бойынша үй жұмыстары шеберімен ақылдасыңыз.
- Жаттығулар жасаудың алдында денеңізді жақсылап қыздырыңыз. Жаттығулар жасаған кезде қимылдарыңыз бірқалыпты және жүйелі болуы тиіс.



**Турникте жаттығуларды ешқашан басыңызды төмен қаратып жасамаңыз.
Шайқалуға болмайды.**

Вы выбрали изделие марки Decathlon, и мы благодарим вас за оказанное доверие. Независимо от того, новичок вы или профессионал высокого уровня, DOMYOS станет вашим союзником в поддержании формы или в совершенствовании физической подготовки. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас. Все замечания, предложения или вопросы вы можете оставлять на нашем сайте DOMYOS.COM. Здесь же вы сможете найти полезные советы для занятий и получить помощь в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что это изделие CORENGTH полностью отвечает вашим ожиданиям.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Это изделие – перекладина для подтягиваний, способствующая развитию мышц верхней части тела (спины, бицепсов, плеч). Это приспособление позволяет также повиснуть на перекладине, держась за нее руками, для растяжения мышц спины и поясницы.

Перекладина для подтягиваний крепится между стенами коридора или в проеме двери. Необходимо правильно установить перекладину перед использованием. Перекладина состоит из:

- 1 основной трубки с противоскользящим покрытием
- 2 раздвижных наконечников с 2 противоскользящими опорными поверхностями
- 2 шурупов для дерева

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Совершенствование физической формы должно проходить под контролем. Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имевших в прошлом проблемы со здоровьем, а также если вы не занимались спортом в течение нескольких лет. Перед использованием прочтите все инструкции.

БЕЗОПАСНОСТЬ

- Неправильное использование перекладины для подтягиваний опасно для вас, вашего здоровья или вашего помещения. Перед началом упражнений внимательно прочитайте все рекомендации по использованию этого приспособления. Используйте это изделие только так, как это описано в настоящем руководстве. Сохраняйте это руководство в течение всего срока службы изделия.
- Владелец должен убедиться в том, что все пользователи данного изделия надлежащим образом информированы о мерах предосторожности при его эксплуатации.
- CORENGTH не несет никакой ответственности по жалобам на травмы или ущерб, причиненный любому человеку или имуществу из-за неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим человеком.
- Это изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте данное изделие в коммерческих целях, в виде аренды и в организациях.
- Используйте это изделие в помещении, защищенном от влаги и пыли, на свободном пространстве и ровной поверхности.
- Установка этого приспособления должна выполняться взрослым. Любое действие по монтажу/демонтажу изделия должно выполняться с осторожностью.
- Постоянно следите за тем, чтобы дети и животные находились вдали от изделия.
- Перед каждым использованием изделия пользователь должен проверить надежность крепления перекладины и отсутствие повреждений на опорах.
- В случае повреждения не используйте больше изделие и принесите его в ваш магазин Décathlon.
- Не вносите изменений в ваше изделие.
- Никогда не крепите перекладину на непрочных поверхностях, таких как сборные перегородки или перегородки из гипсокартона.
- CORENGTH не несет ответственности за повреждение стен. В случае сомнений рекомендуется посоветоваться со специалистом по строительству.
- В случае установки варианта 2: в дерево шурупы могут устанавливаться без дюбеля. Для любой другой основы посоветуйтесь со специалистом по ремонту.
- Всегда разминайтесь перед началом упражнений. В ходе упражнения стремитесь к плавности и непрерывности движения.



**Никогда не используйте перекладину, вися вниз головой.
Не рассчитывайтесь.**

Ви вибрали продукт марки Decathlon, і ми дякуємо Вам за довіру. Не важливо, новачок ви чи професійний спортсмен, Decathlon буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас. Якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, зверніться до нас на сайті DECATHLON.COM. Там ви знайдете поради щодо занять, а також зможете отримати допомогу в разі потреби. Ми бажаємо вам гарних тренувань і сподіваємося, що продукція CORENGTH повністю виправдає ваші сподівання.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Цей настінний турнік призначений для вправ з підтягуванням для розвитку мускулатури верхньої частини тіла (спинна мускулатура, біцепси, плечі). Тренажер може також використовуватися для розтягування тіла з висом на руках на перекладині для розтягування м'язів спини та попереку.

Турнік закріплюється між двома стінками в коридорі або у дверному прорізі. Передусім перекладину слід правильно встановити. Турнік складається з наступних вузлів:

- 1 головна трубка із захистом від зісковзування
- 2 телескопічні насадки із 2 накладками проти зісковзування
- 2 шурупи для дерева

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Вправи для поліпшення фізичної форми мають виконуватися в контрольований спосіб. Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років або тих, хто раніше мав проблеми зі здоров'ям чи не займався спортом протягом кількох років. Перед використанням прочитайте всі інструкції.

БЕЗПЕКА

- Неправильне використання турніка може бути небезпечним для вас, вашого здоров'я або навколишнього середовища. Перед початком тренування прочитайте всі рекомендації щодо використання цього тренажера. Використовуйте виріб лише так, як це передбачено в цьому посібнику. Зберігайте посібник протягом усього строку служби виробу.
- Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи.
- CORENGTH не приймає на себе жодної відповідальності з приводу будь-яких скарг стосовно тілесних ушкоджень або пошкодження майна, що виникли внаслідок неналежного використання продукту покупцем або будь-якою іншою особою.
- Продукт призначений тільки для домашнього використання. Забороняється використовувати продукт в об'єктах комерційної чи орендованої нерухомості, а також у приміщеннях громадського призначення.
- Тренажер слід використовувати в чистому приміщенні без вологи та пилу, установивши його на рівній поверхні.
- Установлювати тренажер має доросла людина. Будь-які операції зі встановлення або демонтажу виробу слід робити вкрай обережно.
- Діти та хатні тварин не повинні мати доступ до продукту.
- Користувач має перевіряти якість закріплення перекладини та відсутність пошкоджень вузлів тренажера перед кожним використанням.
- У випадку пошкодження виробу забороняється його подальше використання. Зіпсутий виріб слід повернути до магазину Décathlon.
- Не вносьте зміни у конструкцію виробу.
- У жодному випадку не закріплюйте перекладину між тонкими стінками, наприклад перегородками з гіпсокартону, збірними стінками тощо.
- CORENGTH не несе відповідальності за пошкодження стін. Якщо у вас виникнуть сумніви, проконсультуйтеся зі спеціалістами з будівництва.
- Монтаж за варіантом 2: шурупи вкручуються в дерево без анкерів. Щодо інших питань зверніться до спеціалістів із монтажу.
- Перед тренуванням потрібно розігрітися. Протягом тренування рухатися слід безперервно і регулярно.



