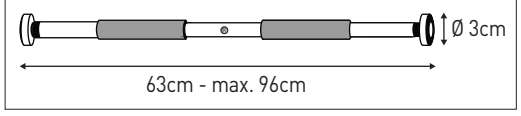
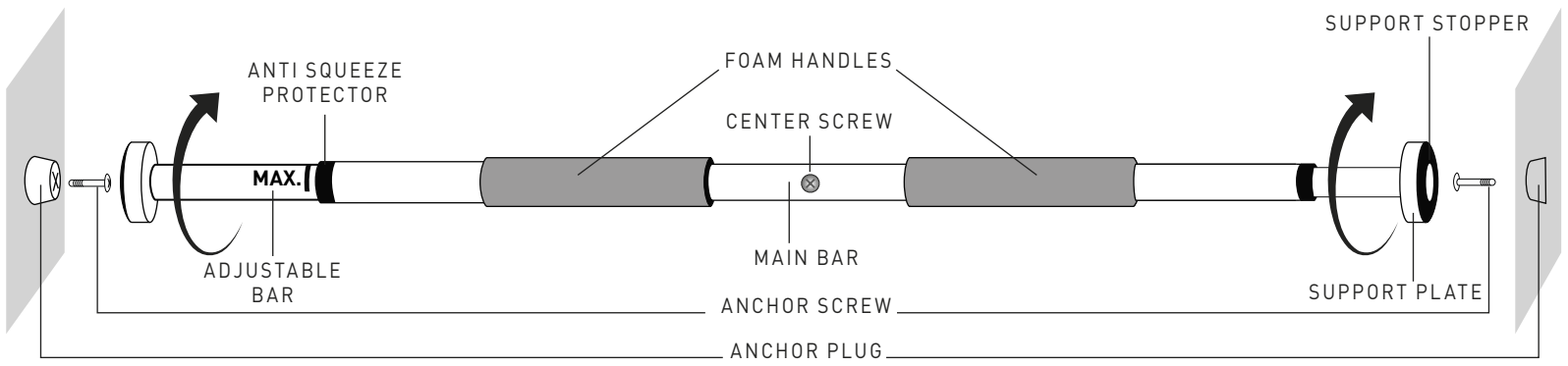
DOOR GYM BAR

Art. No. 960146 | **kg** 1.4kg



Technische Spezifikationen/ Technical specifications/Spécifications techniques:



DE **Danke, dass Sie sich für eine Klimmzugstange (Türreck) der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.**

Inhalt: Klimmzugstange (Türreck), Montagematerial (2 Schrauben 3x25mm, 2 Kunststoff-Führungsstopfen), Gebrauchsanleitung.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Die Klimmzugstange ist zur Verwendung durch eine Person für Kraft- und Fitnessübungen (z.B. Klimmzüge, Beinheben und Rumpftraining) im Innenbereich vorgesehen. Verwendung ausschließlich in stabilen Türrahmen. Die maximale Belastbarkeit des Türrecks beträgt 120kg. Das Türreck ist für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für gewerbliche Anwendungen geeignet. Benutzen Sie das Produkt nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Allgemeine Warnhinweise: Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch. Diese Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Anleitung mit.

Verletzungsgefahr! Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob das Türreck sicher und fest im Türrahmen befestigt ist.

Verwenden Sie das Türreck nur in geeigneten, stabilen Türrahmen (z.B. aus Massivholz oder Stahl) mit einer Breite von 63 bis 96cm. Günstigere Türrahmen aus MDV oder aus anderen preiswerten Verbundmaterialien können unter Umständen nicht stabil genug sein und Schaden nehmen.

Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden an Türrahmen, Türen, Wänden, Mauerwerk usw.

Türrahmen und Wand müssen eine ausreichende Tragfähigkeit aufweisen. Hohlräume hinter den Türrahmen können zu Schäden am Türrahmen führen (Verformungen). Prüfen Sie daher im Vorfeld einer Montage z.B. durch Abklopfen des Rahmens, ob sich dahinter Hohlräume befinden könnten.

Benutzung immer nur durch eine Person gleichzeitig. Maximales Nutzergewicht 120kg.

Stellen Sie sicher, dass sich keine Gegenstände und Personen unter der Klimmzugstange und im Trainingsbereich befinden. Führen Sie keine Übungen in der Nähe von Treppen oder Absätzen aus. Sichern Sie den Trainingsbereich ab!

Stolpergefahr! Lassen Sie keine Klimmzug- /Türreckstangen unbeaufsichtigt, vor allem wenn diese im unteren Bereich des Türrahmens montiert sind.

Verletzungs- / Stoßgefahr! Lassen Sie keine Klimmzug-/ Türreckstangen unbeaufsichtigt, wenn diese in Kopfhöhe im Türrahmen montiert sind.

Denken Sie dabei auch an Mitbewohner und Kinder!

Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist oder ungewöhnliche Geräusche auftreten.

Verwenden Sie das Produkt niemals an Türen, die während des Trainings unbeabsichtigt geschlossen / geöffnet werden könnten.

Benutzen Sie das Produkt nicht zur Befestigung von Baby- oder Kinderschaukeln. Der Artikel ist nicht für die dabei entstehenden Pendelbewegungen ausgelegt.

Das Türreck ist kein Spielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen, Erstickungsgefahr!

Montage und Anbringung:

1. Auswahl eines geeigneten, tragfähigen Türrahmens. Versichern Sie sich im Zweifelsfall im Vorfeld der Montage beim Eigentümer, Vermieter oder einem Architekten, ob die Klimmzugstange an der ausgewählten Tür montiert werden darf.
2. Stellen Sie sicher, dass durch eine Montage des Artikels keine anderen Personen oder Gegenstände Schaden nehmen können.
   Montieren Sie das Türreck ausschließlich wie in der Anleitung beschrieben und gemäß der konstruktiv vorgesehenen Art und Weise.
3. Befestigen Sie mittels eines Kreuzschlitzschraubendrehers (nicht im Lieferumfang enthalten) die beiden Kunststoff-Führungsstopfen auf der gewünschten Höhe (exakt ausmessen) links und rechts mittig am Türrahmen. Diese Führungsstopfen verhindern das Verrutschen der Klimmzugstange beim Verspannen im Türrahmen. Achten Sie darauf, dass die Auflageflächen sauber, trocken und frei von Fett oder Staub sind. (Abb.1)
4. Verspannen Sie die Klimmzugstange im Türrahmen durch gleichmäßiges, beidseitiges Verdrehen der seitlichen Ausleger der Stange. Es empfiehlt sich die Stange vorher auf die ungefähre Breite des Rahmens auseinanderzudrehen. Setzen Sie anschließend die so vorbereitete Stange mit den Auflagetellern auf die vorher am Rahmen montierten Führungsstopfen auf. Die Klimmzugstange muss waagerecht und mittig im Türrahmen positioniert sein. Verspannen Sie die Türreckstange nun fest im Türrahmen. (Abb.2) (sollten Sie dabei ungewöhnlich Geräusche wie z.B. Knarzen, Knarren wahrnehmen unterbrechen Sie die Montage sofort und überprüfen Sie die Festigkeit des Türrahmens)
5. Prüfen Sie nach der Montage durch vorsichtiges Belasten (z.B. mit den Händen), ob das Türreck sicher hält, bevor Sie erstmalig Ihr gesamtes Körpergewicht einsetzen. (Abb.3)

Hinweis: Lösen Sie niemals die Kreuzschlitz-Schraube in der Mitte der Klimmzugstange.

Diese fixiert die Gewindebuchse im inneren des Hauptrohres und darf nicht gelöst werden. (Abb.4)

Anwendung: Prüfen Sie vor jedem Training die korrekte Befestigung der Klimmzugstange durch kurzes, ruckartiges Belasten mit Ihrem Körpergewicht!

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert, langsam und gleichmäßig aus. Bei vorliegenden Vorerkrankungen holen Sie zuerst den Rat Ihres Arztes ein. Dies gilt insbesondere für Personen mit Gleichgewichtsstörungen. Brechen Sie Ihr Training bei Schmerzen, Unwohlsein, Atemnot sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Verwenden Sie möglichst Trainingshandschuhe oder sorgen sie für trockene Hände und einen sicheren Halt.

Lagerung und Wartung: Reinigen Sie Ihr Türreck regelmäßig. Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch und lauwarmes, mildes Seifenwasser. Trocknen Sie das Produkt nach der Reinigung vollständig ab.

Überprüfen Sie das Türreck vor und nach jedem Training auf festen Sitz, Abnutzung der Griffflächen, Risse, Verformungen oder Materialschäden. Verwenden Sie das Türreck nur in einwandfreiem Zustand.

Produkt nicht dauerhaft im montierten Zustand belassen, um Türrahmen und Produkt zu schonen und Fehlanwendungen durch Dritte Personen zu Vermeiden.

Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung, anderen Heizquellen, Feuchtigkeit und Schmutz.

Entsorgung: Bitte führen Sie den Artikel am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

EN **Thank you for choosing a SCHILDKRÖT pull-up bar (door gym bar).**

Contents: Pull-up bar (door gym bar), mounting material (2 screws 3x25mm, 2 plastic guide stoppers), instruction manual.

Intended use: The pull-up bar is designed for use by one person for strength and fitness exercises (e.g. pull-ups, leg raises and core training) indoors. Use only in stable door frames. The maximum load capacity is 120 kg. The product is intended for private use only and is not suitable for commercial use. Use the product only as described in this manual. Any other use is considered improper and may result in property damage or personal injury.

General warnings: Please read these instructions carefully, especially the safety instructions, before using the product for the first time. This manual is an integral part of the product. If you pass the product on to third parties, please also pass on these instructions.

Risk of injury! Before each use, check that the pull-up bar is securely and firmly mounted in the door frame. Use the pull-up bar only in suitable, stable door frames (e.g. solid wood or steel) with a width of 63 to 96cm. Cheaper door frames made of MDF or other composite materials may not be sufficiently stable and may be damaged.

The manufacturer assumes no liability for damage to door frames, doors, walls, masonry, etc. Door frames and walls must have sufficient load-bearing capacity. Cavities behind door frames may cause deformation.

Use by only one person at a time. Maximum user weight: 120kg. Ensure that no objects or persons are located underneath the pull-up bar or in the training area. Do not perform exercises near stairs or steps. Secure the training area.

Risk of tripping! Do not leave the pull-up bar unattended, especially when mounted in the lower area of the door frame.

Risk of injury or collision! Do not leave the pull-up bar unattended when mounted at head height. Consider other residents and children. Do not use the product if it is damaged or if unusual noises occur.

Never use the product on doors that could unintentionally open or close during training.

Do not use the product to attach baby or children's swings.

The pull-up bar is not a toy and is not suitable for children under 14 years of age. Keep out of reach of children. Choking hazard due to packaging materials.

Assembly and installation:

1. Select a suitable, load-bearing door frame. If in doubt, check with the owner, landlord or an architect before installation whether the pull-up bar may be installed on the selected door.
2. Ensure that no other persons or objects can be harmed by the installation. Install the door bar only as described in the instructions and in the intended design manner.
3. Using a Phillips screwdriver (not included), attach the two plastic guide plugs at the desired height (measure exactly) centrally on the left and right of the door frame. These guide plugs prevent the pull-up bar from slipping when tensioned in the frame. Ensure that the contact surfaces are clean, dry and free of grease or dust. (Fig. 1)
4. Tension the pull-up bar in the door frame by evenly twisting the side extensions on both sides. It is recommended to pre-adjust the bar to approximately the width of the frame. Then place the prepared bar with the support plates onto the previously mounted guide plugs. The pull-up bar must be positioned horizontally and centrally in the door frame. Now firmly tension the bar in the door frame. (Fig. 2)
   (If you notice unusual noises such as creaking, stop the installation immediately and check the stability of the door frame.)
5. After installation, carefully test the bar by applying light load (e.g. with your hands) before using your full body weight for the first time. (Fig. 3)

Note: Never loosen the Phillips screw in the center of the pull-up bar. This screw fixes the threaded bushing inside the main tube and must not be loosened. (Fig. 4)

Use: Before each workout, check that the pull-up bar is correctly installed briefly and jerkily loading it with your body weight. Always perform all exercises with full concentration, slowly and in a controlled manner. If you have any pre-existing medical conditions, consult your doctor before use. This applies especially to people with balance disorders. Stop training immediately if you experience pain, discomfort, or shortness of breath, and consult a doctor.

