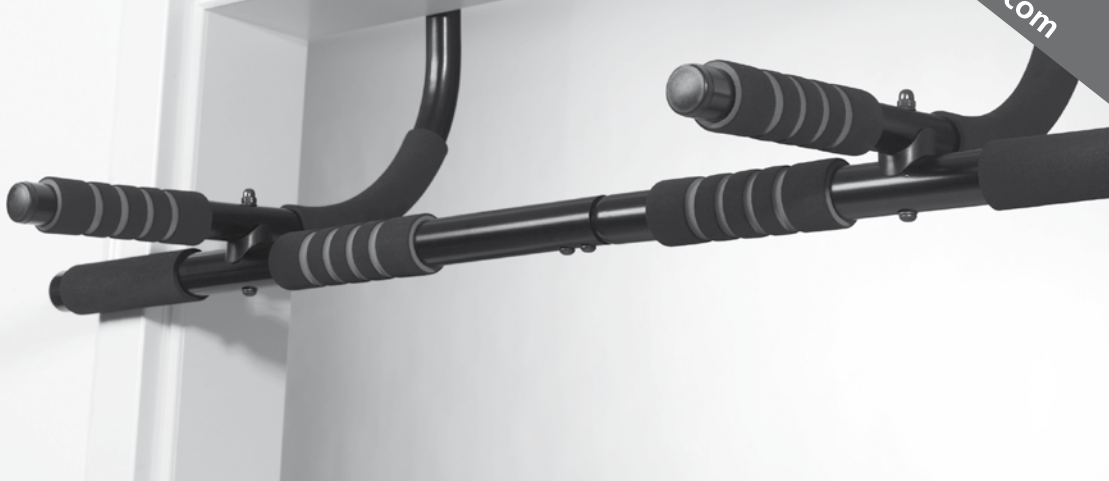




MULTIFUNCTIONAL CHIN-UP BAR

(GB) (IE)

MULTIFUNCTIONAL CHIN-UP BAR

Instructions for use

(SE)

DÖRRTRAPETS MED FLERA FUNKTIONER

Bruksanvisning

(FR) (BE)

BARRE DE PORTE POLYVALENTE

Notice d'utilisation

(DE) (AT) (CH)

MULTIFUNKTIONS-TÜRRECK

Bedienungsanleitung

(FI)

OVIREKKI

Käyttöohje

(DK)

MULTIFUNKTIONS-DØRRIBBE

Brugervejledning

(NL) (BE)

MULTIFUNCTIONEEL DEURREK

Gebruiksaanwijzing

IAN 93665

(GB) (IE) (FI) (SE) (DK) (FR)
(BE) (NL) (DE) (AT) (CH)

(GB) (IE)

List of contents	6
Technical specifications	6
Conventional use	6
Safety guidelines for mounting in a door frame	6
Safety instructions for use	6 - 7
Assembly	7
Overview of parts	7
Assembling to door frames	7
General training hints	8
General training planning	8
Exercises	8
Care and storage	8
Advice on disposal	8
3 Years Warranty	9

(SE)

Leveransomfattning	14
Tekniska Data	14
Bestämelse för användning	14
Säkerhetsanvisningar för montering i dörrkarm	14
Säkerhetsanvisningar för användning	14 - 15
Hopsättning	15
Översikt över delarna	15
Montering i dörrkarm	15
Allmänna träningstips	16
Allmän träningsplanering	16
Övningar	16
Vård, förvaring.....	16
Anvisningar för avfallshantering	16
3 års garanti	17

(FR) (BE)

Contenu de livraison	22
Caractéristiques	22
Utilisation conforme à sa vocation	22
Indications de sécurité relatives au montage dans le châssis de la porte	22
Indications de sécurité relatives à l'utilisation	22 - 23
Assemblage	23
Aperçu des pièces	23
Montage dans le châssis de la porte	23 - 24
Indications générales d'entraînement	24
Planification générale de l'entraînement	24
Exercices	24 - 25
Indications quant à l'élimination	25
Entretien, stockage	25
3 ans de garantie	25

(FI)

Toimituslaajuus	10
Tekniset Tiedot	10
Määräystenmukainen käyttö	10
Asennusta koskevat turvallisuusohjeet	10
Käyttöä koskevat turvallisuusohjeet	10 - 11
Asentaminen	11
Tuotteen osat	11
Asennus ovenkehysten viereen	11
Yleisiä harjoitteluohteita	11
Harjoitusten suorittaminen	12
Harjoitukset	12
Hoito, säilytys	12
Hävittämistä koskevat ohjeet	12
3 vuoden takuu	13

(DK)

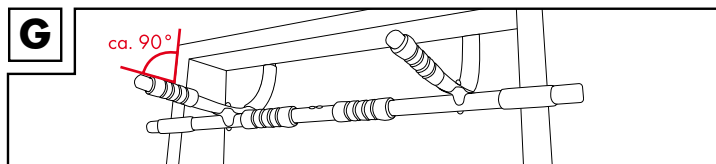
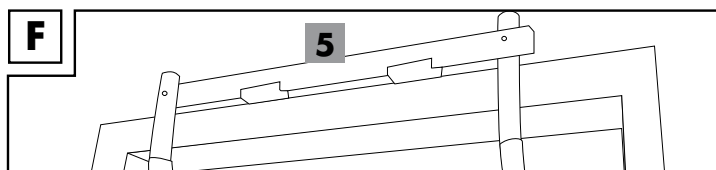
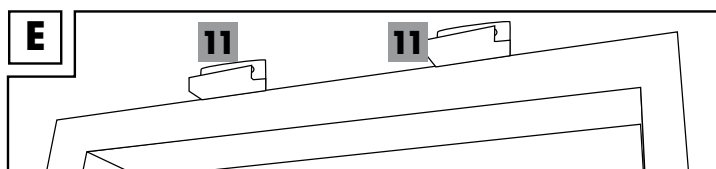
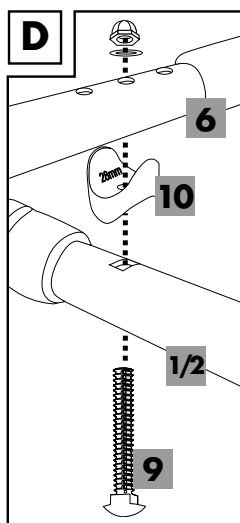
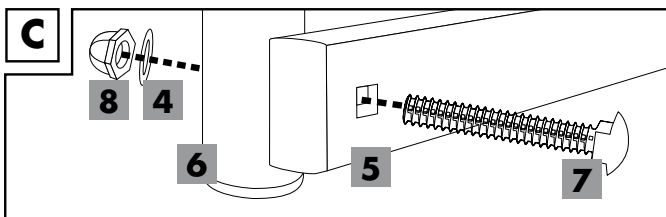
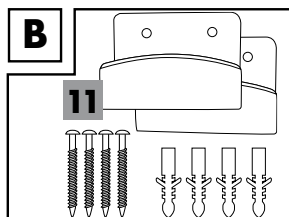
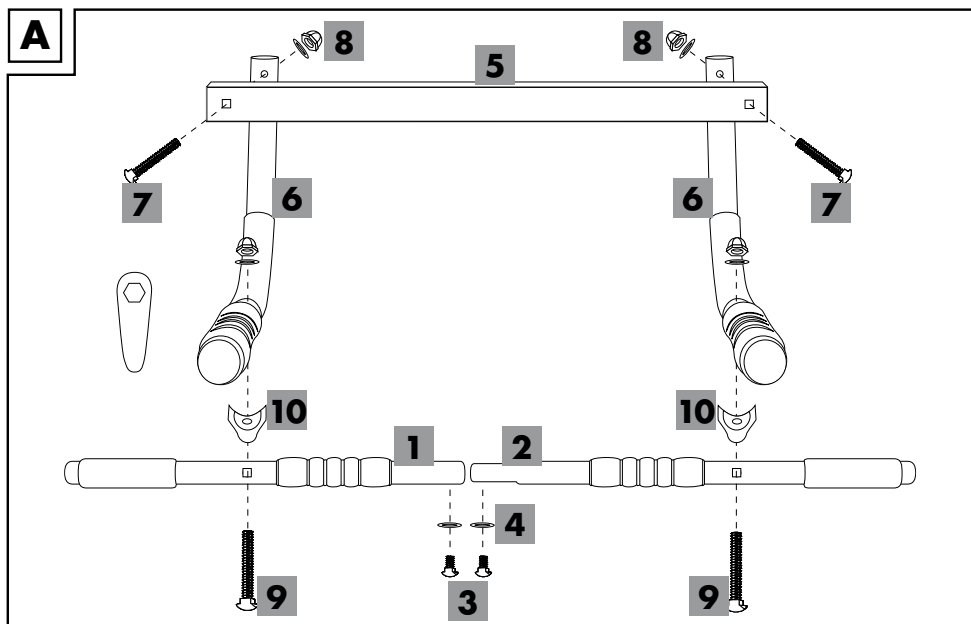
Leveringsomfang	18
Tekniske Data	18
Formålsbestemt anvendelse	18
Sikkerhedshenvisninger til montering i dørrammen	18
Sikkerhedshenvisninger omkring anvendelse	18 - 19
Samling	19
Översikt av delarna	19
Montage ved dørrammen	19
Generelle træningshenvisninger	20
Generel træningsplanlægning	20
Øvelser	20
Pleje, opbevaring	20
Henvisninger vedr. bortskaffelse	20
3 års garanti	21