**Ніколи не використовуйте турнік для вправ із положенням вниз головою.
Не балансуйте на турніку.**

Bạn đã chọn một sản phẩm của thương hiệu Decathlon và chúng tôi cảm ơn bạn đã tin tưởng. Cho dù bạn là người mới bắt đầu hay vận động viên hàng đầu, Decathlon là đồng minh của bạn để giữ dáng hoặc phát triển mức độ thể lực của bạn. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tốt nhất phục vụ cho quý khách hàng. Tuy nhiên, nếu bạn có nhận xét, đề xuất hoặc câu hỏi, chúng tôi sẽ luôn lắng nghe bạn trên trang web của chúng tôi DECATHLON.COM. Bạn cũng sẽ tìm thấy lời khuyên khi tập luyện và hỗ trợ cho bạn khi cần thiết. Chúng tôi mong muốn bạn luyện tập tốt và hy vọng rằng sản phẩm này của CORENGTH sẽ đáp ứng mọi mong đợi của bạn.

GIỚI THIỆU

Sản phẩm này là một thanh để thực hiện các động tác để phát triển cơ bắp của phần trên cơ thể (lưng, bắp tay, vai). Thiết bị này cũng giúp thực hiện động tác kéo bằng cách đu người lên thanh bằng tay để căng cơ của lưng và thắt lưng.

Các thanh kéo cố định giữa hai bức tường của hành lang hoặc trong khung một cánh cửa. Điều bắt buộc là thanh được lắp đặt đúng cách trước khi sử dụng. Thanh này bao gồm:

- 1 ống chống trượt chính
- 2 đầu chốt với 2 miếng chống trượt
- 2 vít gỗ

CẢNH BÁO

Việc tập luyện để có vóc dáng phải được thực hiện một cách có kiểm soát. Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng cho những người ở độ tuổi ngoài 35 tuổi hoặc những người có vấn đề sức khỏe trước đó và cũng như trường hợp bạn đã không hoạt động thể thao đã nhiều năm. Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.

AN TOÀN

- Việc lạm dụng thanh kéo có thể gây nguy hiểm cho bạn, sức khỏe hoặc môi trường của bạn. Trước khi bắt đầu tập luyện, hãy đọc kỹ tất cả các khuyến cáo để sử dụng thiết bị này. Chỉ sử dụng sản phẩm này giống như mô tả trong sách hướng dẫn. Giữ lại sách này trong suốt quá trình sử dụng sản phẩm.
- Về phần người sở hữu, phải đảm bảo rằng tất cả những người sử dụng sản phẩm phải được phổ biến về mọi cách phòng tránh khi sử dụng chúng.
- CORENGTH từ chối mọi trách nhiệm đối với các khiếu nại về thương tích hoặc thiệt hại đối với bất kỳ người nào hoặc tài sản phát sinh từ việc người mua hoặc bất kỳ người nào khác sử dụng sai sản phẩm.
- Sản phẩm này chỉ được sử dụng trong nước. Không sử dụng sản phẩm trong bất kỳ trường hợp kinh doanh, thuê mượn hoặc sử dụng chúng trong các trường học.
- Sử dụng sản phẩm trong nhà ở nơi thoáng, trên bề mặt phẳng, tránh xa nguồn ẩm và bụi bẩn.
- Việc lắp thiết bị này phải do người lớn thực hiện. Bất kỳ hoạt động lắp/tháo lên trên sản phẩm phải được thực hiện cách thận trọng.
- Tại mọi thời điểm, giữ trẻ em và vật nuôi tránh xa sản phẩm.
- Trách nhiệm của người sử dụng là kiểm tra xem ốc đã vặn chặt vào thanh chưa và bộ phận giá đỡ không bị hư hỏng trước mỗi lần sử dụng sản phẩm.
- Trong trường hợp hư hỏng, không sử dụng sản phẩm của bạn nữa, và mang đến cửa hàng của Decathlon.
- Không nên sửa chữa sản phẩm của bạn.
- Không bao giờ cố định thanh giữa các bức tường yếu như vách ngăn bằng thạch cao, đúc sẵn.
- CORENGTH sẽ không chịu trách nhiệm khi vách tường bị hỏng. Nếu nghi ngờ, bạn nên nhờ chuyên gia xây dựng tư vấn.
- Trong trường hợp lắp đặt với cái thứ 2: Các đinh vít có thể được cài đặt mà không có chốt trong gỗ. Nếu cần bất cứ hỗ trợ nào, hãy tham khảo chuyên gia sửa chữa.
- Luôn khởi động trước khi tập luyện. Trong khi tập luyện, duy trì một động tác liên tục và thường xuyên.



**Không bao giờ được sử dụng thanh kéo lộn ngược đầu xuống đất.
Không lắc lư.**

Anda telah memilih produk merek Decathlon dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, Decathlon akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda ataupun untuk meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berupaya untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran ataupun ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs web kami DECATHLON.COM. Di situs web kami, Anda juga dapat menemukan saran untuk kegiatan latihan Anda dan bantuan apabila diperlukan. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk CORENGTH ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

GAMBARAN UMUM

Produk ini merupakan mistar yang memungkinkan melaksanakan traksi untuk mengembangkan otot bagian atas tubuh (punggung, biceps, bahu). Perangkat ini juga memungkinkan melaksanakan peregangan dengan bergantung pada mistar dengan menggunakan tangan untuk meregangkan otot punggung dan pinggang belakang.