Wear appropriate sports clothing only; never wear jewelry. Tie back long hair.

If possible, use training gloves or ensure that your hands are dry and that you have a secure grip.

Storage and maintenance: Clean the pull-up bar regularly. Do not use aggressive cleaning agents. Use a damp cloth and lukewarm water with mild soap. Dry the product completely after cleaning. Check the pull-up bar before and after each workout for secure mounting, wear on the grip surfaces, cracks, deformation, or material damage. Use the pull-up bar only if it is in perfect condition. Do not leave the product permanently installed to protect the door frame and the product itself, and to prevent misuse by third parties. Protect the product from direct sunlight, other heat sources, moisture and dirt.

Disposal: At the end of its service life, dispose of the product via the available return and collection systems. Local disposal companies can answer any questions.

FR **Merci d'avoir choisi une barre de traction (barre de musculation de porte) de la marque SCHILDKRÖT.**

Contenu :

Barre de traction (barre de porte), matériel de montage (2 vis 3x25 mm, 2 butées de guidage en plastique), manuel d'utilisation.

Utilisation prévue: Cette barre de traction est conçue pour une utilisation individuelle en intérieur, pour des exercices de renforcement musculaire et de fitness (tractions, relevés de jambes, renforcement du tronc, etc.). À utiliser uniquement sur des cadres de porte stables. La charge maximale admissible est de 120 kg. Ce produit est destinée à un usage privé et n'est pas adaptée à un usage commercial. Utilisez le produit uniquement comme décrit dans ce manuel. Toute autre utilisation est considérée comme inappropriée et peut entraîner des dommages matériels ou corporels.

Avertissements généraux de sécurité : Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation, en particulier les consignes de sécurité, avant la première utilisation. Ce manuel fait partie intégrante du produit. Si vous cedez le produit à un tiers, veuillez également leur transmettre ce manuel. Risque de blessure ! Avant chaque utilisation, vérifiez que la barre de traction est solidement et correctement fixée au cadre de la porte. Utilisez la barre de traction uniquement avec des cadres de porte appropriés et stables (par ex. en bois massif ou en acier) d'une largeur comprise entre 63 et 96 cm. Les cadres de porte plus économiques en MDF ou autres matériaux composites peuvent être insuffisamment stables et s'endommager. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages causés aux cadres de porte, portes, murs, maçonnerie, etc. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages causés aux cadres de porte, portes, murs, maçonnerie, etc. Les cadres de porte et les murs doivent avoir une capacité de charge suffisante. Les espaces vides derrière le cadre peuvent entraîner des déformations. Vérifiez au préalable l'absence de cavités, par exemple en tapotant le cadre.

Utilisation par une seule personne à la fois. Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg. Assurez-vous qu'aucun objet ni aucune personne ne se trouvent sous la barre de traction ou dans la zone d'entraînement. N'effectuez pas d'exercices à proximité d'escaliers ou de marches. Sécurisez la zone d'entraînement.

Risque de trébuchement ! Ne laissez pas la barre de traction sans surveillance, surtout si elle est fixée dans la partie inférieure du cadre de porte.

Risque de collision ou de blessure ! Ne laissez pas la barre de traction sans surveillance si elle est fixée à hauteur de tête. Tenez compte des autres occupants et des enfants.

N'utilisez pas le produit s'il est endommagé ou s'il émet des bruits inhabituels.

N'utilisez jamais le produit sur des portes susceptibles de s'ouvrir ou de se fermer accidentellement pendant l'entraînement. N'utilisez pas le produit pour fixer des balançoires pour bébés ou enfants. Le produit n'est pas conçu pour résister aux mouvements de balancement. La barre de traction n'est pas un jouet et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Gardez-la toujours hors de portée des enfants. Ne laissez pas les enfants jouer avec les matériaux d'emballage, risque d'étouffement !

Montage et installation :

1. Choisissez un cadre de porte adapté et suffisamment solide. En cas de doute, vérifiez auprès du propriétaire, du bailleur ou d'un architecte avant l'installation afin de vous assurer que la barre de traction peut être fixée sur la porte choisie.
2. Veillez à ce qu'aucune personne ni aucun objet ne soit blessé pendant l'installation.
3. À l'aide d'un tournevis cruciforme (non fourni), fixez les deux butées de guidage en plastique à la hauteur souhaitée (mesurez avec précision), à gauche et à droite, centrées sur le cadre de porte. Ces butées empêchent la barre de glisser lors de la mise en tension. Assurez-vous que les surfaces de support sont propres, sèches et exemptes de graisse ou de poussière.
4. Fixez la barre d'exercice au cadre de porte en faisant pivoter uniformément les bras latéraux de la barre de chaque côté. Il est recommandé de commencer par étendre la barre jusqu'à environ la largeur du cadre. Placez ensuite la barre ainsi préparée, avec ses supports, sur les butées de guidage préalablement fixées au cadre. La barre d'exercice doit être positionnée horizontalement et au centre du cadre de porte. Serrez-la fermement. (Fig. 2) (Si vous entendez des bruits inhabituels, comme des craquements ou des grincements, arrêtez immédiatement l'installation et vérifiez la solidité du cadre de porte.)
5. Après l'installation, vérifiez la solidité de la barre de traction en exerçant une légère pression (par exemple, avec vos mains) avant de l'utiliser avec tout votre poids pour la première fois. (Fig. 3)

Remarque : Ne jamais desserrer la barre transversale. Vis à fente au centre de la barre de traction. Elle fixe la bague filetée à l'intérieur du tube principal et ne doit pas être desserrée. (Fig. 4)

Utilisation : Avant chaque entraînement, vérifiez la fixation correcte de la barre de traction en appliquant brièvement et fermement votre poids!

Effectuez toujours tous les exercices avec une concentration totale, lentement et de manière fluide. Si vous souffrez d'un problème de santé, consultez d'abord votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des troubles de l'équilibre. Arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin si vous ressentez une douleur, une gêne ou un essoufflement. Portez uniquement des vêtements de sport appropriés, et ne portez jamais de bijoux. Attachez les cheveux longs. Utilisez de préférence des gants d'entraînement ou assurez-vous d'avoir les mains sèches et une prise sûre.

Stockage et entretien :

Nettoyez régulièrement votre barre de traction.

N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Utilisez un chiffon humide et de l'eau tiède avec un savon doux. Séchez complètement le produit après le nettoyage. Avant et après chaque utilisation, vérifiez que la barre de traction de porte est bien fixée, que les surfaces de préhension ne sont pas usées et qu'il n'y a pas de fissures, de déformations ou de dommages. N'utilisez la barre de traction de porte que si elle est en parfait état de fonctionnement. Ne laissez pas le produit monté de manière permanente afin de préserver le cadre de porte et le produit et d'éviter toute utilisation incorrecte par des tiers.

Protégez le produit de l'exposition directe au soleil, des sources de chaleur, de l'humidité et de la saleté.

Élimination : À la fin de sa durée de vie, veuillez remettre le produit aux systèmes de collecte et de recyclage disponibles. Les entreprises locales de gestion des déchets pourront répondre à vos questions.

IT **Grazie per aver scelto una barra per trazioni del marchio SCHILDKRÖT (barra per trazioni da montare sulla porta).**

Contenuto:

Barra per trazioni (barra da porta), materiale di montaggio (2 viti 3x25 mm, 2 fermi guida in plastica), manuale di istruzioni.

Uso previsto: Questa barra per trazioni è progettata per l'uso individuale in ambienti interni per esercizi di potenziamento e fitness (trazioni, sollevamento gambe, rafforzamento del core, ecc.). Utilizzare solo su telai di porte stabili. Il carico massimo consentito è di 120 kg. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato e non è adatto all'uso commerciale. Utilizzare il prodotto solo come descritto nel presente manuale. Qualsiasi altro utilizzo è considerato inappropriato e può causare danni materiali o lesioni personali.

Avvertenze generali di sicurezza: Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni, prestando particolare attenzione alle istruzioni di sicurezza, prima del primo utilizzo. Il presente manuale è parte integrante del prodotto. Se si cede il prodotto a terzi, si prega di consegnare anche questo manuale. Rischio di lesioni! Prima di ogni utilizzo, verificare che la barra per trazioni sia fissata saldamente e correttamente al telaio della porta. Utilizzare la barra per trazioni solo con telai di porte adatti e stabili (ad esempio, in legno massello o acciaio) con una larghezza compresa tra 63 e 96 cm. I telai di porte meno costosi in MDF o altri materiali compositi potrebbero non essere sufficientemente stabili e potrebbero danneggiarsi. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per danni a telai di porte, porte, pareti, muratura, ecc. I telai delle porte e le pareti devono avere una capacità portante sufficiente. Eventuali fessure dietro il telaio possono causare deformazioni. Verificare preventivamente la presenza di eventuali cavità, ad esempio picchiettando il telaio. Utilizzare da una sola persona alla volta. Peso massimo dell'utente: 120 kg. Assicurarsi che non vi siano oggetti o persone sotto la barra per trazioni o nell'area di allenamento. Non allenarsi vicino a scale o gradini. Mettere in sicurezza l'area di allenamento. **Rischio di inciampo!** Non lasciare la barra per trazioni incustodita, soprattutto se montata nella parte inferiore del telaio di una porta. **Rischio di collisione o lesioni!** Non lasciare la barra per trazioni incustodita se è montata all'altezza della testa. Prestare attenzione agli altri occupanti e ai bambini. Non utilizzare il prodotto se è danneggiato o emette rumori insoliti. Non utilizzare mai il prodotto su porte che potrebbero aprirsi o chiudersi accidentalmente durante l'esercizio. Non utilizzare il prodotto

per fissare altalene per neonati o bambini. Il prodotto non è progettato per resistere a movimenti di oscillazione. La barra per trazioni non è un giocattolo e non è adatta a bambini di età inferiore ai 14 anni. Tenerla sempre fuori dalla portata dei bambini. Non permettere ai bambini di giocare con il materiale di imballaggio: rischio di soffocamento!

Montaggio e installazione:

1. Scegliere un telaio della porta adatto e sufficientemente robusto. In caso di dubbio, consultare il proprietario di casa, il locatore o un architetto prima dell'installazione per assicurarsi che la barra per trazioni possa essere fissata alla porta scelta.
2. Assicurarsi che nessuno o oggetti vengano feriti durante l'installazione.
3. Utilizzando un cacciavite a croce (non incluso), fissare i due fermi guida in plastica all'altezza desiderata (misurare con precisione), a sinistra e a destra, centrati sul telaio della porta. Questi fermi impediscono alla barra di scivolare durante il tensionamento. Assicurarsi che le superfici di appoggio siano pulite, asciutte e prive di grasso o polvere.
4. Fissare la barra per trazioni al telaio della porta ruotando uniformemente i bracci laterali della barra su ciascun lato. Si consiglia di iniziare estendendo la barra fino a raggiungere approssimativamente la larghezza del telaio. Quindi, posizionare la barra preparata, con i relativi supporti, sui fermi guida precedentemente fissati al telaio. La barra per trazioni deve essere posizionata orizzontalmente e al centro del telaio della porta. Serrarla saldamente. (Fig. 2)
   (Se si avvertono rumori insoliti, come scricchiolii o cigolii, interrompere imediatamente l'installazione e verificare la robustezza del telaio della porta.)
5. Dopo l'installazione, verificare la robustezza della barra per trazioni applicando una leggera pressione (ad esempio, con le mani) prima di utilizzarla con tutto il peso del corpo per la prima volta. (Fig. 3)

Nota: Non allentare mai la barra trasversale. Vite a taglio al centro della barra per trazioni. Fissa l'anello filettato all'interno del tubo principale e non deve essere allentato. (Fig. 4)

Utilizzo: Prima di ogni allenamento controllare il corretto fissaggio. Assicuratevi che la barra per trazioni sia fissata correttamente applicando il vostro peso in modo breve e deciso! Eseguite sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione, lentamente e con fluidità. In caso di problemi di salute, consultate prima il vostro medico. Questo è particolarmente importante per le persone con problemi di equilibrio. Interrompete immediatamente l'allenamento e consultate un medico in caso di dolore, fastidio o mancanza di respiro. Indossate solo abbigliamento sportivo appropriato e non indossate mai gioielli. Legatevi i capelli lunghi. L'ideale sarebbe usare guanti da allenamento o assicurarvi che le mani siano asciutte e che la presa sia sicura.