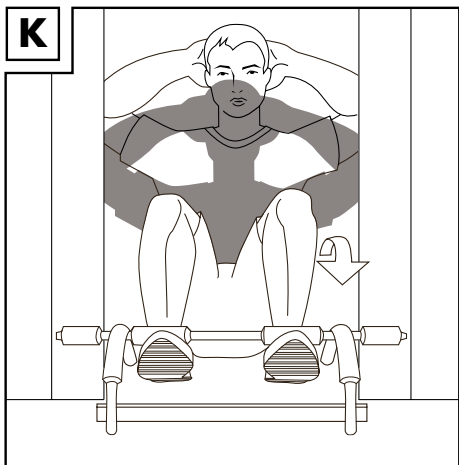
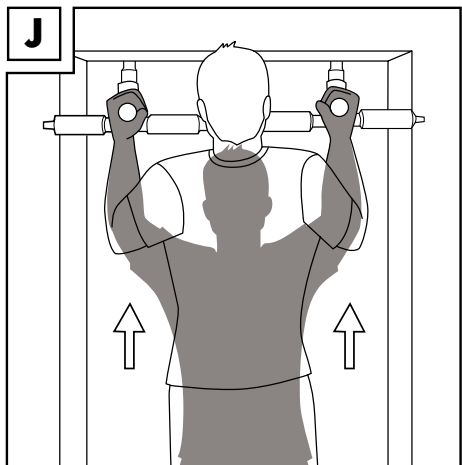
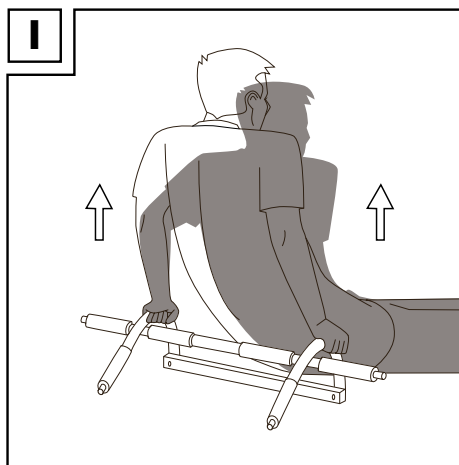
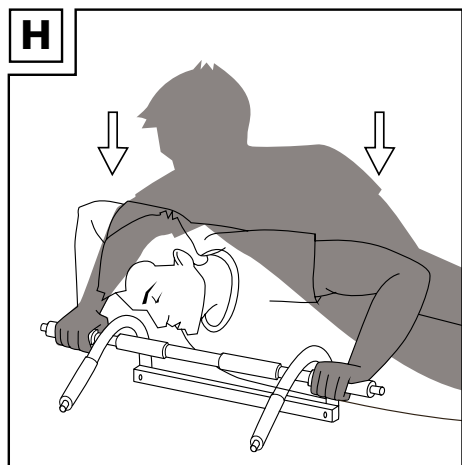
(NL) (BE)

Leveringsomvang	26
Technische gegevens	26
Alleen te gebruiken als rekstok	26
Veiligheidsinstructies voor de montage tussen het deurkozijn	26
Veiligheidsinstructies voor het gebruik	26 - 27
Montage	27
Overzicht van de onderdelen	27
Montage aan het deurkozijn	27 - 28
Algemene trainingsinstructies	28
Algemene trainingsplan	28
Oefeningen	28 - 29
Afvalverwerking	29
Onderhoud, bewaring	29
3 jaar garantie	29



Lieferumfang	30
Technische Daten	30
Bestimmungsgemäße Verwendung	30
Sicherheitshinweise zur Montage	
am Türrahmen	30
Sicherheitshinweise zur Benutzung	30 - 31
Zusammenbau	31
Teileübersicht	31
Montage am Türrahmen	32
Allgemeine Trainingshinweise	32
Allgemeine Trainingsplanung	32
Übungen	32 - 33
Pflege, Lagerung	33
Hinweise zur Entsorgung	33
3 Jahre Garantie	33







Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following operating instructions. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.



Failure to follow the safety instructions could lead to serious injury.

List of contents

- 1 x Multifunctional Chin-Up Bar
- 2 x Safety bracket
- 1 x Instructions for use
- 1 x Assembly materials for mounting the safety bracket
- 1 x Hexagonal spanner

Technical specifications



Max load: 110kg

For door frames of between: 70cm - 86cm
For door frame width (wall thickness):
approx. 12cm - 17cm

Conventional use

This is a sports article for mounting in door frames with a width of between 70cm - 86cm. The article is not suitable for professional or therapeutic training.



Safety guidelines for mounting in a door frame

- This article is not suitable for children under 14 as children of this age are unable to judge any potential risks. Apart from this, the article contains small parts which could be swallowed by children.
- **WARNING!** When mounting the article in a door frame always use the enclosed safety bracket!

- The enclosed bracket and assembly materials are solely intended for fixture to a solid concrete wall. Mounting materials must be able to support the maximum body weight of 110kg.
- Use the correct assembly materials if the door frame or wall is made from any other material.
- For mounting in door frames with a width of between 70cm - 86cm.
- After being mounted in the door frame the handles of the curved grab bar must be at an approx. 90° angle to the wall with the door!
- Assembly should be implemented by an adult and thoroughly checked for stability when completed.
- Check the suitability of the door frame. If the door frame is made from plastic, aluminium or wood, or if the wall thickness is less than 7mm, please do not assemble as the door frame will not be stable enough.
- Do not assemble on door frames that are near stairs.



Safety instructions for use

- Use of this article is at your own risk.
- This article should only be used by persons that are familiar with the safety instructions.
- Check the door frame position and safety bracket for stability before every use.
- Do not expose this article to loads over 110kg.
- Check the article for stability by pulling and shaking it before every use.
- This article is not suitable for the attachment of dynamic parts, e.g., swings.
- Do not perform any exercises that require you to hang with your head towards the ground.
- Do not swing!
- This article should only be used by one person at a time.
- This article is only intended for private use.
- This article should only be used under the supervision of adults and never used as a toy.
- Check the article for damage or wear and tear before beginning your training.
Only use product in proper working condition!
Promptly replace defective parts and discontinue use of the product until fully repaired.

- If you have health problems, consult your doctor before use of this article. If you feel unwell during training, stop immediately and consult your doctor!
- Pregnant women should only use this article after consultation with a doctor.
- When training, make sure there is enough space between you and any objects or other people in order to avoid injury.
- Keep the instructions in the vicinity of the training apparatus. This could be useful for reading up on the main exercises.
- Before each use ensure all screwed joints are tight.
- When using the door bar on the floor, delicate flooring such as parquet or laminate may be damaged. Always use non-slip rugs or mats on delicate or slippery floors.

Assembly

You will need drill and a Phillips head screwdriver for mounting the safety bracket (11).

Overview of parts (see Fig. A)

- Interconnect the bars (1) and (2) and secure with the screws (3) / washers (4).
- Then secure the bars (5) and (6) with screws (7). Place the washers (4) under the nut (8) and screw tight (see Fig. C).

Note! The following screw connection has 3 options for connecting the grab bar (1/2) with the curved grab bars (6). First use the centre hole. Be sure to follow the safety notices in chapter "Assembling to door frames"!

- Now secure the bars (1/2) and (6) using screws (9) and spacer (10). Please be sure to place the 28mm cone on the spacer below the bar (6) and the 32mm cone onto the bar (1/2). Place the washers (4) under the nuts (8) and tighten the screw connection (see Fig. D).

Assembling to door frames

ATTENTION! Make sure you use the correct assembly materials. The assembly materials enclosed with this article are suitable for attaching the door bars to stable concrete walls (see Fig. B).

For attaching to lightweight concrete walls, please contact your local dealer and enquire as to the best method of attachment.

Secure the safety bracket (11) to the back of the respective door, directly above the door frame (see Fig. E).

After mounting the safety bracket you may hook the door bar into the door frame as shown. First hook the bar (5) into the safety bracket (see Fig. F). Then press the bar ends (1/2) against the front door frame (see Fig. G).

Attention!

- **Be sure the bar is firmly hooked into the safety brackets. Verify the door bar is securely seated by firmly "pulling" and "jiggling" it.**
- **With the all-purpose door bar hooked in, the handles of the curved grab bar must be at an approx. 90° angle to the wall with the door (see Fig. G). If the grips point upwards due to the wall thickness, change the bolting of the straight grip bar (1/2) and the bent grip bar (6). Use the hole which points to the grip end.**
- The grip bar points downwards if the wall with the door is too thin, use the third hole from the end of the grip.**

General training hints

- Increase your training intensity gradually and make sure that you have sufficient breaks between training sessions.
- Perform all training exercises in a calm, uniform manner and not a fast, jerky manner.
- Make sure that your breathing remains regular. During exertion, breathe out and breathe in when relaxing.
- Always warm up before exercising.

General training planning

- One exercise should consist of between 10-20 repeat movements.
- Each training set can be repeated between 2-4 times.
- A break of between 3-5 mins. should be taken between training sets.