Mistar pull-up dipasang di antara dua dinding koridor atau pada kusen pintu. Sangat penting agar mistar terpasang dengan benar sebelum digunakan. Mistar terdiri dari:

- 1 tabung utama anti licin
- 2 ujung yang dapat diperpanjang dan yang dilengkapi dengan 2 bantalan anti licin
- 2 sekrup untuk kayu

PERINGATAN

Mencari kebugaran fisik harus dilakukan secara terkontrol. Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun ataupun pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila sudah beberapa tahun Anda tidak berolahraga. Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.

KESELAMATAN

- Penyalahgunaan mistar pull-up dapat berbahaya untuk diri Anda, kesehatan Anda ataupun lingkungan Anda. Sebelum memulai latihan, bacalah dengan saksama semua rekomendasi penggunaan perangkat ini. Gunakanlah produk ini hanya dengan cara yang dijelaskan dalam petunjuk ini. Simpanlah petunjuk ini selama produk masih dipakai.
- Pemilik peralatan ini harus memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapatkan informasi seperti semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
- CORENGTH melepaskan tanggung jawab atas keluhan luka ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang apa pun yang berasal dari penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
- Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi. Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan ataupun institusional.
- Gunakanlah produk ini dalam ruangan, di area yang terbuka, pada permukaan datar, jauh dari kelembapan dan debu.
- Pemasangan perangkat ini harus dilaksanakan oleh seorang dewasa. Setiap tindakan pemasangan/ pembongkaran pada produk ini harus dilakukan dengan teliti.
- Setiap saat, pastikanlah anak dan hewan peliharaan berada jauh dari produk.
- Sebelum setiap penggunaan produk, pengguna bertanggung jawab untuk memeriksa bahwa mistar dikencangkan dengan benar danudukan tidak rusak.
- Apabila terjadi degradasi, jangan menggunakan lagi produk Anda dan bawalah kembali ke toko Décathlon.
- Jangan mengotak-atik produk Anda.
- Jangan pernah memasang mistar pada dinding lemah seperti dinding kering, dinding prefabrikasi.
- CORENGTH tidak bertanggung jawab atas degradasi dinding. Apabila Anda ragu, maka dianjurkan untuk mencari informasi ke ahli bangunan.
- Apabila pemasangan dilakukan dengan opsi 2: sekrup dapat dipasang tanpa fischer dalam kayu. Untuk kedudukan lainnya, hubungi seseorang yang berpengalaman dalam swakriya.
- Selalu lakukanlah pemanasan yang baik sebelum latihan. Selama latihan, pastikanlah gerakan Anda selalu berlangsung terus-menerus dan teratur.



Jangan pernah menggunakan mistar pull-up dengan kepala di bawah. Jangan berayun.

您选择了迪卡依品牌的产品，我们非常感谢您的信任。无论你是初学者还是高水平运动员，迪卡依都是你保持身材或改善身体状况的盟友。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。然而，如果您有任何意见、建议或问题，请访问我们的网站DECATHLON.COM，我们随时为您服务。必要时，您还将找到练习技巧和帮助。我们祝愿您得到良好的训练，希望迪卡依产品能够完全满足您的期望。

介绍

本品是一种锻炼上半身肌肉（背部、肱二头肌、肩部）的拉杆。装置还可以让您通过手悬吊在拉杆上来伸展背部肌肉和腰部肌肉。

拉杆固定在走廊的两面墙之间或墙上的门洞门处。在使用之前，必须正确安装该拉杆。拉杆包含：

- 1根主防滑管
- 2个伸缩头和2防滑垫
- 2个木螺丝

警告

对身体线条的雕塑必须以可控的方式进行。在开始任何训练课程之前，请先咨询您的医生。这对于35岁以上或曾有健康问题的人，以及多年没有进行过体育运动的您来说尤为重要。请在使用之前阅读所有指示说明。

安全

- 不正确地使用拉杆可能会对您、您的健康或您的环境造成危险。在开始训练之前，请仔细阅读有关使用此设备的所有建议。仅按本说明书所述使用本产品。应在整个产品使用周期内妥善保管此手册。
- 产品所有者应确保所有使用者已知晓所有使用注意事项。
- 迪卡依不承担因买方或其他任何人滥用本产品而对任何人或财产造成的伤害或损害的赔偿责任。
- 本产品仅供家庭使用。请勿将产品用于任何商业、租赁用途或在机构中使用。
- 本品应在室内空旷、平整、远离湿气和灰尘的地方使用。
- 此设备必须由成人安装。产品的所有拆装操作应谨慎操作。
- 始终让儿童和宠物远离本产品。
- 每次使用本产品前，用户有责任检查杆件是否拧紧，支架是否损坏。
- 如有损坏，请勿再使用您的产品，并将其带回迪卡依商店。
- 不得对您的产品进行改动。
- 请勿在薄弱的墙壁(如石膏板或预制隔墙)之间安装拉杆。
- 迪卡依不对墙壁的损坏负责。如有疑问，建议咨询砌筑专业人士。
- 如果使用变型2进行安装：无需销钉，螺丝可以安装在木材中。如果需要其他帮助，请咨询DIY专业人士。
- 运动前一定要热身。在运动过程中，保持连续和有规律的运动。



切勿将拉杆倒置使用。
不要摇摆。

この度はデカトロン製品をご選択くださいますようお願いいたします。お客様の信頼に感謝いたします。デカトロンはスポーツ初心者の方のためにも、またハイレベルの方のためにも、健康を維持し、体力向上を図るためのパートナーです。わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。お気づきの点、ご提案、ご質問がございましたら、当社サイトDECATHLON.COM.宛にご連絡ください。当社サイトDECATHLON.COM.ではまた、お客様の必要に応じた実践のためのアドバイスやアシストを提供しています。当社はトレーニングの成功とこのデカトロン製品がお客様のご期待に完全にお応えできることを希望しております。

紹介

この製品は上半身（背筋、上腕二頭筋、肩）の筋力を強化するための懸垂運動用バーです。この器具はまた、両手でぶら下がることにより、背中および腰の筋肉を伸ばすために使用することもできます。