Conservazione e manutenzione: Pulire regolarmente la barra per trazioni. Non utilizzare detergenti aggressivi. Utilizzare un panno umido e acqua tiepida con sapone neutro. Asciugare completamente il prodotto dopo la pulizia. Prima e dopo ogni utilizzo, verificare che la barra per trazioni sia fissata saldamente, che le superfici di presa non siano usurate e che non vi siano crepe, deformazioni o danni. Utilizzare la barra per trazioni solo se è in perfette condizioni. Non lasciare il prodotto montato in modo permanente per proteggere il telaio della porta e il prodotto stesso, nonché per impedirne l'uso improprio da parte di terzi. Proteggere il prodotto dalla luce solare diretta, da fonti di calore, dall'umidità e dallo sporco.

Smaltimento: Al termine del suo ciclo di vita, restituire il prodotto agli appositi centri di raccolta e riciclaggio. L'azienda locale di gestione dei rifiuti sarà lieta di rispondere a qualsiasi domanda. Raccolta differenziata. Verifica le disposizoni del tuo commune.

ES Gracias por elegir la barra de dominadas SCHILDKRÖT (para puerta).

Contenido: Barra de dominadas (para puerta), accesorios de montaje (2 tornillos de 3 x 25 mm, 2 topes de guía de plástico), manual de instrucciones.

Uso previsto: Esta barra de dominadas está diseñada para uso individual en interiores para entrenamiento de fuerza y ejercicios de fitness (dominadas, elevaciones de piernas, fortalecimiento del core, etc.). Úsela únicamente en marcos de puertas estables. La carga máxima permitida es de 120 kg. Este producto está destinado exclusivamente para uso privado y no es apto para uso comercial. Utilice el producto únicamente como se describe en este manual. Cualquier otro uso se considera inapropiado y puede provocar daños materiales o lesiones personales.

Advertencias generales de seguridad: Lea atentamente este manual de instrucciones, prestando especial atención a las instrucciones de seguridad, antes del primer uso. Este manual forma parte integral del producto. Si entrega el producto a un tercero, entréguele también este manual. ¡Riesgo de lesiones! Antes de cada uso, compruebe que la barra de dominadas esté fijada de forma segura y correcta al marco de la puerta. Utilice la barra de dominadas únicamente con marcos de puerta adecuados y estables (por ejemplo, madera maciza o acero) con un ancho de entre 63 y 96 cm. Los marcos de puerta más económicos, hechos de MDF u otros materiales compuestos, podrían no ser lo suficientemente estables y dañarse. El fabricante no se responsabiliza de los daños en marcos de puertas, paredes, mampostería, etc. Los marcos de las puertas y las paredes deben tener suficiente capacidad de carga. Los huecos detrás del marco pueden causar deformaciones. Compruebe previamente si hay cavidades, por ejemplo, golpeando el marco. Úselo solo una persona a la vez. Peso máximo del usuario: 120 kg. Asegúrese de que no haya objetos ni personas debajo de la barra de dominadas ni en la zona de entrenamiento. No se ejercite cerca de escaleras o escalones. Asegure la zona de entrenamiento. **¡Peligro de tropiezo!** No deje la barra de dominadas sin supervisión, especialmente si está montada en la parte inferior del marco de una puerta. **¡Riesgo de colisión o lesiones!** No deje la barra de dominadas sin supervisión si está montada a la altura de la cabeza. Tenga cuidado con los demás ocupantes y los niños. No utilice el producto si está dañado o hace ruidos inusuales. Nunca utilice el producto en puertas que puedan abrirse o cerrarse accidentalmente durante el ejercicio. No utilice el producto para fijar columpios para bebés o niños. El producto no está diseñado para soportar movimientos de balanceo. La barra de dominadas no es un juguete y no es apta para menores de 14 años. Manténgala siempre fuera del alcance de los niños. No permita que los niños jueguen con los materiales de embalaje; ¡riesgo de asfixia!

Montaje e instalación:

1. Seleccione un marco de puerta adecuado y con capacidad de carga. En caso de duda, consulte antes del montaje con el propietario, arrendador o un arquitecto si la barra de dominadas puede instalarse en la puerta seleccionada.
2. Asegúrese de que el montaje del artículo no pueda causar daños a otras personas u objetos. Monte la barra de puerta únicamente como se describe en las instrucciones y conforme al diseño previsto.
3. Con un destornillador de estrella (no incluido), fije los dos topes guía de plástico a la altura deseada (medir con precisión) centrados a la izquierda y a la derecha del marco de la puerta. Estos topes evitan que la barra se deslice al tensarse en el marco. Asegúrese de que las superficies de apoyo estén limpias, secas y libres de grasa o polvo. (Fig. 1)
4. Tense la barra de dominadas en el marco de la puerta girando uniformemente las extensiones laterales por ambos lados. Se recomienda ajustar previamente la barra aproximadamente al ancho del marco. A continuación, coloque la barra preparada con las placas de apoyo sobre los topes guía previamente montados. La barra debe estar colocada de forma horizontal y centrada en el marco de la puerta. Tense ahora firmemente la barra en el marco de la puerta. (Fig. 2) (Si percibe ruidos inusuales como crujidos, interrumpa inmediatamente el montaje y compruebe la estabilidad del marco de la puerta.)
5. Después del montaje, compruebe cuidadosamente aplicando una ligera carga (por ejemplo, con las manos) que la barra esté bien sujeta antes de utilizar por primera vez todo su peso corporal. (Fig. 3)

Nota: Nunca afloje el tornillo de estrella situado en el centro de la barra de dominadas. Este fija el casquillo roscado en el interior del tubo principal y no debe aflojarse. (Fig. 4)

Uso: Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que la barra de dominadas esté bien sujeta aplicando su peso de forma breve y firme. Realice siempre todos los ejercicios con total concentración, de forma lenta y suave. Si padece alguna afección médica, consulte primero a su médico. Esto es especialmente importante para personas con problemas de equilibrio. Interrumpa su entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico si experimenta dolor, molestias o dificultad para respirar. Use solo ropa deportiva adecuada y nunca use joyas. Recójase el cabello largo. Idealmente, use guantes de entrenamiento o asegúrese de tener las manos secas y un agarre seguro.

Almacenamiento y mantenimiento: Limpie la barra de dominadas con regularidad. No utilice productos de limpieza agresivos. Utilice un paño húmedo, agua tibia y jabón suave. Seque el producto completamente después de limpiarlo. Antes y después de cada uso, compruebe que la barra de dominadas esté bien sujeta, que las superficies de agarre no estén desgastadas ni presenten grietas, deformaciones ni daños. Utilice la barra de dominadas solo si está en perfecto estado de funcionamiento. No deje el producto montado permanentemente para proteger el marco de la puerta y el propio producto, y para evitar el uso indebido por parte de terceros. Proteja el producto de la luz solar directa, fuentes de calor, humedad y suciedad.

Eliminación: Al final de su vida útil, devuelva el producto a las instalaciones de recogida y reciclaje correspondientes. Su empresa local de gestión de residuos podrá responder a cualquier pregunta que tenga.

PT Obrigado por ter escolhido a barra de exercícios SCHILDKRÖT (barra de elevação para porta).

Conteúdo:

Barra de elevação (para porta), acessórios de montagem (2 parafusos 3x25 mm, 2 batentes guia em plástico), manual de instruções.

Utilização prevista: Esta barra de exercícios foi concebida para utilização individual em ambientes interiores para treino de força e exercícios de fitness (flexões na barra fixa, elevações de pernas, fortalecimento do core, etc.). Utilize apenas em ombreiras de porta estáveis. A carga máxima permitida é de 120 kg. Este produto destina-se apenas a uso privado e não é adequado para uso comercial. Utilize o produto apenas conforme descrito neste manual. Qualquer outra utilização é considerada inadequada e pode resultar em danos materiais ou ferimentos.

Avisos gerais de segurança: Leia atentamente este manual de instruções, prestando especial atenção às instruções de segurança, antes da primeira utilização. Este manual é parte integrante do produto. Se entregar o produto a terceiros, entregue também este manual. Risco de lesões! Antes de cada utilização, verifique se a barra de exercícios está fixa de forma segura e correta na moldura da porta. Utilize a barra de exercícios apenas com molduras de porta adequadas e estáveis (por exemplo, madeira maciça ou aço) com uma largura entre 63 e 96 cm. Molduras de porta mais baratas, feitas de MDF ou outros materiais compósitos, podem não ser suficientemente estáveis e podem ser danificadas. O fabricante não se responsabiliza por danos em molduras de portas, portas, paredes, alvenaria, etc. As molduras das portas e as paredes devem ter capacidade de carga suficiente. Espaços atrás da moldura podem provocar deformações. Verifique previamente a existência de cavidades, por exemplo, batendo na moldura. Deve ser utilizada apenas por uma pessoa de cada vez. Peso máximo do utilizador: 120 kg. Certifique-se de que não existem obje-tos ou pessoas debaixo da barra de exercícios ou na área de treino. Não faça exercício perto de escadas ou degraus. Proteja a área de treino. **Perigo de tropeçar!** Não deixe a barra de exercícios sem vigilância, especialmente se estiver montada na parte inferior de uma moldura de porta. **Risco de colisão ou lesão!** Não deixe a barra de exercícios sem supervisão se estiver instalada à altura da cabeça. Tenha cuidado com os outros resi-dentes e crianças. Não utilize o produto se estiver danificado ou fizer ruídos estranhos. Nunca utilize o produto em portas que possam abrir ou fechar acidentalmente durante o exercício. Não utilize o produto para prender baloiços de bebé ou de criança. O produto não foi concebido para suportar movimentos de balanço. A barra de exercícios não é um brinquedo e não é adequada para crianças com menos de 14 anos. Mantenha-a sempre fora do alcance das crianças. Não permita que as crianças brinquem com os materiais da embalagem – risco de asfixia!

Montagem e instalação:

1. Escolha uma moldura de porta adequada e suficientemente resistente. Em caso de dúvida, consulte o proprietário, o senhorio ou um arquiteto antes da instalação para garantir que a barra de exercício pode ser fixada à porta escolhida.
2. Tenha cuidado para que ninguém se magoe ou danifique objetos durante a instalação.
3. Com uma chave de fendas Phillips (não incluída), fixe os dois batentes guia em plástico à altura pretendida (medir com precisão), à esquerda e à direita, centrados no caixilho da porta. Estes batentes evitam que a barra deslize durante o tensionamento. Certifique-se de que as superfícies de apoio estão limpas, secas e livres de gordura ou pó.
4. Fixe a barra de exercícios à moldura da porta rodando uniformemente os braços laterais da barra de cada lado. Recomenda-se começar por estender a barra até aproximadamente a largura da moldura. De seguida, coloque a barra preparada, com os seus suportes, sobre os batentesguia previamente fixos à moldura. A barra de exercícios deve estar posicionada na horizontal e no centro da moldura da porta. Aperte-a firmemente. (Fig. 2) (Se ouvir algum ruído invulgar, como rangidos ou estalidos, interrompa imediatamente a instalação e verifique se a moldura da porta está firme.)
5. Após a instalação, verifique a firmeza da barra de exercício aplicando uma ligeira pressão (por exemplo, com as mãos) antes de a utilizar com todo o seu peso pela primeira vez. (Fig. 3)

Nota: Nunca solte o parafuso Phillips localizado no centro da barra de elevação. Este parafuso fixa a bucha roscada no interior do tubo principal e não deve ser desapertado. (Fig. 4)

Utilização: Antes de cada treino, certifique-se de que a barra de tração está bem presa, aplicando o seu peso de forma breve e firme! Execute todos os exercícios com total concentração, lentamente e com movimentos suaves. Se tiver algum problema de saúde, consulte primeiro o seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com problemas de equilíbrio. Interrompa imediatamente o treino e consulte um médico se sentir dor, desconforto ou falta de ar. Use apenas roupa desportiva apropriada e nunca use joias. Prenda o cabelo comprido. Idealmente, use luvas de treino ou certifique-se de que as mãos estão secas e que tem uma pega segura.