Exercises

Press-ups (see Fig. H)

Lay the all-purpose door bars on a flat surface. Grip the upper bar and assume the position shown. Push your upper body up slowly until your arms are nearly fully extended. Then lower your upper body to its original position. Keep your whole body tense during this entire exercise so that your head is in line with your spine.

Dips (see Fig. I)

Lay the all-purpose door bars on a flat surface. Grip the upper bar and assume the position shown. Lower your upper body slowly until it touches the floor. Then push your body upwards until your arms are nearly straight.

Pull-ups (see Fig. J)

Mount the door bars onto the door frame as described on page 7.



Warning! For pull-ups, you should only hold door frame bar (6) at its end.

Grip the bar at the end of bar (6) as shown and pull upwards with the arms so far that you can peer over the top of the central door frame bar. Then slowly lower yourself downwards. Changing the handle position allows you to change your chin up workout.

Sit-ups (see Fig. K)



Warning! You can injure your spine if you do not carry out this exercise correctly.

Place the door frame bars between the door frames as shown. Lay on your back and clamp your feet under the central bar. Angle your legs so that you avoid a hollow back. You may place your hands sideways on the back of your head so as to avoid excessive pressure to the head. Now pull the upper body slowly upwards with the aid of the stomach muscles. Retain this position for a few seconds before lowering your upper body down slowly.

Care and storage

Please don't forget that regular servicing and cleaning contribute to the safety and preservation of the article. Always keep the product clean and dry in a space unexposed to very hot or cold temperatures.

IMPORTANT! Clean using water only - never with harsh cleaning agents. Afterwards, dry with a cleaning cloth or duster.

Advice on disposal

Please dispose of the packaging and the article in an environmentally-friendly way, and separated into types of material! Dispose of this item through an authorised disposal company, or through your local authority waste disposal amenity. Be sure to comply with the current, valid regulations.

3 Years Warranty

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible.

We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts.

Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 93665

GB Service Great Britain

Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland

Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: deltasport@lidl.ie

You can also find spare parts for your product at:
www.delta-sport.com, category Service - Lidl Spare Parts
Service



Onnittelumme!

Olet hankkinut itsellesi laatutuotteen.

Tutustu ostamaasi tuotteeseen ennen asennusta ja ensimmäistä käyttöä. Lue huolellisesti liitteenä oleva asennusohje ja turvallisuusohjeet.

Käytä tuotetta vain ohjeessa kuvatulla tavalla ja mainittuihin käyttötarkoituksiin. Säilytä käyttöohje huolellisesti. Liitä kaikki tuotteeseen kuuluvat ohjeet tuotteen mukaan, jos annat sen eteenpäin uudelle omistajalle.



Turvallisuusohjeiden noudattamatta jättämisestä saattaa seurata vakava loukkaantuminen.

Toimituslaajuus

- 1 x ovirekki
- 2 x turvapidike
- 1 x käyttöohje
- 1 x kiinnitystarvikkeet turvapidikkeen kiinnittämiseen
- 1 x kuusiokoloavain

Tekniset Tiedot



Maksimikuormitus: 110 kg

Oviaukon leveys: 70 cm – 86 cm

Ovenkehysten leveys (seinän paksuus):

n. 12 cm - 17 cm

Määräystenmukainen käyttö

Tämä tuote on urheiluväline, joka voidaan asentaa 70 cm - 86 cm leveään ovenkehykseen.

Tuote ei sovellu ammattimaiseen tai terapeuttiseen harjoitteluun.



Asennusta koskevat turvallisuusohjeet

- Tuote ei sovellu alle 14-vuotiaille, sillä lapset eivät osaa vielä arvioida mahdollisia vaarati lanteita. Tuote sisältää myös pieniä osia, jotka voivat joutua lapsen nieluun.
- HUOMIO! Käytä vain laitteen mukana toimitettuja turvapidikkeitä asentaessasi tuotetta ovenkehykseen.

- Turvapidikkeen mukana toimitetut kiinnitystarvikkeet soveltuvat vain tukeviin betoniseiniin kiinnittämiseen. Kiinnitysmateriaalin täytyy kestää 110 kg:n maksimipaino.
- Jos ovenkehysten yläreunassa oleva seinä on jostakin muusta materiaalista, käytä siihen sopivia kiinnitystarvikkeita.
- Sopii 70 cm – 86 cm leveisiin ovenkehyksiin.
- Kaarevien tankojen kahvojen täytyy sijaita n. 90° kulmassa ovenseinään nähden, kun ne on asennettu ovenkehykseen!
- Asennuksen saa suorittaa vain aikuinen henkilö. Asennuksen jälkeen tulee tarkistaa, että tuote on kiinnitetty tukevasti ovenkehykseen.
- Tarkista ovenkehysten materiaali. Jos se on muovista, alumiinista tai puusta, ja on ohuempi kuin 7 mm, älä asenna ovirekkiä siinä tapauksessa, sillä kehykset eivät ole mahdollisesti tarpeeksi tukevat.
- Älä asenna ovenkehyksiin, jotka sijaitsevat portaiden läheisyydessä.



Käyttöä koskevat turvallisuusohjeet

- Tuotteen käyttö tapahtuu henkilön omalla vastuulla.
- Tuotetta saavat käyttää ainoastaan ne henkilöt, jotka ovat perehtyneet turvallisuusohjeisiin.
- Tarkista turvapidikkeen kiinnitys ja ovirekin oikea asento aina ennen tuotteen käyttöä.
- Tuotteen maksimikuormitus on 110 kg.
- Tarkista tukevuus vetämällä ja ravistamalla tuotetta aina ennen käyttöä.
- Tuotteeseen ei saa kiinnittää liikkuvia osia kuten esim. keinua.
- Älä tee sellaisia liikkeitä, joissa roikut pää alaspiin.
- Älä heiluta tuotetta.
- Tuotetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön.
- Tuotetta saa käyttää vain aikuisen valvonnassa. Tuoteella ei saa leikkiä.
- Tarkista aina ennen harjoittelun alkamista, että tuotteessa ei ole vaurioita tai kulumia.

Tuotetta saa käyttää vain moitteettomassa kunnossa. Vaihda vioittuneet osat välittömästi uusiin ja ota tuote vasta sitten käyttöön, kun se on kiinnitetty jälleen kunnolla paikalleen.

- Jos sinulla on terveydellisiä ongelmia kysy neuvoa lääkäriltä ennen kuin käytät tuotetta. Jos harjoittelun aikana ilmenee pahoinvointia tai kipuja, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin.
- Raskaana olevien tulee ensin kysyä neuvoa lääkäriltä laitteen sopivuudesta.
- Harjoitellessasi pidä sopiva välimatka esineisiin ja muihin henkilöihin, jotta kukaan ei loukkaannu.
- Säilytä käyttöohje tuotteen läheisyydessä. Näin voit tarkistaa helposti harjoitusliikkeet.
- Tarkista aina ennen käyttöä, että kaikki ruuvit ovat kireällä.
- Ovirekin käyttö aroilla lattiapinnoilla kuten parketilla tai laminaatilla saattaa vaurioittaa pinnoitetta. Käytä aroilla tai liukkailla lattiapinnoilla liukumaton mattoa alustana.

Asentaminen

Turvapidikkeen (11) kiinnitystä varten tarvitset porakoneen ja ristipäisen ruuvimeisselin.

Tuotteen osat (katso kuva A)

- Pistä tangot (1) ja (2) toistensa sisään ja kiinnitä ne ruuveilla (3) / aluslevyillä (4).
- Kiinnitä sitten tangot (5) ja (6) ruuveilla (7). Aseta aluslevyt (4) ennen muttereita (8) ja kiristä ruuvikiinnitystä (katso kuva C).

Huomautus! Seuraavalla ruuvikiinnityksellä sinulla on 3 eri mahdollisuutta yhdistää tangot (1/2) kaareviin tankoihin (6). Kokeile ensin keskimmäistä poranreikää. Noudata tässä ehdottomasti kappaleen „Asennus ovenkehysten viereen” turvallisuusohjeita!

- Kiinnitä sitten tangot (1/2) ja (6) ruuveilla (9) ja välikappaleella (10). Tässä tulee huomioida, että välikappaleen 28 mm:n kartio asetetaan tangon (6) alle ja 32 mm:n kartio tangon (1/2) päälle. Aseta aluslevyt (4) ennen muttereita (8) ja kiristä ruuvikiinnitystä (katso kuva D).

Asennus ovenkehysten viereen

HUOMIO! Tarkista, että käytät sopivia kiinnitystarvikkeita. Toimitukseen sisältyvät asennustarvikkeet soveltuvat tukeville betoniseiniin (katso kuva B). Jos kiinnität tuotteen kevytbetoniin tai kevytrakenteisiin seiniin, tiedustele sopivia asennustarvikkeita alan erikoisliikkeestä.

Kiinnitä turvapidikkeet (11) suoraan ovenkehysten yläpuolelle oven kääntöpuolelle (katso kuva E). Sen jälkeen kun olet asentanut turvapidikkeet, voit asentaa ovirekin kuvan osoittamalla tavalla. Aseta ensin tanko (5) turvapidikkeisiin (katso kuva F). Paina sitten tangonpää (1/2) etummaisesta ovenkehystä vasten (katso kuva G).

Huomio!