廊下の壁の間または戸口に懸垂バーを設置します。ご使用前にはバーがしっかり固定されていることが絶対に必要です。懸垂バーの内容物は：

- ・ 滑り止め付きメイン・バー 1本
- ・ 滑り止め端子（2個）付きの伸縮式石突（2個）
- ・ 木ネジ 2本

注意

よりよい体形の追求は正しい方法で行う必要があります。エクササイズを始める前に医師にご相談ください。これは35歳以上の方、以前健康上の問題があったことがある方、長期間運動の経験がない方の場合、特に重要です。ご使用前に説明書をすべてお読みください。

安全性

- ・ 懸垂バーを間違った方法で使用する、お客様自身、お客様の健康、また周囲にも危険が及ぶ可能性があります。トレーニングを開始する前に、本器具の使用上のアドバイス全体を注意深くお読みください。本製品をマニュアルに記載されている以外の目的に使用しないでください。製品の製品寿命中、本マニュアルを保管してください。
- ・ 器具の所有者には、すべての利用者に使用上の注意の周知を図る責任があります。
- ・ 本製品の間違った使用法に起因する怪我、あるいは人または物品への損害に関し、デカトロンは、本製品の購入者またはその他の誰に対しても、いかなる責任も負いません。
- ・ 本製品は屋内使用のみに限定されます。本製品の商業的利用（レンタルあるいは施設でのご利用）はしないでください。
- ・ 本製品は、障害物のない平らな床の、湿気及び埃のない室内で使用してください。
- ・ 本器具の組立ては必ず大人が行ってください。組み立て・解体は十分注意して行ってください。
- ・ お子様やペットの動物が製品に近づくことがないように常に注意してください。
- ・ ご使用前は必ず、バーの締付けが確実になされているかどうか、バーを支える部分に損傷がないかどうかの確認を使用者の責任において行ってください。
- ・ 品質が劣化した製品はご使用をやめ、お近くのデカトロン製品販売店までお持ちください。
- ・ 製品を改造しないでください。
- ・ 石膏ボードやプレハブなどの強度が十分でない壁にバーを設置することはおやめください。
- ・ デカトロンは壁の損傷には責任を負いません。ご自分で判断できない場合は、壁工事の専門業者に問い合わせることをお勧めします。
- ・ 組立てには2つのバリエーションがあります：ネジは木材にアンカーなしで取付可能です。その他の支持材への取付けは室内施工業者にお問い合わせください。
- ・ エクササイズの前に必ず準備運動を行ってください。エクササイズ中は規則正しく継続的に運動を行ってください。



頭を下にした状態で懸垂バーを使用することはおやめください。
体を揺らさないでください。

您選擇了迪卡儂品牌的產品，感謝您對我們的信任。無論您是運動新手或高階運動員，迪卡儂是您維持良好狀態及強化身體能力的好幫手。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。若您有任何評論、建議或疑問，歡迎透過我們的網站 DECATHLON.COM 提出。您也可以在我们的網站上找到運動方面的建議，如有需要並可獲得協助。祝您訓練愉快！希望本迪卡儂產品能充分地滿足您的需求。

產品簡介

本單槓產品讓您能透過引體向上的動作訓練上半身肌肉（背肌、二頭肌、肩膀）。本裝置也可以用於伸展，您可以雙手抓住單槓吊掛於其上，伸展背部及腰部肌肉。

室內單槓必須固定於走道的兩面牆之間，或門框上。使用前，請務必正確安裝本單槓。本單槓包括：

- 一根防滑的主鋼管
- 兩個配備防滑墊的伸縮式套接頭
- 兩根木螺絲

提醒事項

健身鍛鍊應在監督之下進行。於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。對於35歲以上或之前曾有健康問題並已多年未從事體育運動之人士，這點尤為重要。使用前，請詳閱產品使用說明。

安全性

• 錯誤地使用門框單槓可能會對您、您的健康或您的環境造成危險。在開始訓練前，請仔細閱讀本裝置的所有使用建議。請遵守本手冊內指示來使用此產品。在產品生命週期中保存好本手冊。

• 設備的所有人應確保本產品的所有使用者均充分了解使用注意事項。

• 若購買者或任何其他人因錯誤使用本產品，而導致受傷或造成任何人或任何資產之損害，迪卡儂將不會為相關投訴負起責任。

• 本產品僅供在家中使用。請勿在營業、租賃或研究機構場所使用本產品。

• 請在空曠處、平坦的表面上使用本產品，避免潮濕及灰塵。

• 請由成人組裝本裝置。關於產品的組裝/拆卸操作，一律須謹慎執行。

• 無論何時皆應讓孩童或家中寵物遠離本產品。

• 在每次使用前，使用者有責任確認單槓確實旋緊，且支撐物並未有任何損害。

• 若產品有損毀情形，請勿使用，並聯繫您附近的迪卡儂店面。

• 請勿變更您的產品。

• 絕對禁止將單槓固定於脆弱的牆面，例如石膏隔板、預先製造好的隔板。

• 迪卡儂將不會為牆面的損壞負起責任。如您不確定是否可安裝，建議您尋求營建專業人士的意見。

• 第二種版本的組裝：螺絲釘可以在沒有釘套的情況下鎖進木頭內。如支撐物為其他材料，請諮詢裝修專業人士的意見。

• 在開始訓練前請充分暖身。在訓練期間，請保持你的動作連續且規律。



請絕對不要在頭朝下的情況下使用單槓。
請勿在單槓上搖晃擺盪。

คุณได้เลือกผลิตภัณฑ์ของแบรนด์ดีแคทลอนและเราขอขอบพระคุณสำหรับความไว้วางใจของคุณ ไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือเป็นนักกีฬามากประสบการณ์ ดีแคทลอนเป็นพันธมิตรของคุณในการสร้างสุขภาพที่ดีหรือพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายของคุณ ทีมงานของเราจะมุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ หากคุณมีข้อสงสัย เกิดคำถาม หรือคำถามใดๆ เรายินดีพร้อมรับฟังที่เว็บไซต์ของเรา DECATHLON.COM และคุณสามารถค้นหาคำแนะนำต่างๆ สำหรับการฝึกซ้อมของคุณและความช่วยเหลือในกรณีที่จำเป็น เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และหวังว่าผลิตภัณฑ์ของดีแคทลอนจะตอบสนองความต้องการของคุณ ได้อย่างที่คุณคาดหวัง