Armazenamento e manutenção:

Limpe a sua barra de tração regularmente. Não utilize produtos de limpeza agressivos. Utilize um pano húmido e água morna com sabão neutro. Seque o produto completamente após a limpeza. Antes e depois de cada utilização, verifique se a barra de tração está bem presa, se as superfícies de apoio não estão desgastadas e se não existem fissuras, deformações ou danos. Utilize a barra de tração apenas se estiver em perfeitas condições de funcionamento. Não deixe o produto instalado de forma permanente para proteger a moldura da porta e o próprio produto, e para evitar a utilização indevida por terceiros. Proteja o produto da luz solar direta, das fontes de calor, da humidade e da sujidade.

Eliminação: No final da vida útil, encaminhe o produto para os sistemas de recolha e reciclagem dis-poníveis. As entidades locais de gestão de resíduos poderão fornecer informações adicionais.

NL Dank u dat u heeft gekozen voor een optrekstang (deurrek) van het merk SCHILDKRÖT.

Inhoud:

Optrekstang (deurrek), montagemateriaal (2 schroeven 3x25 mm, 2 kunststof geleidingsstoppen), gebruiksaanwijzing.

Beoogd gebruik: De optrekstang is bedoeld voor gebruik door één persoon voor kracht- en fitnessoefeningen (bijv. optrekken, beenheffen en romptraining) binnenshuis. Gebruik uitsluitend in stabiele deurkozijnen. De maximale belastbaarheid bedraagt 120 kg. De optrekstang is uitsluitend bedoeld voor privégebruik en is niet geschikt voor commercieel gebruik. Gebruik het product alleen zoals beschreven in deze handleiding. Elk ander gebruik wordt beschouwd als oneigenlijk gebruik en kan leiden tot materiële schade of lichamelijk letsel.

Algemene veiligheidswaarschuwingen: Lees deze gebruiksaanwijzing, met name de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door vóór het eerste gebruik. Deze handleiding is een vast onderdeel van het product. Geef deze handleiding mee wanneer u het product aan derden doorgeeft. Letselgevaar! Controleer vóór elk gebruik of de optrekstang veilig en stevig in het deurkozijn is bevestigd.

Gebruik de optrekstang uitsluitend in geschikte, stabiele deurkozijnen (bijv. massief hout of staal) met een breedte van 63 tot 96 cm. Goedkopere deurkozijnen van MDF of andere samengestelde materialen zijn mogelijk niet stabiel genoeg en kunnen beschadigd raken.

De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan deurkozijnen, deuren, muren, metselwerk enz. Het deurkozijn en de muur moeten over voldoende draagkracht beschikken. Holle ruimtes achter het deurkozijn kunnen vervormingen veroorzaken.

Gebruik door slechts één persoon tegelijk. Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.

Zorg ervoor dat zich geen personen of voorwerpen onder de optrekstang of in het trainingsgebied bevinden. Voer geen oefeningen uit in de buurt van trappen of opstappen. Beveilig het trainingsgebied. **Struikelgevaar!** Laat de optrekstang niet onbeheerd achter, vooral wanneer deze in het onderste gedeelte van het deurkozijn is gemonteerd.

Letsel- en stootgevaar! Laat de optrekstang niet onbeheerd achter wanneer deze op hoofdhoogte is gemonteerd. Houd rekening met huisgenoten en kinderen. Gebruik het product niet als het beschadigd is of ongebruikelijke geluiden maakt.

Gebruik het product nooit op deuren die tijdens de training onbedoeld geopend of gesloten kunnen worden. Gebruik het product niet voor het bevestigen van baby- of kinderslingers.

De optrekstang is geen speelgoed en niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar. Buiten bereik van kinderen bewaren. Laat kinderen niet met het verpakkingsmateriaal spelen – verstikkingsgevaar!

Montage en bevestiging:

1. Kies een geschikt, draagkrachtig deurkozijn. Raadpleeg bij twijfel vóór de montage de eigenaar, verhuurder of een architect of de optrekstang op de gekozen deur mag worden gemonteerd.
2. Zorg ervoor dat door de montage geen andere personen of voorwerpen schade kunnen oplopen. Monteer het deurrek uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding en volgens de daarvoor bedoelde constructiewijze.
3. Bevestig met behulp van een kruiskopschroevendraaier (niet meegeleverd) de twee kunststof geleidepluggen op de gewenste hoogte (exact meten), links en rechts gecentreerd op het deurkozijn. Deze geleidepluggen voorkomen dat de optrekstang tijdens het opspannen in het kozijn verschuift. Zorg ervoor dat de contactvlakken schoon, droog en vrij van vet of stof zijn. (Afb. 1)
4. Span de optrekstang in het deurkozijn door de zijarmen van de stang aan beide zijden gelijkmatig te verdraaien. Het wordt aanbevolen de stang vooraf ongeveer op de breedte van het kozijn af te stellen. Plaats vervolgens de voorbereide stang met de steunplaten op de eerder gemonteerde geleidepluggen. De optrekstang moet horizontaal en gecentreerd in het deurkozijn worden geplaatst. Span de stang nu stevig in het deurkozijn. (Afb. 2)
   (Als u daarbij ongebruikelijke geluiden waarneemt, zoals kraken, onderbreek dan onmiddellijk de montage en controleer de stabiliteit van het deurkozijn.)
5. Controleer na de montage door voorzichtig te belasten (bijv. met de handen) of het deurrek stevig vastzit voordat u voor het eerst uw volledige lichaamsgewicht gebruikt. (Afb. 3)

Opmerking: Draai de kruiskopschroef in het midden van de optrekstang nooit los. Deze fixeert de schroefbus in het binnenste van de hoofdleiding en mag niet worden losgedraaid. (Afb. 4)

Gebruik: Controleer vóór elke training de correcte bevestiging door de stang kort schokkerig te belasten. Voer alle oefeningen gecontroleerd, langzaam en geconcentreerd uit. Raadpleeg bij gezondheidsklachten eerst een arts. Stop onmiddellijk bij pijn, ongemak of kortademigheid.

Draag geschikte sportkleding, geen sieraden. Bind lang haar vast. Gebruik bij voorkeur trainingshandschoenen of zorg voor droge handen en een goede grip.

Opslag en onderhoud: Reinig de optrekstang regelmatig. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen.

Gebruik een vochtige doek en mild zeepwater en droog het product volledig af.

Controleer vóór en na elke training op slijtage, scheuren of vervormingen.

Laat het product niet permanent gemonteerd om schade aan deurkozijn en product te voorkomen. Bescherm tegen direct zonlicht, warmtebronnen, vocht en vuil.

Afvalverwerking: Voer het product aan het einde van de levensduur af via de beschikbare inzamel- en recyclingsystemen.

SE Tack för att du har valt en chinsstång (dörrstång) från märket SCHILDKRÖT.

Innehåll: Chinsstång (dörrstång), monteringsmaterial (2 skruvar 3x25 mm, 2 plaststyrstopp), bruksanvisning.

Avsedd användning: Chinsstången är avsedd för användning av en person för styrke- och träningsövningar (t.ex. chins, benlyft och bålträning) inomhus. Använd endast i stabila dörrkarmar. Maximal belastning är 120 kg. Endast för privat bruk, ej för kommersiellt bruk. Använd endast produkten enligt denna anvisning. All annan användning anses som felaktig och kan orsaka materiella skador eller personskador.

Allmänna säkerhetsvarningar: Läs bruksanvisningen noggrant, särskilt säkerhetsanvisningarna, före första användning. Denna bruksanvisning är en integrerad del av produkten. Lämna med anvisningen om produkten överlåts till tredje part. Risk för personskador! Kontrollera före varje användning att chinsstången sitter stadigt och säkert i dörrkarmen. Använd endast i lämpliga och stabila dörrkarmar (massivt trä eller stål) med en bredd på 63 till 96 cm. Dörrkarmar av MDF eller andra kompositmaterial kan vara otillräckligt stabila.

Tillverkaren tar inget ansvar för skador på dörrkarmar, dörrar, väggar eller murverk.

Dörrkarm och vägg måste ha tillräcklig bärförmåga. Ihåligheter bakom dörrkarmen kan orsaka deformation. Endast en person åt gången. Maximal användarvikt: 120 kg.

Se till att inga personer eller föremål befinner sig under stången eller i träningsområdet. Utför inte övningar nära trappor eller nivåskillnader.

Snubbelrisk! Lämna inte chinsstången obevakad, särskilt om den är monterad lågt.

Kollisionsrisk! Lämna inte chinsstången obevakad när den är monterad i huvudhöjd. Tänk på barn och andra boende. Använd inte produkten om den är skadad eller om ovanliga ljud uppstår. Använd aldrig på dörrar som kan öppnas eller stängas oavsiktligt under träning.

Använd inte för att fästa barneller babysgungor.

Produkten är ingen leksak och är inte lämplig för barn under 14 år. Förvara utom räckhåll för barn. Kvävningsrisk!

Montering och installation:

1. Välj en lämplig, bärande dörrkarm. Vid tveksamhet, kontrollera före montering med ägare, hyresvärd eller arkitekt om pull-up-stången får monteras på den valda dörren.
2. Säkerställ att monteringen inte kan orsaka skador på andra personer eller föremål. Montera dörrstången endast enligt anvisningarna och enligt den avsedda konstruktions-metoden.
3. Fäst de två plaststyrpluggarna på önskad höjd (mät exakt), centrerat till vänster och höger på dörrkarmen, med hjälp av en stjärnskruvmejsel (ingår ej). Dessa styrpluggar förhindrar att pull-up-stången glider vid uppspänning i karmen. Se till att anläggningsytorna är rena, torra och fria från fett eller damm. (Fig. 1)
4. Spänn pull-up-stången i dörrkarmen genom att vrida de sidomonterade förlängningarna jämnt på båda sidor. Det rekommenderas att först justera stången ungefär till karmens bredd. Placera därefter den förberedda stången med stödtallrikarna på de tidigare monterade styrpluggarna. Pull-up-stången måste placeras horisontellt och centrerat i dörrkarmen. Spänn nu stången stadigt i dörrkarmen. (Fig. 2)
   (Om du uppfattar ovanliga ljud, såsom knarrande, avbryt omedelbart monteringen och kontrollera dörrkarmens stabilitet.)
5. Kontrollera efter monteringen genom försiktig belastning (t.ex. med händerna) att dörrstången sitter säkert innan du använder hela din kroppsvikt för första gången. (Fig. 3)

Observera: Lossa aldrig stjärnskruven i mitten av pull-up-stången. Den fixerar gänghylsan inuti huvudröret och får inte lossas. (Fig. 4)

Användning: Kontrollera före varje träningspass att pull-up-stången är korrekt fäst genom att kort belastas ryckvis med kroppsvikten. Utför alla övningar alltid med full koncentration, långsamt och jämnt. Vid befintliga sjukdomar ska du först rådfråga läkare. Detta gäller särskilt personer med balansstörningar. Avbryt träningen omedelbart vid smärta, obehag eller andnöd och kontakta läkare. Använd endast lämpliga träningskläder, aldrig smycken. Sätt upp långt hår. Använd om möjligt träningshandskar eller se till att händerna är torra och att greppet är säkert.