- **Tarkista, että tanko on asennettu tiukasti turvapidikkeisiin. Tarkista sitten ovirekin tukeva kiinnitys vetämällä ja ravistamalla sitä.**
- **Sen jälkeen kun olet asentanut monitoimiovirekin, kaarevan tangon kahvat täytyy sijoittaa n. 90° kulmassa oven seinään nähden (katso kuva G). Jos kahvat näyttävät ylöspäin seinän paksuudesta johtuen, muuta suoran kahvatangon (1/2) ja kaarevien kahvatankojen (6) ruuvikiinnitystä. Käytä sitä reikää, joka on kahvan päässä.**
- **Jos kahvatangot näyttävät alaspäin liian ohuesta oven seinästä johtuen, käytä 3. reikää, kahvan päästä pois päin katsottuna.**

Yleisiä harjoitteluohjeita

- Kohota harjoittelun intensiteettiä hitaasti ja pidä riittävästi taukoja harjoitusten välillä.
- Suorita liikkeet tasaisesti eikä nopeasti nykien.
- Hengitä tasaisesti. Hengitä ponnistusvaiheessa ulos ja palautusvaiheessa sisään.
- Lämmitä lihakset aina ennen harjoittelua.

Harjoitusten suorittaminen

- Yksi harjoitusjakso koostuu harjoituksen suorittamisesta 10-20 kertaa.
- Jokainen harjoitusjakso voidaan suorittaa 2-4 kertaa peräkkäin.
- Jokaisen harjoitusjakson välissä tulisi pitää 3-5 min. tauko.

Harjoitukset

Etunojapunnerrukset (katso kuva H)

Aseta monitoimiovirekki tasaiselle alustalle. Ota tangonpäistä kiinni ja asetu kuvan mukaiseen asentoon. Työnnä ylävartaloa hitaasti ylöspäin, niin että käsivarret ojentuvat melkein suoriksi. Palaa takaisin lähtöasentoon. Pidä vartalo jännittyneenä harjoituksen aikana. Pää on suorassa linjassa selkärankaan nähden.

Dipit (katso kuva I)

Aseta monitoimiovirekki tasaiselle alustalle. Ota tangonpäistä kiinni ja asetu kuvan mukaiseen asentoon. Laske ylävartalo hitaasti alaspäin kunnes se koskettaa lattianpintaa. Työnnä vartaloa jälleen ylöspäin, kunnes käsivarret ovat ojentuneet melkein suoriksi.

Leuanveto (katso kuva J)

Kiinnitä ovirekki ovenkehyykseen kuten sivulla 11.



Huomio! Suorita leuanvetoharjoitukset tarttumalla ovirekkiin vain tangonpäistä (6).

Tartu ovirekkiin tangonpäistä (6) kuten kuvassa ja vedä vartalo niin ylös, että silmäsi näkyvät keskitaangan yläpuolelta. Laske vartalo hitaasti jälleen alaspäin. Muuttamalla kahvojen asentoa voit harjoitella vaihtoehtoisia leuanvetoliikkeitä.

Vatsaliihasharjoitukset (katso kuva K)



Huomio! Vatsaliihasharjoitusten väärin suorittaminen voi johtaa selkärangan vioittumiseen.

Aseta ovirekki lattialle ovenkehyykseen kuvan mukaisesti. Asetu selin makuulle lattialle ja aseta jalkasi ovirekin keskitaangan alle. Koukista jalkasi kevyesti, jotta vältät notkoselän muodostumisen. Kädet voidaan asettaa pään taakse painamatta niillä kuitenkaan päätä. Ylävartalo vedetään vatsaliihasten avulla hitaasti ylöspäin. Pidä asento muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen laske vartalo takaisin lattialle.

Hoito, säilytys

Muista, että säännöllinen huolto ja puhdistus lisäävät tuotteen turvallisuutta ja elinikää. Säilytä tuote aina kuivassa ja puhtaassa tilassa, jossa on tasaisen lämpötila. **TÄRKEÄÄ!** Puhdista pelkällä vedellä, älä käytä teräviä puhdistusvälineitä. Kuivaa pesun jälkeen pyyhkeellä tai liinalla.

Hävittämistä koskevat ohjeet

Hävitä pakkaus ja tuote ympäristöystävällisesti ja lajiteltuna! Hävitä tuote paikkakuntasi jätelaitoksen kautta. Noudata voimassa olevia määräyksiä.

3 vuoden takuu

Tämä tuote on valmistettu erityistä tarkkuutta noudattaen ja jatkuvan tarkastuksen alaisena. Tälle tuotteelle saat kolmen vuoden takuun ostopäivästä lähtien. Säilytä kassakuitti huolellisesti. Takuu koskee ainoastaan materiaali- ja valmistusvirheitä ja raukeaa, jos tuotetta käytetään väärinlaisesti tai ei määräysten mukaisesti. Tämä takuu ei rajoita laissa määrättyjä oikeuksia, erikseen koskien takuu- ja reklamointioikeuksia.

Mahdollisissa reklamaatiotapauksissa ota meihin yhteyttä soittamalla allaolevaan asiakaspalvelunumeroon tai lähettämällä viesti sähköpostitse. Asiakaspalvelijamme sopivat kanssasi tarvittavista toimenpiteistä mitä pikimmin. Palvelemme sinua joka tapauksessa henkilökohtaisesti. Mahdolliset korjaukset, jotka on suoritettu tämän takuun, laillisen reklamointioikeuden tai harkintaoikeuden perusteella eivät pidennä takuuaikaa. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia. Takuuajan päätyttyä suoritettut korjaukset ovat maksullisia.

IAN: 93665

FI Huolto Suomi

Tel.: 010309 3582

E-Mail: deltasport@lidl.fi

Varaosia tuotteeseesi löydät myös osoitteesta: www.deltasport.com, välilehdestä Palvelu - Lidl varaosapalvelu



Gratulerar!

Du har valt att köpa en kvalitetsprodukt. Gör dig bekant med produkten innan du monterar den och tar den i bruk för första gången. Läs igenom följande monterings- och säkerhetsanvisningar noga. Använd endast produkten i enlighet med beskrivningarna och för de angivna användningsområdena. Spara bruksanvisningen. Låt alla dokument följa med om produkten lämnas över till tredje person.



Det är viktigt att följa säkerhetsanvisningarna, i annat fall kan allvariga personskador uppkomma.

Leveransomfattning

- 1 x dörrtrapets med flera funktioner
- 2 x säkerhetsbygel
- 1 x bruksanvisning
- 1 x fästmaterial för montering av säkerhetsbygeln
- 1 x sexkantnyckel

Tekniska Data



Max belastning: 110 kg

För dörrkarmar med bredd: 70 cm - 86 cm

För dörrkarmar med en bredd (väggfjocklek) från ca 12 cm - 17 cm

Bestämelse för användning

Denna artikel är en sportartikel för montering i dörrkarmar med en bredd från 70 cm - 86 cm. Artikeln är ej avsedd för professionell eller terapeutisk träning.



Säkerhetsanvisningar för montering i dörrkarm

- Artikeln är ej avsedd för barn under 14 år eftersom barn ej kan förutse faror. Artikeln innehåller dessutom smådelar som barn kan svälja eller sätta i halsen.
- OBS! Använd alltid den medföljande säkerhetsbygeln vid montering i dörrkarm!
- Det medföljande fästmaterialet för säkerhetsbygeln är endast avsett för montering på stabila väggar av betong.

Fästmaterialet måste hålla för den maximala kroppsvikten på 110 kg.

- Om väggen runt dörrkarmen består av ett annat material måste därför avsedda fästmaterial användas.
- För montering i dörrkarmar med en bredd på 70 cm - 86 cm
- Efter montering i dörrkarmen måste handtagen på den böjda stängningen vara riktade i ca 90° vinkel mot väggen med dörren!
- Monteringen ska utföras av en vuxen person som därefter kontrollerar hållfastheten.
- Kontrollera dörrkarmens egenskaper. Om dörrkarmen är tillverkad av plast, aluminium trä med en väggfjocklek på mindre än 7 mm bör trapetsen ej monteras eftersom dörrkarmen inte är tillräckligt stabil.
- Montera ej i dörröppningar i närheten av trappor.



Säkerhetsanvisningar för användning

- Artikeln används på egen risk.
- Denna artikel får endast användas av personer som tagit del av säkerhetsanvisningarna.
- Kontrollera före varje användning att säkerhetsbygeln sitter ordentligt monterad i dörrkarmen och att dörrtrapetsen sitter i rätt position.
- Artikeln får belastas med maximalt 110 kg.
- Kontrollera att artikeln sitter stabilt före varje användning genom att dra och rycka i den.
- Ej avsedd för montering av rörliga delar som t.ex. gungor.
- Utför inga övningar där huvudet pekar mot golvet.
- Gunga intel!
- Artikeln får alltid endast användas av en person i taget.
- Artikeln är endast avsedd för privat användning.
- Artikeln får endast användas under uppsikt av en vuxen person och får ej användas som leksak.