รูปผลิตภัณฑ์

บาร์โหนดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้โหนดสำหรับการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน (หลัง, ต้นแขน, ไหล่) อุปกรณ์นี้ยังใช้สำหรับการยืดร่างกาย โดยการใช้อุปกรณ์บาร์โหนดเพื่อยืดกล้ามเนื้อที่หลังและเอวด้านหลัง บาร์โหนดแบบติดระหว่างผนังสองด้าน ผึงระหว่างทางเดินหรือผนังของขอบประตูต้องการติดตั้งบาร์อย่างถูกต้องก่อนการใช้งาน บาร์ประกอบด้วย:

- ท่อหลักกันเส้น 1 ท่อ
- ตัวหมุนเพื่อปรับความยาว 2 ตัวพร้อมแผ่นป้องกันการลื่น 2 อัน
- สกรูสำหรับไม้ 2 ตัว

คำเตือน

การออกกำลังกายเพื่อสร้างรูปร่างทางกายภาพต้องทำการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมที่เหมาะสมก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ที่มียาตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป หรือมีปัญหาด้านสุขภาพ และผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมานานหลายปีแล้วอ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน

ความปลอดภัย

- การใช้งานบาร์โหนดอย่าเผลอ ต้องอ่านเป็นอันตรายเป็นข้อควรระวัง สุขภาพของคุณหรือสภาพแวดล้อมของคุณก่อนเริ่มการฝึกซ้อม อ่านคำแนะนำการใช้งานของอุปกรณ์นี้อย่างละเอียด ใช้งานอุปกรณ์นี้ตามวิธีการใช้งานที่ระบุไว้ในคู่มือเท่านั้น เก็บคู่มือนี้ไว้ตลอดการใช้งานของผลิตภัณฑ์
- ถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของผลิตภัณฑ์เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ทุกคนทราบดีวิธีข้อควรระวังในการใช้งานผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัย
- ดีแคทลอน ไม่รับผิดชอบต่อการร้องเรียนการบาดเจ็บหรือการขาดดุลเสียหายต่อบุคคลหรือทรัพย์สินใดๆ ที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ในทางที่ผิด ใช้อย่างไม่ถูกต้องของผู้ซื้อหรือบุคคลอื่น
- ผลิตภัณฑ์ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในตัวอย่างอาคารเท่านั้น ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ เพื่อให้เช่า หรือเพื่อองค์กร
- ใช้ผลิตภัณฑ์ภายในอาคาร ในพื้นที่โล่ง พื้นราบ ห่างจากความชื้นและฝุ่นละออง
- การประกอบอุปกรณ์นี้ต้องประกอบโดยผู้ใหญ่ การประกอบหรือการถอดชิ้นส่วนใดๆ ของผลิตภัณฑ์นี้จะต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง
- เก็บผลิตภัณฑ์ให้พ้นมือเด็กและห่างจากสัตว์เลี้ยง
- เป็นความรับผิดชอบของผู้ใช้งานในการตรวจสอบความแน่นของการขันที่บาร์และ ไม่มีการขาดดุลเสียหายของตัวรองรับบาร์ก่อนการใช้งานผลิตภัณฑ์ในแต่ละครั้ง
- กรณีที่ผลิตภัณฑ์มีการเสื่อมสภาพ ชำรุด ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ของคุณและนำผลิตภัณฑ์ไปที่ร้านดีแคทลอนของคุณ
- ห้ามแก้ไขดัดแปลงผลิตภัณฑ์
- ห้ามติดตั้งบาร์ระหว่างผนังกันที่ไม่แข็งแรง ผนังที่เป็นแผ่นยิปซัมสำเร็จรูป
- ดีแคทลอน ไม่รับผิดชอบต่อการเสื่อมสภาพ ชำรุด เสียหายของผนังกันกรณีที่มีข้อสงสัย กรุณาสอบถามผู้เชี่ยวชาญด้านงานก่อสร้าง
- กรณีทำการประกอบติดตั้งในรูปแบบที่ 2 : สกรูสามารถติดตั้งได้โดยไม่ต้องใช้ทุย(ตัวยึด)บนไม้สำหรับตัวรองรับอื่นๆ กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการตกแต่งเพิ่มเติมอาคาร
- อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้งระหว่างการออกกำลังกาย ควรทำการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ



ห้ามใช้บาร์โหนดโดยการเอาศีรษะลงด้านล่าง
ห้ามแกว่งตัว

데카트론 브랜드의 제품을 믿고 선택해 주셔서 감사합니다. 데카트론은 귀하께서 초보자이든 수준급 운동 선수이든 체형을 유지하거나 체력을 강화하는 데 도움을 드리고 있습니다. 당사 팀은 항상 고객이 사용하기에 최상인 제품을 디자인하기 위해 노력하고 있습니다. 한편 당사 제품에 대한 의견, 제안 또는 질문이 있는 경우 당사 웹사이트 DECATHLON.COM을 통해 보내주십시오. 또한 필요할 경우 이 웹사이트에서 운동 및 지원에 대한 팁을 찾아볼 수 있습니다. 당사는 이 데카트론 제품이 귀하의 마음에 드는 한편, 트레이닝에 도움이 되기를 바랍니다.

프레젠테이션

이 제품은 상체 근육(등, 이두근, 어깨)의 장력을 발달시키는 데 사용하는 바입니다. 또한 이 운동 기구의 경우 손으로 바를 잡고 매달려 등과 요추의 근육을 스트레칭할 수 있습니다.

이 풀업 바는 복도의 두 벽 사이 또는 문틀에 고정하여 사용할 수 있습니다. 사용하기 전에 바를 올바르게 설치해야 합니다. 풀업 바의 구성품:

- 미끄럼 방지 처리된 기본 봉 1개
- 양끝에 미끄럼 방지 처리된 패드가 장착된 텔레스코픽 커넥터 2개
- 목재 나사 2개

경고

체형을 위한 운동은 여러 요인을 감안하여 실시해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 특히 35세 이상이거나 전에 건강상 문제가 있었거나 몇 년 동안 스포츠를 하지 않은 경우 반드시 상담을 받아야 합니다. 사용하기 전에 설명서를 빠짐없이 읽으십시오.