Förvaring och underhåll: Rengör din dörrstång regelbundet. Använd inga aggressiva rengöringsmedel. Använd en fuktig trasa och ljummet vatten med mild tvål. Torka produkten helt efter rengöring. Kontrollera dörrstången före och efter varje träningspass med avseende på fastsättning, slitage på greppytorna, sprickor, deformationer eller materialskador. Använd endast dörrstången om den är i perfekt skick. Låt inte produkten vara permanent monterad för att skydda dörrkarmen och produkten samt för att undvika felaktig användning av tredje part. Skydda produkten mot direkt solljus, andra värmekällor, fukt och smuts.

Avfallshantering: Lämna produkten vid slutet av dess livslängd till tillgängliga insamlings- och retursystem. Lokala avfallsföretag kan svara på frågor.

HR Zahvaljujemo što ste odabrali šipku za zgibove (za vrata) marke SCHILDKRÖT.

Sadržaj: Šipka za zgibove, materijal za montažu (2 vijka 3x25 mm, 2 plastična vodilna graničnika), upute za uporabu.

Namjena: Šipka za zgibove namijenjena je uporabi jedne osobe za vježbe snage i fitnessa (npr. zgibovi, podizanje nogu i trening trupa) u zatvorenom prostoru. Koristiti isključivo u stabilnim

okvirima vrata. Maksimalno opterećenje iznosi 120 kg. Proizvod je namijenjen isključivo za privatnu uporabu i nije prikladan za komercijalnu uporabu. Koristite proizvod samo kako je opisano u ovim uputama. Svaka druga uporaba smatra se neprimjerenom i može uzrokovati materijalnu štetu ili tjelesne ozljede.

Opća sigurnosna upozorenja: Pažljivo pročitajte ove upute, osobito sigurnosne napomene, prije prve uporabe. Ove upute sastavni su dio proizvoda. Prilikom predaje proizvoda trećim osobama obavezno priložite i ove upute. Opasnost od ozljeda! Prije svake uporabe provjerite je li šipka sigurno i čvrsto pričvršćena u okvir vrata. Koristite samo prikladne i stabilne okvire vrata (masivno drvo ili čelik) širine od 63 do 96 cm. Jeftiniji okviri od MDF-a ili kompozitnih materijala možda nisu dovoljno stabilni. Proizvođač ne preuzima odgovornost za oštećenja vrata, okvira, zidova ili građevinske konstrukcije. Okvir vrata i zid moraju imati dovoljnu nosivost. Šupljine iza okvira mogu uzrokovati deformacije. Istodobno smije proizvod koristiti samo jedna osoba. Maksimalna težina korisnika: 120 kg. Osigurajte da se ispod šipke ili u području vježbanja ne nalaze osobe ili predmeti. Ne vježbajte u blizini stepenica ili rubova.

Opasnost od spoticanja! Ne ostavljajte šipku bez nadzora, osobito ako je montirana u donjem dijelu okvira vrata. **Opasnost od udarca!** Ne ostavljajte šipku bez nadzora kada je montirana u visini glave. Obratite pozornost na djecu i ostale ukućane. Ne koristite proizvod ako je oštećen ili ako se javljaju neuobičajeni zvukovi.

Nikada ne koristite proizvod na vratima koja se tijekom vježbanja mogu nenamjerno otvoriti ili zatvoriti. Ne koristite za pričvršćivanje dječjih ljuljački.

Proizvod nije igračka i nije prikladan za djecu mlađu od 14 godina. Čuvati izvan dohvata djece. Opasnost od gušenja ambalažom!

Montaža i postavljanje:

1. Odaberite prikladan i nosiv okvir vrata. Ako niste sigurni, prije montaže provjerite s vlasnikom, stanodavcem ili arhitektom smije li se šipka za zgibove montirati na odabrana vrata.
2. Osigurajte da montaža proizvoda ne može uzrokovati štetu drugim osobama ili predmetima. Montirajte šipku za vrata isključivo prema uputama i predviđenom konstrukcijskom načinu.
3. Pomoću križnog odvijača (nije uključen) pričvrstite dva plastična vodilna čepa na željenu visinu (točno izmjeriti), centrirano lijevo i desno na okviru vrata. Ovi čepovi sprječavaju klizanje šipke prilikom zatezanja u okviru vrata. Pazite da su kontaktne površine čiste, suhe i bez masnoće ili prašine. (Sl. 1)
4. Zategnite šipku za zgibove u okviru vrata ravnomjernim zakretanjem bočnih produžetaka s obje strane. Preporučuje se prethodno približno prilagoditi šipku širini okvira. Zatim postavite pripremljenu šipku s potpornim pločama na prethodno montirane vodilne čepove. Šipka mora biti postavljena vodoravno i centrirano u okviru vrata. Sada čvrsto zategnite šipku u okviru vrata. (Sl. 2)
   (Ako primijetite neuobičajene zvukove, poput škripanja, odmah prekinite montažu i provjerite stabilnost okvira vrata.)
5. Nakon montaže provjerite laganim opterećenjem (npr. rukama) drži li šipka sigurno prije nego što prvi put primijenite punu tjelesnu težinu. (Sl. 3)

Napomena: Nikada ne otpuštajte križni vijak u sredini šipke za zgibove. On učvršćuje navojnu čahuru unutar glavne cijevi i ne smije se otpuštati. (Sl. 4)

Uporaba: Prije svakog treninga provjerite ispravno pričvršćenje šipke kratkim, trzajnim opterećenjem vlastitom tjelesnom težinom. Sve vježbe izvodite potpuno koncentrirano, polako i ravnomjerno. Ako imate postojeće zdravstvene probleme, najprije se posavjetujte s liječnikom. To se osobito odnosi na osobe s poremećajima ravnoteže. Odmah prekinite trening ako osjetite bol, nelagodu ili otežano disanje i obratite se liječniku. Nosite samo prikladnu sportsku odjeću, nikada nakit. Zavežite dugu kosu. Po mogućnosti koristite rukavice za trening ili osigurajte suhe ruke i siguran hvat.

Skladištenje i održavanje: Redovito čistite šipku za vrata. Ne koristite agresivna sredstva za čišćenje. Koristite vlažnu krpu i mlaku vodu s blagim sapunom. Nakon čišćenja potpuno osušite proizvod. Provjerite šipku prije i nakon svakog treninga radi čvrstoće, istrošenosti površina za hvat, pukotina, deformacija ili oštećenja materijala. Koristite šipku samo ako je u besprijekornom stanju. Ne ostavljajte proizvod trajno montiran kako biste zaštitili okvir vrata i proizvod te spriječili pogrešnu uporabu od strane trećih osoba. Zaštitite proizvod od izravne sunčeve svjetlosti, drugih izvora topline, vlage i prljavštine.

Zbrinjavanje: Na kraju vijeka trajanja proizvod predajte dostupnim sustavima za povrat i prikupljanje otpada. Lokalna poduzeća za zbrinjavanje otpada mogu odgovoriti na vaša pitanja.

SL **Zahvaljujemo se vam, da ste izbrali drog za dvigovanje (za vrata) blagovne znamke SCHILDKRÖT.**

Vsebina: Drog za dvigovanje, montažni material (2 vijaka 3x25 mm, 2 plastična vodilna čepa), navodila za uporabo.

Namenska uporaba: Drog je namenjen uporabi ene osebe za vadbo moči in fitnesa (npr. dvigi, dvigovanje nog in vadba trupa) v notranjih prostorih. Uporabljajte izključno v stabilnih vratnih okvirjih. Največja dovoljena obremenitev je 120 kg. Izdelek je namenjen izključno zasebni uporabi in ni primeren za komercialno uporabo. Uporabljajte izdelek samo v skladu s temi navodili. Vsaka druga uporaba se šteje za nenamensko in lahko povzroči materialno škodo ali telesne poškodbe.

Splošna varnostna opozorila: Pred prvo uporabo natančno preberite ta navodila, zlasti varnostna opozorila. Navodila so sestavni del izdelka. Če izdelek predate tretjim osebam, jim priložite tudi ta navodila. Nevarnost poškodb! Pred vsako uporabo preverite, ali je drog varno in trdno pritrjen v vratni okvir. Uporabljajte samo primerne in stabilne vratne okvirje (masiven les ali jeklo) širine od 63 do 96 cm. Cenejši okvirji iz MDF ali kompozitnih materialov morda niso dovolj stabilni.

Proizvajalec ne prevzema odgovornosti za poškodbe vrat, okvirjev, sten ali zidu.

Vratni okvir in stena morata imeti zadostno nosilnost. Votli prostori za okvirjem lahko povzročijo deformacije. Uporaba je dovoljena samo eni osebi hkrati. Največja telesna teža uporabnika: 120 kg. Poskrbite, da se pod drogom ali v vadbenem območju ne nahajajo osebe ali predmeti.

Nevarnost spotikanja! Droga ne puščajte brez nadzora, zlasti če je nameščen nizko.

Nevarnost udarcev! Droga ne puščajte brez nadzora, če je nameščen v višini glave. Upoštevajte tudi otroke. Izdelka ne uporabljajte, če je poškodovan ali oddaja nenavadne zvoke. Ne uporabljajte na vratih, ki bi se lahko med vadbo nenamerno odprla ali zaprla.

Ni primerno za pritrditev otroških gugalnic. Izdelek ni igrača in ni primeren za otroke, mlajše od 14 let. Nevarnost zadušitve z embalažo!

Montaža in namestitev:

1. Izberite primeren in nosilen vratni okvir. Če niste prepričani, se pred montažo posvetujte z lastnikom, najemodajalcem ali arhitektom, ali je drog dovoljeno namestiti na izbrana vrata.
2. Poskrbite, da z montažo ne more priti do poškodb drugih oseb ali predmetov. Drog namestite izključno v skladu z navodili in predvidenim konstrukcijskim načinom.
3. S križnim izvijačem (ni priložen) pritrdite dva plastična vodilna čepa na želeno višino (natančno izmerite), sredinsko levo in desno na vratnem okviru. Ta čepa preprečujeta zdrs droga pri napenjanju v okvirju. Poskrbite, da so naležne površine čiste, suhe in brez maščobe ali prahu. (Slika 1)
4. Drog napnite v vratnem okviru z enakomernim vrtenjem stranskih podaljškov na obeh straneh. Priporočljivo je, da drog predhodno približno prilagodite širini okvirja. Nato pripravljen drog s podpornimi ploščami namestite na prej nameščena vodilna čepa. Drog mora biti nameščen vodoravno in sredinsko v vratnem okviru. Zdaj drog trdno napnite v vratnem okviru. (Slika 2)
   (Če zaznate nenavadne zvoke, kot je škripanje, takoj prekinite montažo in preverite stabilnost vratnega okvirja.)
5. Po montaži preverite z rahlo obremenitvijo (npr. z rokami), ali drog varno drži, preden prvič uporabite celotno telesno težo. (Slika 3)

Opomba: Nikoli ne odvijte križnega vijaka na sredini droga. Ta pritrjuje navojno pušo v notranjosti glavne cevi in je ne smete odviti. (Slika 4)

Uporaba: Pred vsako vadbo preverite pravilno pritrditev droga s kratko sunkovito obremenitvijo z lastno telesno težo. Vse vaje izvajajte popolnoma zbrano, počasi in enakomerno. Če imate predhodne zdravstvene težave, se najprej posvetujte z zdravnikom. To velja zlasti za osebe z motnjami ravnotežja. Vadbo takoj prekinite ob bolečinah, slabem počutju ali zasoplosti in se posvetujte z zdravnikom. Nosite le primerno športno obleko, nikoli nakita. Dolge lase spnite. Po možnosti uporabljajte vadbene rokavice ali zagotovite suhe roke in varen oprijem.