- Kontrollera före varje träningspass att artikeln ej är skadad eller utsliten. Artikeln får endast användas i felfritt tillstånd! Byt genast ut defekta delar och använd ej artikeln mer förrän den är helt reparerad.
- Konsultera din läkare innan du använder artikeln ifall du har problem med hälsan. Om du känner av besvär eller känner dig konstig under träningen så avbryt genast övningen och kontakta en läkare!
- Under graviditeten bör träning endast göras i samråd med din läkare.
- Gör övningarna med så mycket plats till föremål och andra personer att ingen riskerar att skada sig.
- Förvara bruksanvisningen i närheten av träningsredskapet. Den innehåller information om huvudövningarna.
- Kontrollera före varje användning om alla skruvförbindningar är ordentligt åtdragna.
- Om du använder dörrtrapetsen på golvet, kan känsliga underlag som parkett eller laminat skadas. Använd halkfria mattor som underlag på känsliga och hala golvytor.

Hopsättning

För montering av säkerhetsbygeln (11) behöver du en bormaskin och en stjärnskruvmejsel.

Översikt över delarna (se bild A)

- För in stängerna (1) och (2) i varandra och skruva ihop dessa med skruvarna (3) / brickorna (4).
- Skruva därefter ihop stängerna (5) och (6), med hjälp av skruvarna (7). Placera brickorna (4) framför muttern (8) och dra åt skruvkopplingen hårt (se bild C).

Hänvisning! Vid följande skruvkoppling har du 3 möjligheter, att förbinda stängen med handtagen (1/2) med den böjda stängen (6). Använd till en början det mellersta hålet. Beakta därvid under alla omständigheter säkerhetsanvisningarna i kapitel "Montering i dörrkarm"!

- Skruva avslutningsvis ihop stängerna (1/2) och (6) med skruvarna (9) och brickan (10). Därvid måste beaktas, att man vid brickan måste placera 28 mm konen under stängen (6) och 32 mm konen på stängen (1/2). Lägg brickorna (4) framför muttern (8) och dra åt skruvkopplingen hårt (se bild D).

Montering i dörrkarm

OBS! Se till, att använda passande monteringsmaterial. Medföljande monteringsmaterial är lämpligt för montering på stabila betongväggar (se bild B). Fråga i fackhandeln efter lämpligt monteringsmaterial om du vill montera på lättbetongväggar och andra lätta väggar.

Montera säkerhetsbygeln (11) direkt över dörrkarmen på resp. dörrs baksida (se bild E). När du monterat säkerhetsbygeln, kan du hänga upp dörrtrapetsen i dörrkarmen enligt beskrivningen. Placera först stängen (5) i säkerhetsbygeln (se bild F). Därefter trycker du stängändarna (1/2) mot den främre dörrkarmen (se bild G).

Obs!

- För vissa dig om, att stängen sitter ordentligt fast i säkerhetsbygeln. Kontrollera om dörrtrapetsen sitter ordentligt fast genom att "dra" och "skaka" i den.
- När du satt fast multifunktions-trapetsen, måste den böjda stängens handtag befinna sig i 90° vinkel till väggen med dörren (se bild G). Pekar handtagen uppåt på grund av väggens tjocklek, ändrar du skruvkopplingen på den raka greppstängen (1/2) och den böjda greppstängen (6). Använd de borrhål, som pekar mot handtagsändan. Pekar greppstängerna i samband med en tunn dörrvägg nedåt, använder du det tredje borrhålet, med utgående från greppändan.

Allmänna träningstips

- Öka träningens intensitet långsamt och var noga med att göra tillräckliga pauser mellan övningarna.
- Utför alltid övningarna i ett jämnt tempo och ej snabbt och ryckigt.
- Håll en jämn andning. Andas ut vid ansträngning och in vid avslappning.
- Det är mycket viktigt att alltid värma upp före varje övning.

Allmän träningsplanering

- Ett övningsset består av 10-20 repetitioner av en övning.
- Varje övning kan upprepas 2-4 gånger.
- Mellan varje övningsset bör du göra en paus på 3-5 minuter.

Övningar

Armhävningar (se bild H)

Lägg dörrtrapetsen på ett jämnt underlag. Ta tag om det övre röret och inta den avbildade positionen. Pressa nu upp kroppen långsamt tills armarna är nästan helt utsträckta. Därefter sänker du ner överkroppen igen. Håll hela kroppen i spänning under hela övningen. Huvudet bildar en linje med ryggraden.

Dips (se bild I)

Lägg dörrtrapetsen på ett jämnt underlag. Ta tag om det övre röret och inta den avbildade positionen. Sänk överkroppen långsamt tills du rör vid golvet. För upp överkroppen igen tills armarna är nästan helt sträckta.

Pullups (se bild J)

Montera dörrtrapetsen i dörrkarmen enligt beskrivningen på s. 15.



OBS! För pullups får endast handtagen i ändarna av stängen (6) användas.

Fatta dörrtrapetsen i handtagen i ändarna på stängen (6) som på bilden och dra dig upp med armarna så långt att du precis kan se över dörrtrapetsens mittenstång. Sänk sedan kroppen långsamt igen. Genom att förändra greppet kan man utföra en variationsrik och omväxlande träning.

Situps (se bild K)



OBS! Felaktigt utförda situps kan leda till skador på ryggraden.

Ställ dörrtrapetsen i dörröppningen som på bilden. Lägg dig på rygg och kläm in fötterna under dörrtrapetsens mittenstång. Vinkla benen lätt för att undvika att ryggen svankar. Händerna kan läggas på sidan av huvudet utan att trycka på huvudet. Överkroppen dras nu långsamt upp med hjälp av magmusklerna. Håll positionen i ett par sekunder och sänk sedan långsamt ner överkroppen igen.

Vård, förvaring

Glöm inte, att regelbunden skötsel och rengöring bidrar till artikelnas säkerhet och livslängd.

Förvara alltid artikeln torrt och rent i ett tempererat rum.

VIKTIGT! Rengör endast med vatten, aldrig med starka rengöringsmedel.

Torka därefter torrt med en rengöringstrasa.

Anvisningar för avfallshantering

Sortera förpackning och produkt på ett miljövänligt sätt! Vänd dig till en miljöstation eller din kommunala avfallshantering. Beakta gällande föreskrifter.

3 års garanti

Produkten är producerad med stor noggrannhet och under ständig kontroll. Du får tre års garanti på produkten från och med köpdatumet.

Spara ditt kassakvitto. Garantin gäller endast för material- och fabrikationsfel och upphör att gälla vid felaktig eller icke ändamålsenlig användning.

Dina lagliga rättigheter, i synnerhet garantirätter, begränsas ej av denna garanti.

Vid eventuella reklamationer, vänd dig till nedanstående service-hotline eller maila oss.

Våra servicemedarbetare kommer att i samråd med dig fastlägga den fortsatta handläggningen. Du erhåller alltid en personlig konsultation.

Garantitiden förlängs ej på grund av reparationer som utförts på grund av garanti, lagstadgad garanti eller kulans. Detta gäller även för utbytta och reparerade delar.

Reparationer som måste utföras efter garantins utgång är kostnadspliktiga.

IAN: 93665

SE Service Sverige

Tel.: 0770 930739

E-Mail: deltasport@lidl.se

FI Service Suomi

Tel.: 010309 3582

E-Mail: deltasport@lidl.fi

Reservdelar till din produkt hittar du dessutom på:

www.delta-sport.com, under rubriken service -

Reservdelsservice Lidl



Tillykke!

Med dit køb har du valgt et kvalitetsprodukt. Bliv fortrolig med produktet før monteringen og ibrugtagningen. Læs i denne forbindelse den efterfølgende monteringsvejledning og sikkerhedshenvisningerne omhyggelig. Brug kun produktet som beskrevet og til de oplyste anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning godt. Udlever alle bilag samtidig, hvis du giver produktet videre til tredje.



En tilsidesættelse af sikkerhedshenvisningerne kan føre til alvorlige skader.

Leveringsomfang

- 1 x Multifunktions-dørribbe
- 2 x Sikkerhedsbøjle
- 1 x Brugervejledning
- 1 x Fastgørelsesmateriale til fastgørelse af sikkerhedsbøjlen
- 1 x Sekskantsnøgle

Tekniske Data



Maks. belastning: 110 kg

Til dørkarme på mellem: 70 cm - 86 cm

Til dørrammebredde (Vægtykkelse):

ca. 12 cm - 17 cm

Formålsbestemt anvendelse

Denne vare er et sportsapparat til montering i dørkarme med en bredde på mellem 70 cm - 86 cm. Varen er ikke egnet til professionel eller terapeutisk træning.



Sikkerhedshenvisninger til montering i dørkarmen

- Varen er ikke egnet til børn under 14 år, idet børn ikke kan bedømme potentielle farer. Desuden indeholder varen små dele, der kan sluges af børn.
- OBS! Ved montering i dørkarmen skal de medfølgende sikkerhedsbøjler altid anvendes!
- Det medfølgende fastgørelsesmateriale til sikkerhedsbøjlerne er kun egnet til stabile vægge af beton.

Monteringsmaterialet skal kunne bære den maksimale legemsvægt på 110 kg.

- Anvend passende fastgørelsesmateriale hvis væggen over dørkarmen består af et andet materiale.
- Til montering i dørkarme med en bredde på mellem 70 cm - 86 cm.
- De bøjede grebstængers grebsområder skal efter monteringen i dørrammen være indrettet i en vinkel på ca. 90°!
- Monteringen skal udføres af en voksen og til slut skal soliditeten kontrolleres.
- Undersøg dørkarmens beskaffenhed. Hvis dørkarmen er af kunststof, aluminium eller træ med en vægtykkelse på mindre end 7 mm, må ribben ikke monteres, idet rammen i dette tilfælde ikke er stabil nok.
- Må ikke fastgøres i dørkarme i nærheden af trapper.