안전성

- 풀업 바를 잘못 사용하게 되면 귀하의 신체, 건강, 또는 환경에 위협할 수 있습니다. 운동 시작에 앞서 환경에 관한 지침을 주의 깊게 읽어주십시오. 제품은 본 설명서에 설명된 방식으로만 사용해야 합니다. 본 설명서를 제품 수명이 끝날 때까지 계속 보관해 주십시오.
- 제품 소유자는 이 제품을 사용하는 모든 사람에게 사용 시 주의사항을 알려주어야 합니다.
- 데카트론은 구매자 또는 다른 사람이 제품을 잘못 사용하여 사람이나 재산에 발생한 부상 또는 손해에 대해 어떠한 배상 책임도 지지 않습니다.
- 이 제품은 가정 전용으로 제작되었습니다. 본 제품을 상용, 임대 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.
- 본 제품은 평평하고 건조하며, 오염되지 않고 어수선하지 않은 실내 표면을 갖춘 장소에서 사용하십시오.
- 본 장비의 조립은 성인에 의해 이루어져야 합니다. 제품의 조립 또는 분해 시 주의해서 조립하고 분해해야 합니다.
- 어린이와 애완동물은 항상 제품 근처에 접근하지 못하도록 하십시오.
- 각 제품 사용 전 바의 조임과 지지대 손상이 없는지를 점검하는 것은 사용자의 책임입니다.
- 제품이 열화될 경우, 더 이상 사용하지 마시고 DECATHLON 매장으로 가져가 주십시오.
- 제품을 개조하지 마십시오.
- 조립식 석고 보드 파티션과 같이 약한 벽 사이에는 바를 고정하지 마십시오.
- CORENGTH 은 벽면의 손상에 대해 책임을 지지 않습니다. 의식이 있는 경우 시공 전문가와 상담하실 것을 권해드립니다.
- 변형 2로 설치하는 경우: 나사는 나무 안에 볼트 없이 설치할 수 있습니다. 다른 모든 지지대의 경우 목공 전문가에게 문의하시기 바랍니다.
- 본 운동을 하기 전에 항상 준비 운동을 하십시오. 운동 중에는, 지속적이고 규칙적인 움직임을 유지하십시오.



**풀업 바를 거꾸로 사용하지 마십시오.
휘두르지 마십시오.**

លោកអ្នកបានជ្រើសរើស ផលិតផល Decathlon ហើយ យើងខ្ញុំសូមអរគុណលោកអ្នក ចំពោះការជឿទុកចិត្តនេះ ។ ទោះបីជាលោកអ្នក ជាអ្នកទើបចាប់ផ្តើម ឬជា អ្នកពេលវិញ កម្រិតខ្ពស់ក្តី, Decathlon គឺជា សម្ព័ន្ធមិត្ត របស់លោកអ្នក ក្នុងការរក្សាភាពរស់រវើក ឱ្យបានម៉ោងវែង ឬ ក្នុងការអភិវឌ្ឍ ភាពម៉ឺន របស់លោកអ្នកនេះ ។ ក្រុមការងារ របស់យើងខ្ញុំ តែងតែខិតខំធ្វើការរចនាបង្កើត ផលិតផលល្អបំផុត ដែលលោកអ្នកអាចប្រើប្រាស់បាន ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ប្រសិនបើលោកអ្នក មានមតិ, យោបល់ ឬ ចម្លើយណាមួយ, យើងខ្ញុំរង់ចាំទទួល តាមរយៈគេហទំព័រ របស់យើងខ្ញុំ DECATHLON.COM ។ លោកអ្នកក៏អាចរកបាន ឆន្ទៈនានា សម្រាប់ជួយលោកអ្នក ក្នុងការហ្វឹកហ្វឺន និងជំនួយខ្លះទៀត ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការ ។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា លោកអ្នកនឹងមាន ការហ្វឹកហ្វឺនល្អ និងសង្ឃឹមថា ផលិតផល CORENGTH នេះ នឹងបំពេញបាន តាមការរំពឹងទុក របស់លោកអ្នក ។

បទបង្ហាញ
ផលិតផលនេះគឺជាបារទាញឡើងដែលអ្នកអាចធ្វើការទាញឡើងដើម្បីអភិវឌ្ឍសាច់ដុំរាងកាយផ្នែកខាងលើរបស់អ្នក (ខ្នង សាច់ដុំដើមដៃ ស្មា)។ គ្រឿងបរិក្ខារនេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើការលាតសន្ធឹង ព្យាបាលដោយ ដៃរបស់អ្នក ដើម្បីលាតសន្ធឹងសាច់ដុំខ្នង និងខ្នងខាងក្រោម។ អង្កត់ដងទាញ សម្រាប់ភ្ជាប់នឹង ជញ្ជាំងពីរខាង របស់ច្រកផ្លូវដើរ ឬ នៅចន្លោះមេឡា ។ វាចាំបាច់ថា បារគិតត្រូវបានដំឡើងបានត្រឹមត្រូវមុន ពេលប្រើប្រាស់។ លក្ខណៈពិសេសនៃបារ៖

- បំពង់ការពារមុនឱ្យអោយ ចំនួន 1
- ចុងកែវយត ចំនួន 2 មានបទបន្ទះការពារមិនឱ្យអោយ ចំនួន 2
- ដែកគោលមូលវិសាល ចំនួន 2

ការប្រើប្រាស់
ការប្រើប្រាស់ ដើម្បីភាពងាយស្រួល ត្រូវមានការហ្វឹកហ្វឺន ក្នុងរបៀបដែលមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវមួយ ។ មុនពេលបាត់វត្ថុ លំហាត់ប្រាណណាមួយ, សូមត្រូវតែយោបល់ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក ។ នេះមានសារៈសំខាន់ ជាពិសេស សម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុលើស ពី 35 ឆ្នាំ ឬ អ្នកដែលធ្លាប់មាន បញ្ហាសុខភាព ពីមុនមក ហើយប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានហ្វឹកហ្វឺនក៏ ទ្បា អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ។ ចូរអានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។