Shranjevanje in vzdrževanje: Redno čistite drog za vrata. Ne uporabljajte agresivnih čistil. Uporabite vlažno krpo in mlačno vodo z blagim milom. Po čiščenju izdelek popolnoma osušite. Pred in po vsaki vadbi preverite pritrditev droga, obrabo oprijemnih površin, razpoke, deformacije ali poškodbe materiala. Drog uporabljajte le, če je v brezhibnem stanju. Izdelka ne puščajte trajno nameščenega, da zaščitite vratni okvir in izdelek ter preprečite nepravilno uporabo s strani tretjih oseb. Izdelek zaščitite pred neposredno sončno svetlobo, drugimi viri toplote, vlago in umazanijo.

Odstranjevanje: Ob koncu življenjske dobe izdelek oddajte v razpoložljive sisteme za vračilo in zbiranje. Lokalna podjetja za ravnanje z odpadki vam lahko zagotovijo dodatne informacije.

PL **Dziękujemy za wybór drążka do podciągania (drążka drzwiowego) marki SCHILDKRÖT.**

Zawartość:

Drążek do podciągania (drążek drzwiowy), materiał montażowy (2 śruby 3x25 mm, 2 plastikowe ograniczniki prowadzące), instrukcja obsługi.

Przeznaczenie: Drążek do podciągania przeznaczony jest do użytku przez jedną osobę do ćwiczeń siłowych i fitness (np. podciąganie, unoszenie nóg oraz trening mięśni tułowia) w pomieszczeniach. Należy używać wyłącznie w stabilnych ościeżnicach drzwiowych. Maksymalne dopuszczalne obciążenie wynosi 120 kg. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku prywatnego i nie nadaje się do zastosowań komercyjnych. Produktu należy używać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Każde inne użycie uznawane jest za niezgodne z przeznaczeniem i może prowadzić do uszkodzeń mienia lub obrażeń ciała.

Ogólne ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa: Przed pierwszym użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, w szczególności ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa. Instrukcja stanowi integralną część produktu. W przypadku przekazania produktu osobom trzecim należy również przekazać niniejszą instrukcję. Ryzyko obrażeń! Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy drążek jest prawidłowo i stabilnie zamocowany w ościeżnicy.

Drążek należy stosować wyłącznie w odpowiednich i stabilnych ościeżnicach (np. z litego drewna lub stali) o szerokości od 63 do 96 cm. Tańsze ościeżnice wykonane z MDF lub innych materiałów kompozytowych mogą nie być wystarczająco stabilne i mogą ulec uszkodzeniu. Producent nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia ościeżnic, drzwi, ścian, murów itp. Ościeżnica i ściana muszą posiadać odpowiednią nośność. Puste przestrzenie za ościeżnicą mogą prowadzić do jej odkształcenia. Przed montażem należy sprawdzić, czy za ościeżnicą nie występują puste przestrzenie (np. poprzez opukiwanie).

Z produktu może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba. Maksymalna waga użytkownika: 120 kg. Upewnij się, że pod drążkiem ani w obszarze ćwiczeń nie znajdują się żadne osoby ani przedmioty. Nie wykonuj ćwiczeń w pobliżu schodów lub stopni. Zabezpiecz obszar treningowy. **Ryzyko potknięcia!** Nie pozostawiaj drążka bez nadzoru, szczególnie gdy jest zamontowany w dolnej części ościeżnicy.

Ryzyko uderzenia lub obrażeń! Nie pozostawiaj drążka bez nadzoru, gdy jest zamontowany na wysokości głowy. Należy uwzględnić obecność domowników oraz dzieci. Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony lub wydaje nietypowe dźwięki.

Nigdy nie używaj produktu na drzwiach, które podczas treningu mogłyby się niezamierzenie otworzyć lub zamknąć.

Nie używaj produktu do mocowania huśtawek dla niemowląt lub dzieci. Produkt nie jest przystosowany do ruchów wahadłowych. Drążek do podciągania nie jest zabawką i nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 14 roku życia. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Nie pozwalać dzieciom bawić się opakowaniem – ryzyko uduszenia!

Montaż i instalacja:

1. Wybrać odpowiednią, nośną ościeżnicę. W razie wątpliwości przed montażem skonsultować się z właścicielem, wynajmującym lub architektem, czy montaż jest dozwolony.
2. Upewnić się, że montaż nie spowoduje szkód u innych osób lub przedmiotów. Montować drążek wyłącznie zgodnie z instrukcją i przewidzianą konstrukcją.
3. Za pomocą śrubokręta krzyżakowego (brak w zestawie) przymocować dwie plastikowe tuleje prowadzące na żądanej wysokości (dokładnie zmierzyć), centralnie po lewej i prawej stronie ościeżnicy. Tuleje zapobiegają przesuwaniu się drążka podczas rozpierania. Powierzchnie styku muszą być czyste, suche i wolne od tłuszczu lub kurzu. (Rys. 1)
4. Rozpierać drążek w ościeżnicy poprzez równomierne obracanie bocznych wysięgników po obu stronach. Zaleca się wcześniejsze ustawienie drążka na przybliżoną szerokość ościeżnicy. Następnie umieścić drążek z talerzami oporowymi na zamontowanych tulejach prowadzących. Drążek musi być ustawiony poziomo i centralnie w ościeżnicy. Następnie mocno rozpierać drążek. (Rys. 2)
   (W przypadku wystąpienia nietypowych dźwięków, takich jak skrzypienie, natychmiast przerwać montaż i sprawdzić stabilność ościeżnicy.)
5. Po montażu sprawdzić ostrożnie, obciążając lekko (np. rękami), czy drążek jest stabilny przed pierwszym użyciem pełnej masy ciała. (Rys. 3)

Uwaga: Nigdy nie luzować śruby krzyżakowej znajdującej się w środku drążka. Mocuje ona tuleję gwintowaną wewnątrz rury głównej i nie wolno jej odkręcać. (Rys. 4)

Użytkowanie: Przed każdym treningiem sprawdź prawidłowe zamocowanie drążka, wykonując krótkie, dynamiczne obciążenie masą ciała.

Wszystkie ćwiczenia wykonuj w sposób skoncentrowany, powoli i równomiernie. W przypadku istniejących schorzeń skonsultuj się wcześniej z lekarzem, w szczególności w przypadku zaburzeń równowagi. W razie bólu, złego samopoczucia lub duszności natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

Noś wyłącznie odpowiednią odzież sportową, nie noś biżuterii. Związ długie włosy.

Zaleca się używanie rękawic treningowych lub zadbanie o suche dłonie i pewny chwyt.

Przechowywanie i konserwacja: Regularnie czyść drążek. Nie używaj agresywnych środków czyszczących. Stosuj wilgotną ściereczkę oraz letnią wodę z łagodnym mydłem. Po czyszczeniu dokładnie osusz produkt.

Przed i po każdym treningu sprawdzaj stabilność, zużycie powierzchni chwytu, pęknięcia, odkształcenia lub uszkodzenia materiału. Używaj drążka wyłącznie w nienagannym stanie technicznym. Nie pozostawiaj produktu zamontowanego na stałe, aby chronić ościeżnicę i sam produkt oraz zapobiec niewłaściwemu użyciu przez osoby trzecie.

Chroń produkt przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych, innymi źródłami ciepła, wilgocią i zabrudzeniami.

Utylizacja: Po zakończeniu okresu użytkowania oddaj produkt do odpowiednich lokalnych systemów zbiórki i recyklingu. Informacji udzielają lokalne przedsiębiorstwa zajmujące się gospodarką odpadami.

HU **Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT márkájú húzódzkodó rudat (ajtóra szerelhető) választotta.**

Tartalom: Húzódzkodó rúd, szerelési anyag (2 db 3x25 mm-es csavar, 2 db műanyag vezetőütköző), használati útmutató.

Rendeltetésszerű használat: A húzódzkodó rúd egy személy általi, beltéri erő- és fitneszgyakorlatokhoz (pl. húzódzkodás, lábemelés, törzserősítés) készült. Kizárólag stabil ajtókeretekben használható. Maximális terhelhetőség: 120 kg. A termék kizárólag magánhasználatra készült, kereskedelmi célra nem alkalmas. Csak az útmutatóban leírt módon használja. Minden ettől eltérő használat nem rendeltetésszerűnek minősül, és anyagi kárt vagy személyi sérülést okozhat.

Általános biztonsági figyelmeztetések: Az első használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, különösen a biztonsági előírásokat. Ez az útmutató a termék szerves részét képezi. A termék továbbadása esetén az útmutatót is adja át. Sérülésveszély! Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a rúd biztonságosan és stabilan van-e rögzítve az ajtókeretben.

Csak megfelelő, stabil ajtókeretekben használja (pl. tömör fa vagy acél), 63–96 cm szélességben. Az MDF-ből vagy más kompozit anyagból készült olcsóbb keretek nem feltétlenül elég stabilak. A gyártó nem vállal felelősséget az ajtókeretekben, ajtókban, falakban vagy falazatban keletkező károkért.

Az ajtókeretnek és a falnak megfelelő teherbírással kell rendelkeznie. Az ajtókeret mögötti üregek deformációt okozhatnak.

Egyszerre csak egy személy használhatja. Maximális felhasználói testsúly: 120 kg.

Győződjön meg róla, hogy a rúd alatt és az edzési területen nincs személy vagy tárgy.

Botlásveszély! Ne hagyja felügyelet nélkül a rudat, különösen alacsony beépítési magasság esetén. **Ütközésveszély!** Ne hagyja felügyelet nélkül a rudat fejmagasságban felszerelve. Vegye figyelembe a gyermekeket és a lakótársakat is. Ne használja a terméket, ha sérült vagy szokatlan zajt ad ki. Ne használja olyan ajtón, amely edzés közben véletlenül kinyílhat vagy becsukódhat. Ne használja gyermekhinták rögzítésére.

A termék nem játék, 14 év alatti gyermekek számára nem alkalmas. Fulladásveszély a csomagolóanyag miatt!

Szerelés és rögzítés:

1. Válasszon megfelelő, teherbíró ajtókeretet. Kétség esetén a felszerelés előtt egyeztessen a tulajdonossal, bérbeadóval vagy egy építésszel.
2. Biztosítsa, hogy a szerelés során más személyek vagy tárgyak ne sérülhessenek. A rudat kizárólag az útmutatóban leírtak szerint szerelje fel.
3. Keresztfejű csavarhúzóval (nem tartozék) rögzítse a két műanyag vezetőperselyt a kívánt magasságban (pontos mérés szükséges), az ajtókeret bal és jobb oldalán középen. Ezek megakadályozzák a rúd elcsúszását feszítés közben. A felfekvő felületek legyenek tiszták, szárazak és zsír- illetve pormentesek. (1. ábra)
4. A rudat az oldalsó karok egyenletes elforgatásával feszítse be az ajtókeretbe. Javasolt előzetesen a rúd szélességét megközelítőleg a kerethez igazítani. Ezután helyezze a rudat a támasztótányérokkal a felszerelt vezetőperselyekre. A rúdnak vízszintesen és középen kell elhelyezkednie. Ezután feszítse meg erősen. (2. ábra)
   (Szokatlan zajok, pl. recsegés esetén azonnal szakítsa meg a szerelést, és ellenőrizze az ajtókeret stabilitását.)
5. A felszerelés után óvatos terheléssel (pl. kézzel) ellenőrizze a stabilitást, mielőtt először teljes testsúllyal használná. (3. ábra)

Megjegyzés: Soha ne lazítsa meg a rúd közepén található keresztfejű csavart. Ez rögzíti a menetes hüvelyt a főcső belsejében, és nem szabad kilazítani. (4. ábra)

Használat: Minden edzés előtt ellenőrizze a rúd megfelelő rögzítését rövid, rángató terheléssel testsúllyal. A gyakorlatokat mindig teljes koncentrációval, lassan és egyenletesen vége-zze. Meglévő betegségek esetén először kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen az egy-ensúlyzavarban szenvedőkre vonatkozik. Fájdalom, rosszullét vagy légszomj esetén a-zonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz. Viseljen megfelelő sportöltözetet, soha ne ékszert. A hosszú hajat kösse össze. Lehetőség szerint használjon edzőkes-ztyűt, vagy gondoskodjon száraz kezekről és biztos fogásról.