Sikkerhedshenvisninger omkring anvendelse

- Anvendelse af varen er på eget ansvar.
- Denne vare må kun anvendes af personer, der er fortrolige med sikkerhedshenvisningerne.
- Før enhver anvendelse af varen, der er monteret i dørkarmen, skal det kontrolleres, at sikkerhedsbøjlerne sidder godt fast, og at dørribben sidder i den rigtige position.
- Varen må maksimalt belastes med 110 kg.
- Før enhver anvendelse kontrolleres fastheden ved at man trækker og rusker godt i varen.
- Ikke egnet til anbringelse af dynamiske dele, som f.eks. gynger.
- Der må ikke udføres øvelser, hvor hovedet vender mod gulvet.
- Ikke svingel!
- Varen må altid kun benyttes af en person.
- Varen er kun egnet til privat brug.
- Varen må kun anvendes under voksnes opsyn og må ikke anvendes som legetøj.
- Undersøg varen for skader og slitage før enhver påbegyndelse af træningen. Artiklen må kun bruges, når den er i fejlfri stand! Udskift straks defekte dele og undlad at bruge artiklen, til den er sat fuldkommen i stand igen.

- Ved sundhedsskadelige problemer bør du konsultere din læge, før du bruger varen. Hvis du føler dig utilpas eller udviser symptomer under øvelserne, bør du straks afbryde træningen og kontakte din læge!
- Gravide bør kun udføre træningen efter aftale med deres læge.
- Udfør øvelserne med så meget afstand til genstande og andre personer, at ingen kan komme til skade.
- Opbevar brugervejledningen i nærheden af træningsapparatet. Derved kan du slå op på de vigtigste øvelser og se, hvordan de udføres korrekt.
- Kontroller før enhver anvendelse om alle skrueforbindelser sidder godt fast.
- Hvis du bruger dørribben på gulvet, kan det beskadige følsomme undergrunde som f.eks. parketgulve eller laminat. Brug derfor skridsikre tæpper eller måtter som underlag på følsomme eller glatte gulvbelægninger.

Samling

Til fastgørelse af sikkerhedsbøjlerne (11) skal De bruge en boremaskine og en stjerneskruetrækker.

Översikt av delarna (se afbildning A)

- Stik stængerne (1) og (2) ind i hinanden og skru disse sammen med skrueerne (3) / underlagsskiverne (4).
- Efterfølgende skruer De stængerne (5) og (6), sammen med skrueerne (7). Læg underlagsskiverne (4) foran møtrikken (8) og spænd forskrningen fast (se afbildning C).

Henvisning! Ved de følgende fastskruinger har De 3 muligheder til at forbinde gribetangen (1/2) med de bøjede gribestænger (6). Brug i første omgang den mellemste hulboring. Bemærk angående dette absolut sikkerhedshenvisningerne i kapitlet „Montage ved dørrammen“!

- Til sidst skruer De stængerne (1/2) og (6) sammen med skrueerne (9) og afstandsstykket (10).

Vær derved opmærksom på, at 28 mm konussen sættes under stangen ved afstandsstykket (6) og 32 mm konussen på stangen (1/2). Læg underlagsskiverne (4) foran møtrikken (8) og spænd forskrningen fast (se afbildning D).

Montage ved dørrammen

ADVARSEL! Vær opmærksom på at anvende passende fastgørelsesmateriale. Det medleverede fastgørelsesmateriale er egnet til fastgørelsen på stabile betonvægge (se afbildning B).

Til fastgørelsen på letbeton eller lette vægge, informer Dem i faghandlen vedrørende egnet fastgørelsesmateriale.

Fastgør sikkerhedsbøjlerne (11) direkte over dørrammen på bagsiden af den vedkommende dør (se afbildning E).

Efter at De har monteret sikkerhedsbøjlerne, kan De hænge dørens reck, som vist, i dørrammen. Hæng først stangen (5) i sikkerhedsbøjlerne (se afbildning F). Derefter trykker De enderne af stængerne (1/2) mod den forreste dørramme (se afbildning G).

Advarsel!

- **Vær opmærksom på at stangen er hængt fast ind i sikkerhedsbøjlerne. Kontroller nu fasthængningen af dørens reck gennem faste „trække-“ og „ruske-“ bevægelser.**
- **Efter at De har hængt multidørhjørnet i, så skal det bøjede gribestangsgreb befinde sig i en vinkel på ca. 90° til dør væggen (se afbildning G). Hvis grebene pga. væggenes tykkelse peger opad, ændres skrueforbindelsen på den lige grebstang (1/2) og på den bøjede grebstang (6). Brug det hul, der vender mod grebets ende.**
- I tilfælde af en for tynd dør-væg vendes grebstangen nedad. Brug det 3. hul fra grebets ende.**

Generelle træningshenvisninger

- Forøg langsom din træningsintensitet og sørg for at holde pauser mellem øvelserne.
- Udfør alle øvelser jævnt, uden ryk og hurtigt.
- Vær opmærksom på at du trækker vejret regelmæssigt. Ved anstrengelse puster du ud og ved aflastning trækker du vejret ind.
- Du skal altid varme op, før du begynder på øvelserne.

Generel træningsplanlægning

- Et sæt øvelser består af 10-20 gentagelser af en øvelse.
- Ethvert sæt øvelser kan gentages 2-4 gange.
- Du bør holde en pause på 3-5 min. mellem øvelsessættene.

Øvelser

Armbøjninger (se afbildning H)

Anbring multifunktions-dørribben på et jævnt underlag. Tag fat om de øverste rørdele og indtag den viste position. Tryk overkroppen langsomt opad, indtil armene er strukket helt ud. Derefter sænkes overkroppen igen. Hold hele kroppen spændt under øvelsen. Hovedet danner en linje med rygsøjlen.

Dips (se afbildning I)

Anbring multifunktions-dørribben på et jævnt underlag. Tag fat om de øverste rørdele og indtag den viste position. Sænk nu langsomt overkroppen ned, indtil du rører jorden. Derefter trykkes overkroppen op igen, indtil armene næsten er strakte.

Klatretag (se afbildning J)

Anbring dørribben i din dørkarm som beskrevet på side 19.



OBS! Ved klatretag må du kun tage fat i dørribben i enderne af stang (6).

Tag fat i enderne af stang (6) på dørribben som vist på billedet og træk dig op med armene indtil du lige netop kan se over dørribbens mellemste stang. Derefter sænker du kroppen langsomt igen. En ændring af gribepositionen muliggør en variantrig klatretagstræning.

Sit ups (se afbildning K)



OBS! Ved forkert udførelse af Sit ups kan du risikere at skade din rygsøjle.

Anbring dørribben mellem dørkarmen som vist på billedet. Læg dig på ryggen og klem dine fødder under dørribbens mellemste stang.

Bøj benene let, for at undgå svaj i ryggen.

Hænderne anbringes ved siden af baghovedet uden at udøve tryk på hovedet. Overkroppen trækkes nu langsom op ved hjælp af mavemusklerner. Hold positionen i et par sekunder og sænk derefter overkroppen langsomt igen.

Pleje, opbevaring

Husk, at en regelmæssig pleje og rengøring bidrager til varens sikkerhed og vedligeholdelse. Opbevar altid varen tør og ren i et tempereret rum.

VIGTIGT! Må kun rengøres med vand – aldrig med skrappe rengøringsmidler.

Derefter skal den tørres af med en tør klud.

Henvisninger vedr. bortskaffelse

Emballagen og selve produktet bør bortskaffes miljørigtigt og sorteret! Produktet bortskaffes i henhold til de kommunale bestemmelser. Følg de aktuelt gældende forskrifter.

3 års garanti

Produktet er fremstillet med største omhu og under vedvarende kontrol. Der ydes en garanti på tre år fra købsdatoen på dette produkt.

Opbevar venligst kvitteringen fra købet.

Garantien gælder kun for materiale- og fabrikationsfejl og bortfalder ved misbrug eller uhensigtsmæssig anvendelse. Deres lovpligtige rettigheder, særligt garantikrav, begrænses ikke af denne garanti.

Ved eventuelle klager bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller tage kontakt til os via e-mail. Medarbejderne i vores kundetjeneste vil så aftale den videre fremgangsmåde med dig. Vi vil under alle omstændigheder rådgive dig personlig.

Garantiperioden forlænges ikke ved eventuelle reparationer inden for garantien eller ved kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

Efter udløb af garantien er forefaldende reparationer forbundet med omkostninger.

IAN: 93665

DK Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: deltasport@lidl.dk

Reserve dele til deres produkt finder De også under:
www.delta-sport.com, rubrik service - reservedelservice Lidl



Félicitations !

Vous venez d'acquérir un produit de qualité. Veuillez vous informer sur le produit avant la première utilisation. Pour cela, lisez soigneusement les consignes d'utilisation et de sécurité. Utilisez uniquement le produit suivant les indications et dans les domaines d'application indiqués. Conservez soigneusement cette notice. Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à un tiers.



Le non-respect des consignes de sécurité peut conduire à de graves blessures.