- សុវត្ថិភាព
• ការប្រើប្រាស់ អង្កត់ដងទាញ ខុស អាចធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ដល់ខ្លួនលោកអ្នក សុខភាពលោកអ្នក ឬ បរិស្ថានលោកអ្នកបាន ។ មុនពេលចាប់ផ្តើម គ្រឿងហ្វឹកហ្វឺន, សូមអាន សៀវភៅណែនាំទាំងអស់ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍នេះ ឱ្យបានច្បាស់លាស់សិន ។ សូមប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ តាមតែការប្រើប្រាស់ប្រាប់ នៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះប៉ុណ្ណោះ ។ សូមរក្សាទុក សៀវភៅណែនាំនេះ ឱ្យបានពេញលេញរយៈពេល របស់ផលិតផលនេះ ។
- ម្ចាស់កម្មសិទ្ធិ ត្រូវបានដាច់ អ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផល ទាំងអស់គ្នា ទទួលបាន បានសមស្រប អំពីចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នទាំងអស់ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ។
- CORENGTH មិនទទួលខុសត្រូវ លើបណ្តឹងទាមទារទាំងអស់ ចំពោះ របស់ស្នាម ឬ ការខូចខាត ដែលបង្កឡើង ទៅលើបុគ្គលណាម្នាក់ ឬ អចលនទ្រព្យណាមួយ ដែលកើតមានឡើង ដោយការប្រើប្រាស់ផលិតផល ក្នុងលក្ខណៈខុសឆ្គង ពីសំណាក់អ្នកទិញ ឬ បុគ្គលណាមួយផ្សេងទៀត នោះទេ ។
- ផលិតផលនេះ សម្រាប់តែប្រើប្រាស់ នៅតាមផ្ទះប៉ុណ្ណោះ ។ សូមកុំប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ សម្រាប់ធ្វើការដឹកម្ម ជួល ឬក្នុងបរិបទសាធារណៈ ។
- ប្រើផលិតផលនេះ នៅក្នុងអគារ លើផ្ទៃបាត់ ដែលស្ងួត គ្មានផ្ទុយ និងមានសណ្តាប់ធ្នាប់ ។
- ផលិតផលនេះ ត្រូវតែម្តងបង្គុំ ដោយមនុស្សជម្រាញ់យ៉ាងហ្មត់ចត់។ ការរំលោភបំពាននៅពេលតម្លើងបង្គុំ/ដោះបង្គុំ ផលិតផលនេះ ។
- សូមរក្សាឱ្យក្រុង និង ស័ក្តិសម នៅឱ្យឆ្ងាយ ពីផលិតផលនេះ ។
- វាគឺជាទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកប្រើក្នុងការអង្កេតមើល និងប្រើប្រាស់ រឹងបន្តិចគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់មុនពេលប្រើផលិតផលនេះ។
- ក្នុងករណីមានការខូចខាត, សូមកុំប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះទៀត, ហើយ ប្រគល់វា ទៅឱ្យហាង Decathlon របស់លោកអ្នកវិញ ។
- មិនត្រូវកែប្រែផលិតផលនោះទេ។
- កុំតម្លើង អង្កត់ដងទាញ នៅចន្លោះជញ្ជាំងមិនរឹងមាំ ដូចជា ការម្ខាងសិលា ឬ ជញ្ជាំងសិប្បនិម្មិត ។
- CORENGTH មិនអាចទទួលយកទំនួលខុសត្រូវសម្រាប់ការខូចខាតលើជញ្ជាំងឡើយ។ ក្នុងករណីមានមន្ទិល អ្នកត្រូវបានណែនាំឱ្យ យល់ស្វែងរកដំបូន្មានពីអ្នកបង្កើនខ្លួនខាងការងារវិជ្ជាជីវៈ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកតម្លើងបង្គុំ គ្រឿងបរិក្ខារនេះ ចំនួន 2 ដូចតទៅ ៖ វិសទាំងនេះអាចមិនបានទៅក្នុងឈើដោយឡែក Rawl។ សម្រាប់ផ្ទះដទៃទាំងអស់ ចុះប្រកបដោយអ្នកដឹកទេស DIY។
- សូមកុំម្ចាស់ដុំ ឱ្យបានល្អ ជានិច្ច មុនពេលហ្វឹកហ្វឺន ។ ក្នុងកំឡុងពេលហ្វឹកហ្វឺន, សូមរក្សាឱ្យមាន ចលនា ជាបន្តបន្ទាប់ និង ជាទៀងទាត់ ។



កុំប្រើប្រាស់ អង្កត់ដងទាញ បញ្ជ្រាស់ ឱ្យសោះ ។ សូមកុំយោលយោកវា ។

لقد اخترت منتجًا من العلامة التجارية Decathlon ونشكرك على ثققت. سواء كنت مبتدئًا أو رياضيًا بارزًا ، فإن-De-cathlon حليفك للبقاء في اللياقة البدنية أو تطوير مستوى لياقتك. تسعى فرقنا دائمًا إلى تصميم أفضل المنتجات للاستخدام. إذا كانت لديك ملاحظات أو اقتراحات أو أسئلة ، فنحن تحت تصرفك على موقعنا. DECATHLON.COM سوف تجد أيضًا نصائح لممارسة تمارينك ومساعدتك عند الحاجة. نتمنى لكم تدريبًا جيدًا ونأمل أن يلبى منتج CORENGTH هذا توقعاتكم تمامًا.

تقديم

هذا المنتج هو بار سحب لرياضة كمال الاجسام للقيام بسحب الجسم لتقوية عضلات الجزء العلوي من الجسم (الظهر ، عضلات الذراع والكتفين). (يسمح هذا الجهاز أيضًا بالتمديد عن طريق تعليق الأيدي على بار السحب لتمديد عضلات الظهر وأسفل الظهر).
يثبت بار السحب بين جدارين من ممر أو في إطار باب. لا بد من تثبيت بار السحب بشكل صحيح قبل الاستخدام. يتكون بار السحب من:

1 أنبوب رئيسي مضاد للانزلاق

2 أطراف تلسكوبية مع 2 مزالج مضادة للانزلاق

2 مسامير من الخشب

تحذير

يجب أن يتم البحث عن اللياقة البدنية بطريقة محكمة قبل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب. هذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 35 عامًا أو الذين عانوا من مشاكل صحية من قبل وإذا لم تكن قد مارست الرياضة منذ عدة سنوات. يرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.