Tárolás és karbantartás:

Rendszeresen tisztítsa az ajtórudat. Ne használjon agresszív tisztítószereket. Nedves ruhával és langyos, enyhén szappanos vízzel tisztítsa. Tisztítás után teljesen szárítsa meg. Edzés előtt és után ellenőrizze a rögzítést, a markolatok kopását, repedéseket, deformációkat vagy anyagkárosodást. Csak kifogástalan állapotban használja. Ne hagy-ja tartósan felszerelve a terméket az ajtókeret és a termék védelme, valamint a harmadik személyek általi helytelen használat elkerülése érdekében. Védje a terméket közvetlen napfénytől, hőforrásoktól, nedvességtől és szennyeződésektől.

Ártalmatlanítás:

Élettartama végén adja le a terméket az elérhető visszavételi és gyűjtőrendszerekben. A helyi hulladékkezelő cégek tájékoztatást nyújtanak.

CZ **Děkujeme, že jste si vybrali hrazdu do dveří značky SCHILDKRÖT.**

Obsah balení:

Hrazda do dveří, montážní materiál (2 šrouby 3x25 mm, 2 plastové vodicí dorazy), návod k použití.

Určené použití: Hrazda je určena pro použití jednou osobou k silovému a fitness cvičení (např. shyby, zvedání nohou a posilování trupu) v interiéru. Používejte pouze ve stabilních dveřních zárubních. Maximální zatížení činí 120 kg. Výrobek je určen výhradně pro soukromé použití a není vhodný pro komerční účely. Používejte výrobek pouze podle tohoto návodu. Jakékoli jiné použití je považováno za nesprávné a může vést k poškození majetku nebo ke zranění osob.

Obecná bezpečnostní upozornění: Před prvním použitím si pečlivě přečtěte tento návod, zejména bezpečnostní pokyny. Tento návod je nedílnou součástí výrobku. Při předání výrobku třetí osobě předejte i tento návod. Nebezpečí úrazu! Před každým použitím zkontrolujte, zda je hrazda pevně a bezpečně upevněna v zárubni. Používejte pouze vhodné a stabilní zárubně (např. z masivního dřeva nebo oceli) o šířce 63–96 cm. Levnější zárubně z MDF nebo kompozitních materiálů nemusí být dostatečně stabilní.

Výrobce nenese odpovědnost za škody na zárubních, dveřích, stěnách nebo zdivu.

Zárubeň a stěna musí mít dostatečnou nosnost. Dutiny za zárubní mohou způsobit deformace. Používat může vždy pouze jedna osoba. Maximální hmotnost uživatele: 120 kg.

Zajistěte, aby se pod hrazdou ani v prostoru cvičení nenacházely osoby nebo předměty.

Nebezpečí zakopnutí! Nenechávejte hrazdu bez dozoru, zejména je-li namontována nízko.

Nebezpečí nárazu! Nenechávejte hrazdu bez dozoru, pokud je namontována ve výšce hlavy. Myslete i na děti. Nepoužívejte výrobek, je-li poškozen nebo vydává neobvyklé zvuky.

Nikdy nepoužívejte na dveřích, které se mohou během cvičení neúmyslně otevřít nebo zavřít.

Nepoužívejte k upevnění dětských houpaček.

Výrobek není hračka a není vhodný pro děti mladší 14 let. Nebezpečí udušení obalovým materiálem!

Montáž a instalace:

1. Vyberte vhodný nosný dveřní rám. V případě pochybností se před montáží poraďte s majitelem, pronajímatelem nebo architektem.
2. Zajistěte, aby montáž nemohla poškodit jiné osoby nebo předměty. Montujte pouze podle návodu.
3. Pomocí křížového šroubováku (není součástí balení) upevněte plastové vodicí zátky v požadované výšce (přesně změřte) na levou a pravou stranu rámu. Povrchy musí být čisté a suché. (Obr. 1)
4. Hrazdu upevněte rovnoměrným otáčením bočních ramen. Přednastavte přibližnou šířku. Poté umístěte hrazdu na vodicí zátky a pevně ji zajistěte. (Obr. 2)
   (Při neobvyklých zvucích montáž okamžitě přerušte.)
5. Po montáži zkontrolujte lehkým zatížením stabilitu před plným zatížením. (Obr. 3)

Upozornění: Nikdy neuvolňujte středový šroub. Fixuje vnitřní závitovou objímku. (Obr. 4)

Použití: Před každým tréninkem zkontrolujte správné upevnění hrazdy krátkým, trhavým zatížením vlastní tělesnou hmotností. Všechna cvičení provádějte vždy plně soustředěně, pomalu a plynule. V případě existujících zdravotních potíží se nejprve poraďte s lékařem. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy. Pokud pocítíte bolest, nevolnost nebo dušnost, okamžitě trénink přerušte a vyhledejte lékaře. Noste pouze vhodné sportovní oblečení, nikdy šperky. Dlouhé vlasy svažte. Pokud je to možné, používejte tréninkové rukavice nebo zajistěte suché ruce a bezpečný úchop.

Skladování a údržba: Hrazdu pravidelně čistěte. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. Použijte vlhký hadřík a vlažnou vodu s jemným mýdlem. Po čištění výrobek zcela osušte. Před a po každém tréninku zkontrolujte upevnění hrazdy, opotřebení úchopových ploch, praskliny, deformace nebo poškození materiálu. Hrazdu používejte pouze v bezvadném stavu. Nenechávejte výrobek trvale namontovaný, aby nedošlo k poškození dveřního rámu a výrobku a aby se zabránilo nesprávnému použití třetími osobami. Chraňte výrobek před přímým slunečním zářením, jinými zdroji tepla, vlhkostí a nečistotami.

Likvidace: Po skončení životnosti odevzdejte výrobek do dostupných systémů zpětného odběru a sběru odpadu. Informace vám poskytnou místní společnosti zabývající se likvidací odpadu.

SK **Ďakujeme, že ste si vybrali hrazdu do dverí značky SCHILDKRÖT.**

Obsah balenia: Hrazda do dverí, montážny materiál (2 skrutky 3x25 mm, 2 plastové vodiace dorazy), návod na použitie.

Určené použitie: Hrazda je určená na použitie jednou osobou na silové a fitness cvičenia (napr. zhyby, zdvíhanie nôh a tréning trupu) v interiéri. Používajte len v stabilných dverných zárubniach. Maximálne zaťaženie je 120 kg. Výrobok je určený výhradne na súkromné použitie a nie je vhodný na komerčné účely. Používajte výrobok len podľa tohto návodu. Akékoľvek iné použitie sa považuje za nesprávne a môže viesť k poškodeniu majetku alebo zraneniu osôb.

Všeobecné bezpečnostné upozornenia: Pred prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod, najmä bezpečnostné pokyny. Tento návod je neoddeliteľnou súčasťou výrobku. Pri odovzdaní výrobku tretej osobe priložte aj tento návod. Riziko zranenia! Pred každým použitím skontrolujte, či je hrazda pevne a bezpečne upevnená v zárubni. Používajte iba vhodné a stabilné zárubne (napr. masívne drevo alebo oceľ) so šírkou 63–96 cm. Výrobca nenesie zodpovednosť za škody na dverách, zárubniach, stenách alebo murive. Zárubňa a stena musia mať dostatočnú nosnosť. Dutiny za zárubňou môžu spôsobiť deformácie. Použitie je povolené iba jednej osobe súčasne. Maximálna hmotnosť používateľa: 120 kg. Uistite sa, že sa pod hrazdou ani v tréningovom priestore nenachádzajú osoby ani predmety.

Nebezpečenstvo zakopnutia! Nenechávajte hrazdu bez dozoru, najmä ak je namontovaná nízko. **Nebezpečenstvo nárazu!** Nenechávajte hrazdu bez dozoru, ak je namontovaná vo výške hlavy. Myslite aj na deti. Nepoužívajte výrobok, ak je poškodený alebo vydáva neobvyklé zvuky.

Nikdy nepoužívajte na dverách, ktoré sa môžu počas tréningu neúmyselne otvoriť alebo zatvoriť. Nepoužívajte na upevnenie detských hojdačiek.

Výrobok nie je hračka a nie je vhodný pre deti mladšie ako 14 rokov. Nebezpečenstvo udusenia obalovým materiálom!

Montáž a inštalácia:
1. Vyberte vhodnú a nosnú dverovú zárubňu. V prípade pochybností sa pred montážou poraďte s vlastníkom, prenajímateľom alebo architektom, či je možné hrazdu namontovať na zvolené dvere.
2. Zabezpečte, aby montáž nemohla spôsobiť škodu iným osobám alebo predmetom. Hrazdu montujte výhradne podľa tohto návodu a určeného konštrukčného spôsobu.
3. Pomocou krížového skrutkovača (nie je súčasťou balenia) upevnite dve plastové vodiace zátky v požadovanej výške (presne zmerajte), vľavo a vpravo v strede dverovej zárubne. Tieto zátky zabraňujú posunutiu hrazdy pri rozpínaní v zárubni. Dbajte na to, aby boli dosadacie plochy čisté, suché a bez mastnoty alebo prachu. (Obr. 1)
4. Hrazdu upevnite v zárubni rovnomerným otáčaním bočných ramien na oboch stranách. Odporúča sa hrazdu vopred nastaviť približne na šírku zárubne. Potom umiestnite pripravenú hrazdu s opornými taniermi na predtým namontované vodiace zátky. Hrazda musí byť umiestnená vodorovne a v strede zárubne. Následne hrazdu pevne rozpínajte v zárubni. (Obr. 2)
   (Ak zaznamenáte nezvyčajné zvuky, napr. vŕzganie, okamžite prerušte montáž a skontrolujte stabilitu zárubne.)
5. Po montáži skontrolujte opatrným zaťažením (napr. rukami), či hrazda bezpečne drží, skôr než ju prvýkrát zaťažíte celou telesnou hmotnosťou. (Obr. 3)

Upozornenie: Nikdy neuvoľňujte krížový skrutkovačový skrutku v strede hrazdy. Táto skrutka upevňuje závitovú objímku vo vnútri hlavnej rúry a nesmie sa uvoľňovať. (Obr. 4)

Použitie: Pred každým tréningom skontrolujte správne upevnenie hrazdy krátkym, trhavým zaťažením vlastnou telesnou hmotnosťou. Všetky cvičenia vykonávajte plne sústredene, pomaly a plynulo. V prípade existujúcich zdravotných problémov sa najprv poraďte s lekárom. To platí najmä pre osoby s poruchami rovnováhy. Ak pocítite bolesť, nevoľnosť alebo dýchavičnosť, tréning okamžite prerušte a vyhľadajte lekára. Noste iba vhodné športové oblečenie, nikdy šperky. Dlhé vlasy zviažte. Ak je to možné, používajte tréningové rukavice alebo zabezpečte suché ruky a bezpečný úchop.

Skladovanie a údržba: Hrazdu pravidelne čistite. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Použite vlhkú handričku a vlažnú vodu s jemným mydlom. Po čistení výrobok úplne osušte. Pred a po každom tréningu skontrolujte upevnenie hrazdy, opotrebenie úchopových plôch, praskli-ny, deformácie alebo poškodenie materiálu. Hrazdu používajte iba v bezchybnom stave. Nenechávajte výrobok trvalo namontovaný, aby ste chránili zárubňu aj výrobok a zabránili nesprávnemu použitiu tretími osobami. Chráňte výrobok pred priamym slnečným žiarením, inými zdrojmi tepla, vlhkosťou a nečistotami.

Likvidácia: Po skončení životnosti odovzdajte výrobok do dostupných systémov spätného odberu a zberu. Informácie vám poskytnú miestne spoločnosti zaoberajúce sa likvidáciou odpadu.