Contenu de la livraison

- 1 x barre de porte polyvalente
- 2 x arceau de sécurité
- 1 x notice d'utilisation
- 1 x matériel pour la fixation de l'arceau de sécurité
- 1 x clé à six pans

Caractéristiques



Charge max. : 110 kg

Pour des châssis de porte : 70 cm - 86 cm

Pour les châssis de porte d'une largeur de (épaisseur du mur) : env. 12 cm - 17 cm

Utilisation conforme à sa vocation

Cet article est un appareil de sport à monter dans le châssis d'une porte d'une largeur de 70 cm - 86 cm. Cet article n'est pas adapté à l'entraînement professionnel ou thérapeutique.



Indications de sécurité relatives au montage dans le châssis de la porte

- L'article n'est pas adapté aux enfants de moins de 14 ans, car ces derniers ne sont pas aptes à évaluer les risques potentiels. En plus, l'article comprend de petites pièces susceptibles d'être avalées par les enfants.

- **ATTENTION !** Utilisez toujours l'arceau de sécurité fourni pour le montage dans le châssis d'une porte !
- Le matériel de fixation fourni pour l'arceau de sécurité est uniquement adapté aux murs stables en béton. Le matériel de fixation doit pouvoir supporter le poids maximal de 110 kg.
- Veuillez utiliser un matériel de fixation correspondant, si le mur se trouvant au-dessus du châssis de la porte devait être composé d'un autre matériau.
- Pour le montage dans des châssis de porte d'une largeur de 70 cm - 86 cm.
- La zone de prise des barres arquées doit être orientée selon un angle d'env. 90° vers le mur de la porte après le montage dans le châssis de la porte !
- Le montage est à effectuer par une personne adulte, laquelle doit également contrôler la solidité du dispositif après le montage.
- Contrôlez la composition du châssis de la porte. Un montage est déconseillé, si le châssis devait être en plastique, aluminium ou bois et présenter une épaisseur murale inférieure à 7 mm, étant donné que le châssis ne présenterait pas une stabilité suffisante.
- À ne pas monter dans des châssis de porte se trouvant à proximité d'un escalier.



Indications de sécurité relatives à l'utilisation

- L'utilisation de l'article se fait aux risques et périls de chacun.
- Cet article ne peut être utilisé que par des personnes connaissant les indications de sécurité.
- Contrôlez avant chaque utilisation la fixation de l'arceau de sécurité et la position correcte de la barre de porte de l'article monté dans le châssis de la porte.
- L'article ne supporte qu'une charge maximale de 110 kg.
- Secouez et tirez fermement sur l'article pour contrôler sa solidité avant chaque utilisation.

- N'est pas adapté à la fixation de pièces dynamiques, telles que balançoires.
- Ne pas exécuter d'exercices avec la tête vers le bas.
- Ne pas balancer !
- L'article ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article est uniquement utilisable dans le domaine privé.
- L'article ne peut être utilisé que sous la surveillance d'une personne adulte, n'est pas un jouet.
- Contrôlez l'article avant chaque entraînement. L'article est uniquement utilisable s'il se trouve dans un état impeccable ! Veuillez immédiatement remplacer des pièces défectueuses et n'utilisez plus l'article avant que celui-ci ne soit pas entièrement réparé.
- Veuillez consulter votre médecin traitant avant de commencer l'entraînement, si vous avez des problèmes de santé. Il est impératif d'arrêter les exercices, en cas d'apparition de malaise ou de douleurs !
- Les femmes enceintes doivent d'abord consulter le médecin avant de commencer les exercices.
- Veillez à conserver une distance suffisante aux objets et autres personnes, afin de contrecarrer toute blessure.
- Conservez le mode d'emploi à proximité de l'appareil. Celui-ci sert à reconsulte les exercices principaux.
- Contrôlez avant toute utilisation le serrage correct de tous les raccords à vis.
- Des revêtements de sol sensibles, tels que du parquet ou de surfaces stratifiées peuvent éventuellement être endommagés lorsque vous utilisez la barre de porte par terre. Veuillez utiliser des tapis antidérapants comme support sur des revêtements de sol sensibles ou glissants.

Assemblage

Vous avez besoin d'une foreuse et d'un tournevis à fente pour fixer l'arceau de sécurité (11).

Aperçu des pièces (voir III. A)

- Enfichez les barres (1) et (2) l'une dans l'autre et vissez-les avec les vis (3) / les rondelles (4).
- Vissez ensuite les barres (5) et (6) avec les vis (7). Posez les rondelles (4) devant les écrous (8) et vissez fermement le raccord à vis (voir III. C).

Indication ! Vous avez 3 possibilités de raccorder la barre de prise (1/2) aux barres de prise arquées (6). Utilisez tout d'abord le trou du milieu. Respectez à cet effet impérativement les consignes de sécurité du chapitre « Montage dans le châssis de la porte » !

- Vissez pour terminer les barres (1/2) et (6) avec les vis (9) et la pièce d'écartement (10). Veuillez pour cela prendre en considération que le cône de 28 mm de la pièce d'écartement est à poser sous la barre (6) et le cône de 32 mm à poser sur la barre (1/2). Posez les rondelles (4) devant les écrous (8) et vissez fermement le raccord à vis (voir III. D).

Montage dans le châssis de la porte

ATTENTION ! Veuillez à utiliser le matériel de fixation correspondant. Le matériel de fixation fourni est adapté à une fixation à des murs stables en béton (voir III. B).

Veillez vous renseigner sur le matériel de fixation approprié pour le béton ou les murs en béton allégé auprès d'un magasin spécialisé.

Fixez l'arceau de sécurité (11) directement sur la face arrière du châssis de la porte correspondante (voir III. E).

Vous pouvez suspendre la barre de porte dans le châssis comme illustré après avoir monté l'arceau de sécurité. Accrochez tout d'abord la barre (5) dans l'arceau de sécurité (voir III. F). Appuyez ensuite les bouts de la barre (1/2) contre la face avant du châssis de la porte (voir III. G).

Attention !

- **Veillez à ce que la barre soit accrochée fermement dans l'arceau de sécurité. Tirez et secouez pour contrôler la solidité du montage de la barre de porte.**
- **Les poignées de la barre de prise arquée doivent se trouver à un angle d'env. 90° vers le mur de la porte (voir III. G) après l'accrochage de la barre de porte multifonctionnelle. Si les poignées sont orientées vers le haut en raison de l'épaisseur de paroi, modifiez le vissage de la barre de poignée droite (1/2) et des barres de poignée courbées (6). Utilisez le perçage pointant vers l'extrémité de poignée. Si les barres de poignée sont orientées vers le bas dans le cas d'une paroi de porte trop mince, utilisez le troisième perçage en partant de l'extrémité de poignée.**

Indications générales d'entraînement

- Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement et veillez à des pauses suffisantes entre les exercices.
- Exécutez les exercices de manière régulière, et non de façon brusque et rapide.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez en cas d'effort et respirez durant le délestage.
- Veuillez toujours vous échauffer avant tout exercice.

Planification générale de l'entraînement

- Une phase d'entraînement se compose de 10 à 20 répétitions d'un exercice.
- Chaque phase peut être répétée 2 à 4 fois.
- Veillez à respecter une pause de 3 à 5 minutes entre les différents exercices.

Exercices

Pompes (voir III. H)

Posez la barre de porte multifonctionnelle sur une surface plane. Enlacez les parties supérieures et prenez la position indiquée. Pressez à présent le haut du corps lentement vers le haut, jusqu'à ce que les bras soient entièrement tendus. Descendez à nouveau le haut du corps. Conservez le corps entier tendu durant cet exercice. La tête forme une ligne avec la colonne vertébrale.

Dips (voir III. I)

Posez la barre de porte multifonctionnelle sur une surface plane. Enlacez les parties supérieures et prenez la position indiquée. Descendez le haut du corps jusqu'à ce que celui-ci touche le sol. Pressez à présent à nouveau le haut du corps vers le haut, jusqu'à ce que les bras soient presque tendus.

Tractions (voir III. J)

Montez la barre de porte dans le châssis de la porte comme décrit sur la page 23.



Attention ! La barre (6) ne peut être tenue qu'aux bouts pour les exercices de traction.

Tenez la barre de porte comme illustré aux bouts de la barre (6) et tirez-vous vers le haut avec les bras, jusqu'à ce que vous puissiez regarder par dessus la barre du milieu de la barre de porte. Redescendez ensuite à nouveau lentement. Une modification de la position de la prise en main permet des exercices de traction variés.

Sit-ups (voir III. K)



Attention ! Une exécution incorrecte des sit-ups peut causer des blessures au niveau de la colonne vertébrale.

Posez la barre de porte comme illustré entre le châssis de la porte.

Couchez-vous sur le dos et coincez vos pieds sous la barre du milieu de la barre de porte. Pliez légèrement les jambes afin de contrecarrer la formation d'un creux dans le dos. Les mains peuvent être posées à l'arrière de la tête sans exercer de pression sur cette dernière.

Le haut du corps est lentement poussé vers le haut à l'aide de la musculature ventrale. Conservez cette position pour quelques secondes et redescendez alors le haut du corps.

Entretien, stockage

S. v. p. n'oubliez jamais qu'un entretien et nettoyage réguliers contribuent à la sécurité et conservation de l'article.

Veuillez toujours entreposer l'article dans un endroit sec et propre, dans une pièce tempérée. **IMPORTANT !** Nettoyer uniquement avec de l'eau et ne jamais utiliser des produits de nettoyage abrasifs. Essayez ensuite l'article avec un chiffon de nettoyage sec.

