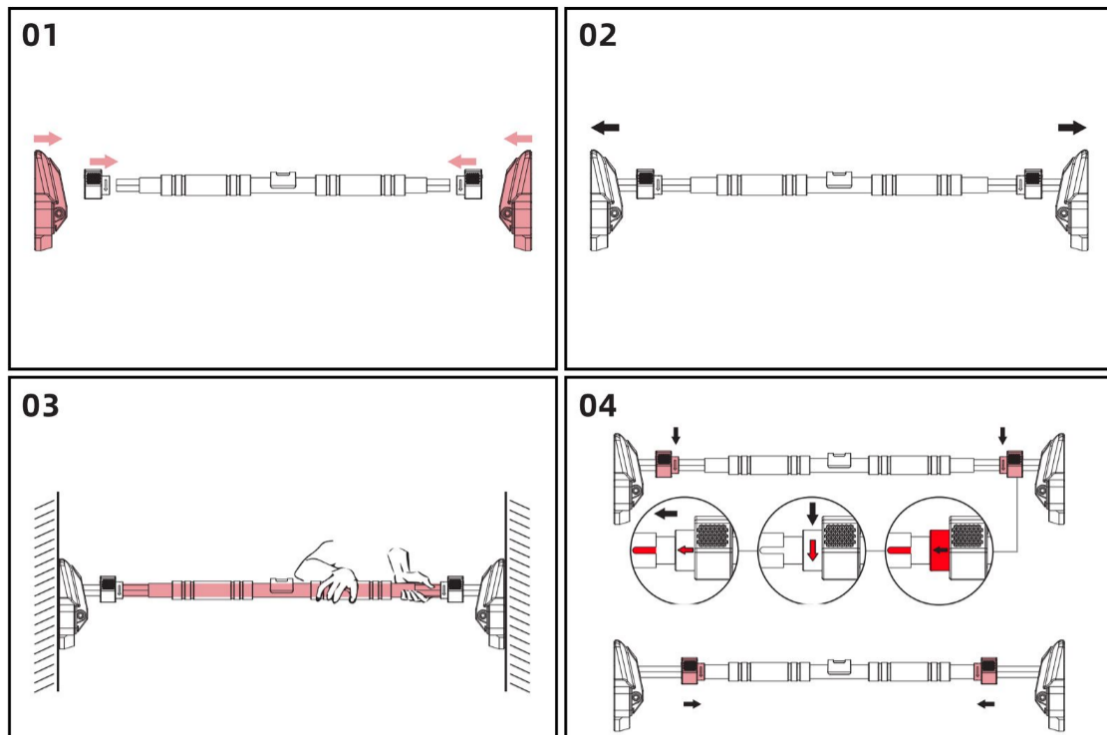


## Door Frame Adjustable Pull-Up Bar útmutató



### 1. Kiegészítők

telepítése:

Hosszabbítsa mindkét végét a vízszintes rúdnak, fedje le a zárral, majd helyezze be a csúszásmentes lábrogzító alapot.

1. módszer: Forgassa el a vízszintes rúd mindkét végét az irányjelzővel szemben, amíg a zára kiálló része be nem illeszkedik a két szélének bemélyedésébe, végül helyezze be a csúszásmentes lábrogzító alapot.

Hosszabbított vízszintes rúd:

A zárral és a nagylábú alapot rögzítve, nyújtsa ki a vízszintes rudat, amíg majdnem azonos szélességű nem lesz a felszerelési felülettel.

1. módszer: Tegye a vízszintes rudat egy tiszta felületre, tartsa a két végét mozdulatlanul, fogja meg a közepén lévő habot, majd az irány jelzésével ellentétes irányban forgassa a rudat a hosszabbítás érdekében.

2. módszer: Üljön egy székre vagy kanapéra, helyezze a vízszintes rudat a lábára, tartsa a központi részt mozdulatlanul, és az irányjelzővel ellentétes irányban forgassa a két végét a hosszabbítás érdekében.

3. módszer: Üljön egy székre vagy kanapéra, helyezze függőlegesen a vízszintes rudat, tartsa a központi részt mozdulatlanul, és az irányjelzővel ellentétes irányban forgassa a két végét a hosszabbítás érdekében.

Fix vízszintes rúd:

Szorosan húzza meg a vízszintes rudat, és rögzítse a felszerelési felületen.

1. módszer: Fogjon egy kézzel az egyik végét a vízszintes rúdnak, így a másik vége a felszerelési felületen lesz, majd fogja meg a közepén lévő habot, és forgassa az irányjelzővel ellentétes irányba, amíg mindkét vége erősen ellenáll a felszerelési felületnek, és a rúd meghúzódik.

Fejlesztés és stabilizálás:

A rögzítés után zárja be a mindkét végén lévő zárral a biztonság növelése érdekében.

Megerősítési módszer: Húzza ki a záron belüli piros részt, forgassa a függőleges irányba, igazítsa a keresztirányú nyilat a fő rúgacso hornyához, majd erőszakkal helyezze be (ha ellenállást tapasztal, húzza ki a piros részt az egyszerűbb behelyezés érdekében).