RO Vă mulțumim că ați ales bara de tracțiuni marca SCHILDKRÖT.

Conținut: Bară de tracțiuni, material de montaj (2 șuruburi 3x25 mm, 2 opritoare de ghidare din plastic), manual de utilizare.

Utilizare conform destinației: Bara de tracțiuni este destinată utilizării de către o singură persoană pentru exerciții de forță și fitness (de ex. tracțiuni, ridicări de picioare și antrenarea trunchiului) în interior. Utilizați numai în tocuri de ușă stabile. Greutatea maximă admisă este de 120 kg. Produsul este destinat exclusiv uzului privat și nu este potrivit pentru utilizare comercială. Utilizați produsul numai conform descrierii din acest manual. Orice altă utilizare este considerată necorespunzătoare și poate provoca daune materiale sau vătămări corporale.

Avertismente generale de siguranță: Citiți cu atenție manualul de utilizare, în special instrucțiunile de siguranță, înainte de prima utilizare. Acest manual face parte integrantă din produs. În cazul transmiterii produsului către terți, predați și acest manual. Risc de accidentare! Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă bara este fixată corect și sigur în tocul ușii.

Utilizați bara numai în tocuri de ușă adecvate și stabile (de exemplu, lemn masiv sau oțel) cu lățimea între 63 și 96 cm. Tocurile mai ieftine din MDF sau alte materiale compozite pot să nu fie suficient de stabile. Producătorul nu își asumă nicio răspundere pentru deteriorarea tocurilor, ușilor, pereților sau zidăriei.

Tocul ușii și peretele trebuie să aibă o capacitate portantă suficientă. Golurile din spatele tocului pot provoca deformări.

Utilizarea este permisă unei singure persoane simultan. Greutatea maximă a utilizatorului: 120 kg. Asigurați-vă că nu se află persoane sau obiecte sub bară sau în zona de antrenament.

Pericol de împiedicare! Nu lăsați bara nesupravegheată, mai ales dacă este montată jos.

Pericol de lovire! Nu lăsați bara nesupravegheată când este montată la înălțimea capului. Luați în considerare copiii și alte persoane din locuință. Nu utilizați produsul dacă este deteriorat sau dacă apar zgomote neobișnuite.

Nu utilizați niciodată produsul pe uși care s-ar putea deschide sau închide accidental în timpul antrenamentului.

Nu utilizați produsul pentru fixarea leagănelor pentru copii.

Produsul nu este o jucărie și nu este potrivit pentru copiii sub 14 ani. Pericol de sufocare cu materialele de ambalaj!

Montaj și instalare:
1. Selectați un toc de ușă adecvat și portant. În caz de îndoială, verificați înainte de montaj cu proprietarul, locatorul sau un arhitect dacă bara de tracțiuni poate fi montată pe ușa selectată.
2. Asigurați-vă că montajul produsului nu poate provoca daune altor persoane sau obiecte. Montați bara pentru ușă exclusiv conform instrucțiunilor și modului constructiv prevăzut.
3. Cu ajutorul unei șurubelnițe în cruce (nu este inclusă), fixați cele două dopuri de ghidare din plastic la înălțimea dorită (măsurați exact), centrat pe partea stângă și dreaptă a tocului ușii. Aceste dopuri împiedică alunecarea barei în timpul tensionării în toc. Asigurați-vă că suprafețele de contact sunt curate, uscate și fără grăsimi sau praf. (Fig. 1)
4. Tensionați bara de tracțiuni în tocul ușii prin rotirea uniformă a brațelor laterale pe ambele părți. Se recomandă ajustarea prealabilă a barei aproximativ la lățimea tocului. Apoi așezați bara pregătită cu plăcile de sprijin pe dopurile de ghidare montate anterior. Bara trebuie poziționată orizontal și centrat în tocul ușii. Tensionați acum ferm bara în tocul ușii. (Fig. 2)
   (Dacă observați zgomote neobișnuite, cum ar fi scârțâituri, întrerupeți imediat montajul și verificați stabilitatea tocului ușii.)
5. După montaj, verificați cu atenție, aplicând o sarcină ușoară (de ex. cu mâinile), dacă bara este fixată sigur înainte de a utiliza pentru prima dată întreaga greutate corporală. (Fig. 3)

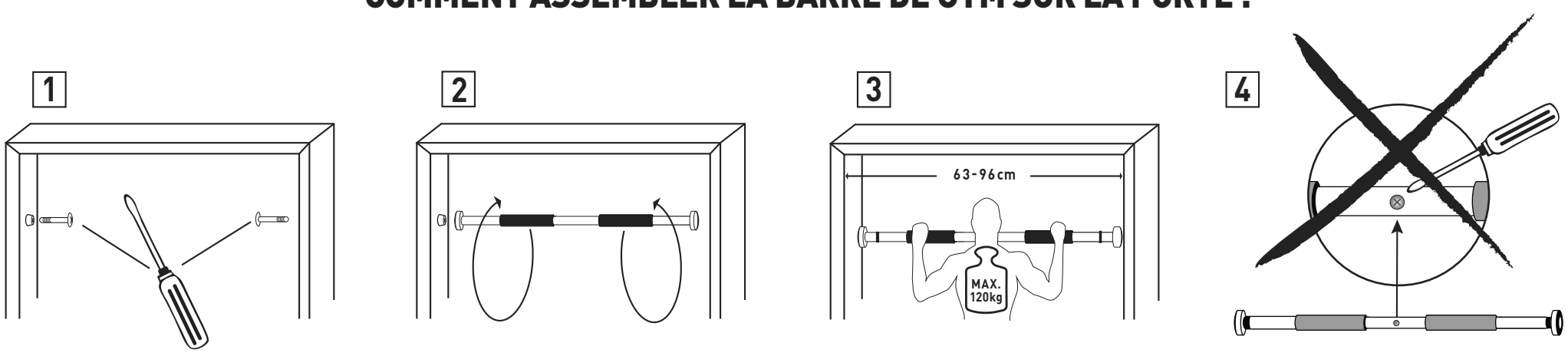
Notă: Nu slăbiți niciodată șurubul în cruce din centrul barei de tracțiuni. Acesta fixează bucșa filetată din interiorul tubului principal și nu trebuie slăbit. (Fig. 4)

Utilizare:
Înainte de fiecare antrenament, verificați fixarea corectă a barei de tracțiuni printr-o încărcare scurtă, bruscă, cu greutatea corporală. Efectuați toate exercițiile întotdeauna complet concentrat, lent și uniform. În cazul unor afecțiuni preexistente, consultați mai întâi medicul. Acest lucru se aplică în special persoanelor cu tulburări de echilibru. Opriți imediat antrenamentul în caz de durere, stare de rău sau dificultăți de respirație și consultați un medic. Purtați doar îmbrăcăminte sport adecvată, niciodată bijuterii. Prindeți părul lung. Dacă este posibil, utilizați mănuși de antrenament sau asigurați-vă că aveți mâinile uscate și o priză sigură.

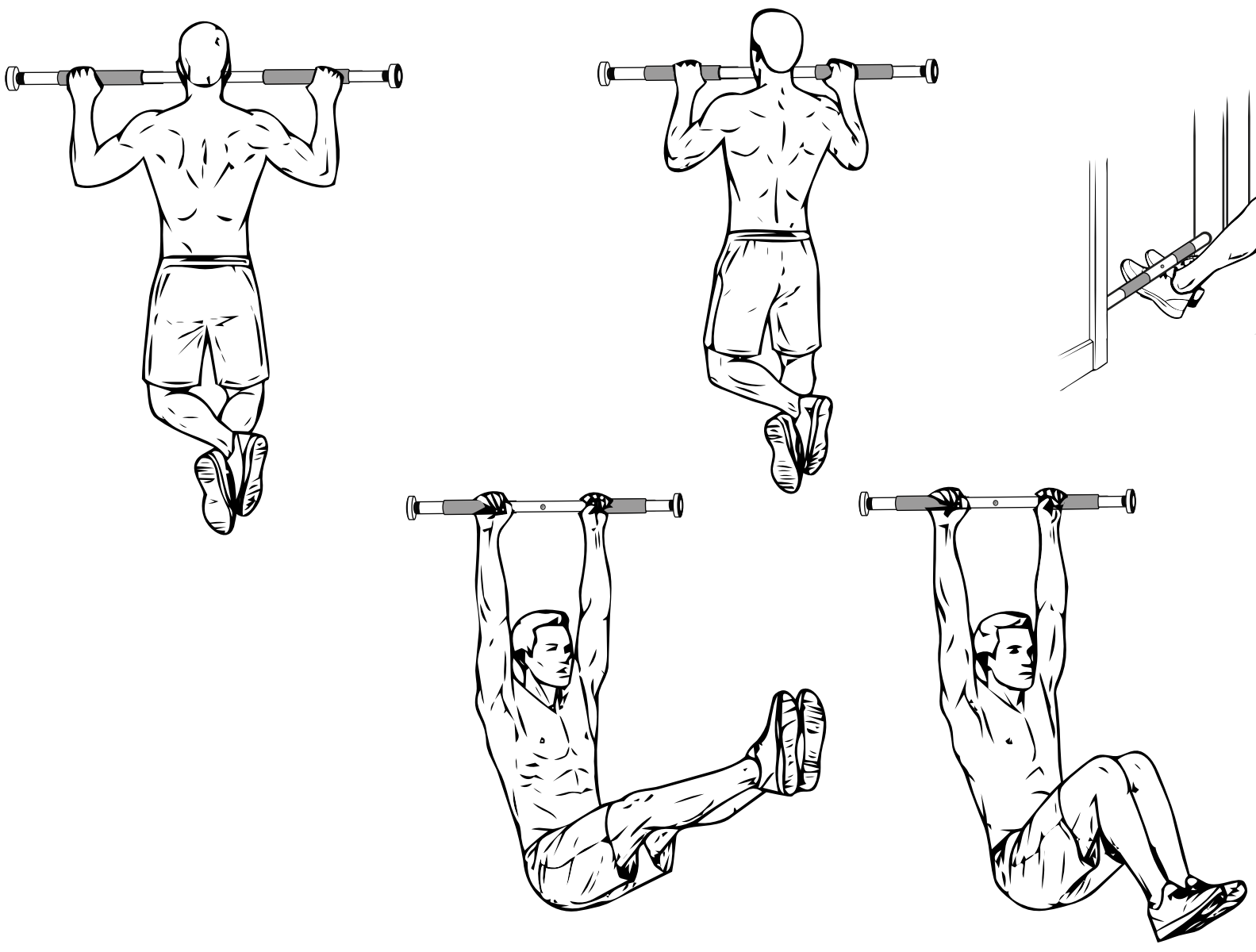
Depozitare și întreținere: Curățați regulat bara pentru ușă. Nu utilizați agenți de curățare agresivi. Folosiți o lavetă umedă și apă călduță cu săpun delicat. Uscați complet produsul după curățare. Verificați bara înainte și după fiecare antrenament pentru fixare fermă, uzura suprafețelor de prindere, fisuri, deformări sau deteriorări ale materialului. Utilizați bara numai dacă se află într-o stare impecabilă. Nu lăsați produsul montat permanent pentru a proteja tocul ușii și produsul și pentru a evita utilizarea incorectă de către terți. Protejați produsul de lumina directă a soarelui, alte surse de căldură, umiditate și murdărie.

Eliminare: La sfârșitul duratei de viață, predați produsul sistemelor disponibile de colectare și returnare. Companiile locale de eliminare a deșeurilor vă pot oferi informații suplimentare.

MONTAGE DER GYMNASTIKSTANGE AN DER TÜR: / HOW TO ASSEMBLE THE GYM BAR ON THE DOOR: COMMENT ASSEMBLER LA BARRE DE GYM SUR LA PORTE :



ÜBUNGEN / EXERCISES / EXERCICES



MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,
Hans-Urmiller-Ring 11, 82515 Wolfratshausen, Germany
www.schildkröt-sport.com

A2222