الحماية

استخدام بار السحب بطريقة غير صحيحة يمكن أن يشكل خطراً عليك أو على صحتك والبيئة من حولك؛ اقرأ تعليمات استخدام هذا الجهاز بعناية قبل البدء في تمارينك. استخدم هذا المنتج بالطريقة الموضحة بهذا الدليل فقط. احتفظ بهذا الدليل طوال فترة عمر المنتج.

تقع على عاتق المالك مسؤولية ضمان إبلاغ جميع مستخدمي المنتج بشكل صحيح بجميع الاحتياطات اللازمة للاستخدام. تغطي شركة CORENGTH من جميع مسؤولياتها عن أي ضرر أو أضرار لأي شخص أو ممتلكات ناجمة عن سوء استخدام المنتج من قبل المشتري أو أي شخص آخر.

يخصص هذا المنتج للاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم المنتج في أي سياق تجاري، تأجيري، أو مؤسسي.

استخدم الجهاز داخل البيت على سطح مستو في مكان جاف منظم خال من الأتربة.

ينبغي أن يتم تجميع هذا الجهاز بمعرفة شخص بالغ. يجب توخي الحذر عند أي عملية تجميع / تفكيك للمنتج.

في جميع الأوقات ، احرص على إبقاء الأطفال والحيوانات الأليفة بعيدًا عن المنتج.

تقع على عاتق المستخدم مسؤولية التحقق من التشديد الصحيح للبار وعدم إتلاف الدعائم قبل كل استخدام للمنتج.

في حالة تلف المنتج، توقف عن استخدامه وأعدّه إلى متجر CORENGTH

لا تعبث بالمنتج الخاص بك.

لا تقم أبدًا بتثبيت الشريط بين الجدران الضعيفة مثل ألواح الجصي الجاهزة.

لن يتحمل CORENGTH مسؤولية تدهور الجدران. إذا كنت في شك ، فمن المستحسن التحقق مع أخصائي البناء.

إذا تصاعد مع البديل 2: يمكن تثبيت مسامير دون أوتاد في الخشب. للحصول على الدعم الآخر ، استشر أخصائي تصليح.

يجب دائمًا الاحماء جيدًا قبل التمرين. حافظ أثناء التمرين على أداء حركات منتظمة ومتواصلة.

لا تستخدم بار السحب رأسًا على عقب.

لا تتراجع.





Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na/em China - İmal edildiği yer Çin - Pagaminta Kinijoge - Ražots Kīnā - Származási hely Kína - صنع في الصين

JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン - 品名: ブルアップバー **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 产品名称: 引体向上杆 - 生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 上海市浦东新区报曹路393号2幢二層西北側 邮编: 201204 - 联系电话: 4009-109-109 - 执行标准: - Q31/0115000099C006 - 等级: 合格品 - 中国 制造 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格 - 主要材料: 金属 **RUS** Импортёр/уполномоченный изготовителем лицо: ООО «Октябрь», 115280, Россия, Москва, Автозаводская 23 А корп. 2, тел. 8(800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Турник - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал: металл **TWN** 牽引桿 - 中國 製造 - 進口/委製商 台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠貯號處 **BRA** IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA/EM CHINA - **THA** บริษัทสิงห์ - สีสันนำเข้า: บริษัทดีแคทลอน(ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนเทพรัตน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตภัณฑ์ใน **EGY** Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt - **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe - Sydney - NSW 2044. **MEX** Importador: Artículos Deportivos Decathlon SA de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Barra de tracción - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China - **VNM** Xà đơn - Sản xuất tại Trung Quốc - Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Vietnam **IDN** Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalar Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - Batang Pull-Up **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 **GRC** Μπάρα έλξης **KOR** 제조자: Decathlon SE - 수입자: Decathlon Korea - 주소/전화번호: 인천광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명: 철봉 - 제조연월: 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지: 중국 **CAN** Decathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 **UKR** Виготовлено в Китаї - Імпортёр ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 -Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.A.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, Франция - Перекладина - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі PPPP / MM **DZA** المنتج: العلامة - Decathlon **USA** Decathlon USA LLC 2300 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565 - **PHL** Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **SRB** Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON d.o.o. Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 28, 11000 Beograd, Srbija. - Šipka za zgibove **KAZ** Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4 Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Тартылғыш - Турник - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған **ROU** Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucuresti - Bară de tracțiune - Fabricat în China **HUN** Forgalmazza a Tízpróba Magyarországról kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 102 - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - NIF: N0013342A / MAPLARIS SAS - IF 1007044 **ITA** Barra di trazione - **EN** Main material: Metal - **FR** Matériau principal: Métal - **ES** Material principal: Metal - **DE** Hauptmaterial: Metall - **IT** Materiale principale: Metallo - **NL** Hoofdmateriaal: Metaal - **PT** Material principal: Metal - **PL** Główny materiał: Metal - **HU** Fő anyag: Fém - **RO** Material principal: Metal - **SK** Hlavný materiál: Kov - **CS** Hlavní materiál: Kov - **SV** Huvudsakligt material: Metall - **HR** Glavni materijal: Metal - **SL** Osnovni material: Kovina - **TR** Ana malzeme: Metal - **LT** Pagrindinė medžiaga: Metalas - **SK** Glavni materijal: Metal - **LV** Galvenais materiāls: Metāls - **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο - **BG** Основен материал: Метал - **RU** Основной материал: Металл - **UK** Основний матеріал: Метал - **VI** Vật liệu chính: Logam - **ID** Bahan utama: Logam - **JA** 主要素材: 金属 - **ZI** 主要材質: 金屬 - **TH** วัสดุหลัก: โลหะ - **KO** 주요 재료: 금속 - **MD** Сухау: Сухау: - **NE** 主要材料: 金属

Pack Ref: 4340304

NF S52-365