(Meleg tanács): A zárral való behelyezéskor hangjelzés hallható, ez normális jelenség.

Figyelem:

1. Tartsa gyermekeit és háziállatait távol ettől a képzőeszköztől, ez kizárólag felnőtt használatra készült.
2. A használat előtt a felhasználónak konzultálnia kell orvossal fizikai állapotát figyelembe véve, hogy elkerülje az egészségügyi vagy biztonsági problémákat, amelyek megakadályozhatják a normál tréninget. Ha a felhasználó gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívverést, vérnyomást vagy koleszterinszintet, akkor csak az orvos tanácsa szerint kezdje el a tréninget.
3. A tréning során mindig figyeljen fizikai állapotára; helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat. Ha a következő kellemetlen tüneteket tapasztalja (beleértve: fejfájás, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés, hányinger stb.), azonnal hagyja abba az edzést. Csak orvos ellenőrzése és megerősítése után folytassa.
4. Mindenképp alaposan olvassa el az utasításokat az összeszerelés és használat előtt. Csak a helyes telepítés, karbantartás és használat teszi lehetővé a biztonságos és hatékony edzést. A felhasználóknak ismerniük kell az összes figyelmeztetést és óvintézkedést.
5. Helyezze az edzőeszközt stabil, lapos helyre, és használjon védőréteget a padlóra és a szőnyegfelületre, hogy megakadályozza a talaj sérülését. Biztonsága érdekében győződjön meg arról, hogy az edzőfelszerelés körülbelül 0,5 m távolságra van az akadályoktól.
6. Mielőtt használatba venné az edzőeszközt, ellenőrizze, hogy minden csavar és anyám jól van-e rögzítve. Csak rendszeres karbantartással és ellenőrzéssel lehet biztosítani a megfelelő biztonságot, különösen a sérülékeny, könnyen kopó és törékeny alkatrészek esetében.
7. Győződjön meg arról, hogy az eszközök a gyártói utasítás szerint használatban vannak. Amikor hibás alkatrészeket talál az összeszerelés vagy karbantartás során, vagy zajt észlel használat közben, azonnal állítsa le az eszköz használatát, és oldja meg a problémákat.
8. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, és kerülje a nagy méretű ruházat viselését, mert az akadályozhatja a gép működését vagy elfoghatja az eszközt.
9. Az edzőeszköz csak házi használatra alkalmas, és a használó súlya nem haladhatja meg az 100 kg-ot.
10. Ez az eszköz nem alkalmas orvosi felhasználásra.
11. Ha emeli vagy mozgatja az eszközt, ügyeljen arra, hogy elkerülje a hát sérülését. A megfelelő mozdulatsor alkalmazása, vagy egy másik személy segítségével történő mozgatás ajánlott.
12. Bármilyen problémával, telepítés vagy használat során, vagy segítségre van szüksége, kérjük, vegye fel a helyi értékesítéssel a kapcsolatot.
13. Az Ön biztonsága érdekében, használat közben helyezzen egy 1-1,2 méter vastagságú ülőpárnát a vízszintes rúd alá!

Ne feküdjön vagy forduljon vissza a vízszintes rúdon!!

Ne lendüljön, rúgjon vagy pördüljön a vízszintes rúdon!!

15 év alatti gyermekek és 55 év feletti idősök nem használhatják saját magukban.

Csak felnőttek felügyelete mellett használható, különben a következményekért saját maga felelős!

**VIGYÁZAT!**

**VIGYÁZAT!** Használat előtt húzza meg néhányszor, hogy ellenőrizze, a vízszintes rúd lazán van-e.

Ha lazának érzi, győződjön meg róla, hogy nem laza, mielőtt normálisan használná;

**VIGYÁZAT!** Amikor a vízszintes rúd forog, az egyik oldalon szorít, a másik oldalon lazán van. A kéz az oldali feszítéssel tartva biztosítja, hogy a rúd ne legyen laza forgás közben, így megakadályozva a laza szerkezetet.

**VIGYÁZAT!** Minél hosszabb a vízszintes rúd kiterjesztése, annál csökken a terhelhetőség és a stabilitás;

**VIGYÁZAT!** Ha a vízszintes rúd biztonsági előírásoknak megfelelően használatlan, a gyártó nem vállal felelősséget a balesetekért.

SKU: barmaster\_BL110 / barmaster\_BL120

Termék neve: Door Frame Adjustable Pull-Up Bar

Modell szám: DAPB-TD1

Méret: 70-100 cm / 100-135 cm

Referenciaszám: 41 / 2025

Gyártó: Ningbo Tide Household Company Limited. Jiyi falu 360., Xidian város, Ninghai megye, Ningbo város, Zhejiang tartomány.

Importőr és jogosult képviselő:

DFVU d.o.o., Liparjeva utca 6A, 1234 Mengeš, Szlovénia.

GYÁRTOTT KÍNAI P.R.C.