Indications quant à l'élimination

L'emballage et l'article doivent être éliminés de manière favorable à l'environnement en fonction des matériaux. Éliminez l'article via une entreprise de recyclage autorisée, ou via vos services municipaux compétents. Veuillez tenir compte des directives actuelles en vigueur.

3 ans de garantie

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail.

Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement.

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

IAN : 93665

 Service Belgique

Tel. : 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.be

Veuillez trouver les pièces de rechange pour votre produit sur : www.delta-sport.com, rubrique Service - Service des pièces de rechange Lidl



Hartelijk gefeliciteerd!

Met uw koop hebt u voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u vertrouwd met het product voor de montage en de eerste ingebruikname. Lees hiervoor de navolgende montage- en de veiligheidsinstructies door. Gebruik het product uitsluitend zoals beschreven en voor het aangegeven gebruiksdoeleinde. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Overhandig alle documenten als u het product aan derden geeft.



Indien de veiligheidsadviezen niet opgevolgd worden, kan dit tot ernstige blessures leiden.

Leveringsomvang

- 1 x multifunctioneel deurrek
- 2 x veiligheidsbeugel
- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x bevestigingsmateriaal ter bevestiging van de veiligheidsbeugels
- 1 x zeskantsleutel

Technische gegevens



Max. belasting: 110 kg

Voor deurkozijnen van: 70 cm - 86 cm

Voor deurkozijnbreedte (wanddikte):

ca. 12 cm - 17 cm

Alleen te gebruiken als rekstok

Dit product is een sporttoestel dat bedoeld is voor montage tussen het deurkozijn met een breedte van 70 cm - 86 cm. Het product is niet geschikt voor een professionele of therapeutische training.



Veiligheidsinstructies voor de montage tussen het deurkozijn

- Het product is niet geschikt voor kinderen beneden 14 jaar, omdat kinderen het potentiële gevaar niet kunnen inschatten. Bovendien bevat het product kleine onderdelen die door kinderen kunnen worden ingeslikt.

- **ATTENTIE!** Bij de montage in het deurkozijn dient u altijd gebruik te maken van de meegeleverde veiligheidsbeugels!
- Het meegeleverde bevestigingsmateriaal van de veiligheidsbeugels is alleen geschikt voor stabiele muren bestaande uit beton. Het bevestigingsmateriaal moet het maximale lichaamsgewicht van 110 kg kunnen dragen.
- Gebruik passend bevestigingsmateriaal indien de muur en het deurkozijn van ander materiaal zijn gemaakt.
- Ter montage in een deurkozijn met een breedte van 70 cm - 86 cm.
- Het handgreepgedeelte van de gebogen greepstangen moet na de montage in het deurkozijn een hoek van ca. 90° ten opzichte van de deurwand hebben!
- De montage dient door een volwassen persoon te worden uitgevoerd en vervolgens te worden gecontroleerd op stevigheid.
- Controleer de kwaliteit van het deurkozijn. Als het deurkozijn gemaakt is van kunststof, aluminium of hout met een muurdikte van minder dan 7 mm, dan alstublieft niet installeren, omdat in dit geval het deurkozijn hoogstwaarschijnlijk niet stabiel genoeg is.
- Niet aan deurkozijnen in de buurt van een trap bevestigen.



Veiligheidsinstructies voor het gebruik

- Het gebruik van het product is op eigen risico.
- Dit product mag alleen worden gebruikt door personen, die op de hoogte zijn van de veiligheidsinstructies.
- Voor elk gebruik van het in het deurkozijn gemonteerde product dient de bevestiging van de veiligheidsbeugels en de juiste positie van het deurrek te worden gecontroleerd.
- Het product mag met maximaal 110 kg worden belast.
- Voor elk gebruik opnieuw de stevigheid door krachtige „trek“- en „schud“-bewegingen aan het product controleren.
- Niet geschikt om aan dynamische delen, zoals b.v. schommels, te bevestigen.

- Voer geen oefeningen uit waarbij het hoofd naar beneden is gericht.
- Niet slingeren!
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon gebruikt worden.
- Het artikel is uitsluitend geschikt voor privégebruik.
- Het artikel mag uitsluitend onder toezicht van een volwassene en niet als speelgoed gebruikt worden.
- Controleer het product op beschadigingen en slijtage voordat u begint te trainen. Het product mag alleen in een feilloze toestand worden gebruikt! Vervang defecte onderdelen direct en gebruik het product tot de volledige reparatie niet meer.
- Als u gezondheidsproblemen hebt dient u eerst een arts te raadplegen, voordat u het product gebruikt. Als u tijdens het trainen last krijgt van onwel bevinden of problemen, dient u de oefening direct te onderbreken en een arts te raadplegen!
- Zwangere vrouwen mogen alleen na na overleg met een arts trainen.
- Voer de oefeningen met voldoende afstand tot voorwerpen en andere personen uit, zodat niemand gewond kan raken.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing in de buurt van de trainingstoestel. Dit is handig voor het nalezen van de belangrijkste oefeningen.
- Controleer voor elk gebruik, of alle schroefverbindingen goed vastzitten.
- Indien u de deurrekstok op de bodem gebruikt, zouden kwetsbare vloeren zoals parket of laminaat beschadigd kunnen worden. Gebruik op gevoelige of gladde vloerbedekkingen anti-slip kleden of matten als oefenmat.

Montage

Om de veiligheidsbeugels (11) te bevestigen hebt u een boormachine en een kruiskop-schroevendraaier nodig.

Overzicht van de onderdelen (zie afb. A)

- Steek de stangen (1) en (2) in elkaar en schroef deze met behulp van de schroeven (3) / onderlegplaatjes (4) vast.
- Vervolgens schroeft u de stangen (5) en (6) met de schroeven (7) vast. Leg de onderlegplaatjes (4) voor de moeren (8) en draai de schroefverbinding stevig vast (zie afb. C).

Opmerking! Bij de volgende schroefverbinding hebt u 3 mogelijkheden de greepstang (1/2) met de gebogen greepstangen (6) te verbinden.

Gebruik in eerste instantie de boorgaten in het midden. Let hierbij per sé op de veiligheidsinstructies in hoofdstuk „Montage aan het deurkozijn“!

- Als laatste schroeft u de stangen (1/2) en (6) met de schroeven (9) en de afstandshouder (10) vast. Hierbij dient u erop te letten, dat bij de afstandhouder de 28 mm conus onder de stang (6) en de 32 mm conus op de stang (1/2) wordt geplaatst. Leg de onderlegplaatjes (4) voor de moeren (8) en draai de schroefverbinding stevig vast (zie afb. D).

Montage aan het deurkozijn

ATTENTIE! Let erop, dat u geschikt bevestigingsmateriaal gebruikt. Het meegeleverde bevestigingsmateriaal is geschikt voor de bevestiging aan stabiele betonnen muren (zie afb. B). Voor de bevestiging aan poreuze of dunne wanden dient u zich in een speciaalzaak te informeren over geschikt bevestigingsmateriaal.

Bevestig de veiligheidsbeugel (11) direct boven het deurkozijn aan de achterkant van de desbetreffende deur (zie afb. E).

Nadat u de veiligheidsbeugel hebt gemonteerd, kunt u het deurrek zoals weergegeven in het deurkozijn hangen. Haak eerst de stang (5) in de veiligheidsbeugel (zie afb. F). Vervolgens drukt u het uiteinde van de stangen (1/2) tegen het voorste kozijn (zie afb. G).

Attentie!

- **Let erop, dat de stang stevig in de veiligheidsbeugel vastgehaakt is. Controleer of het deurrek stevig zit door er stevig aan te trekken en schudden.**
- **Nadat u het multi-deurrek hebt ingehaakt, moeten zich de grepen van de gebogen greepstang in een hoek van ca. 90° hoek ten opzichte van de deurwand bevinden (zie afb. G). Mochten de grepen vanwege de waddikte naar boven wijzen, kunt u de schroefverbinding van de rechte greepstang (1/2) en de gebogen greepstangen (6) veranderen. Maak gebruik van de voorgeboorde gaten, die naar het uiteinde van de grepen wijzen.**
- **Als de greepstangen in geval van een dunne deurwand naar beneden wijzen, gebruikt u het 3e voorgeboorde gat uitgaande van het uiteinde van de greep.**

Algemene trainingsinstructies

- Verhoog de trainingsintensiteit langzaam, let op voldoende pauzes tussen de oefeningen.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet snel en met schokbewegingen uit.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Uitademen bij inspanning en inademen bij ontspanning.
- Doe voor begin van elke oefening principieel een warming-up.

Algemene trainingsplan

- Een trainingsset bestaat uit 10 - 20 herhalingen van elke oefening.
- Iedere trainingsset kan 2 - 4 keer worden herhaald.
- Tussen iedere trainingsset dient een pauze van 3 - 5 min. in te lassen.

Oefeningen

Push-ups (zie afb. H)

Plaats het multifunctionele deurrek op een vlakke ondergrond. Houd de zich aan de bovenkant bevindende stangen vast en neem de afgebeelde positie in. Druk uw bovenlichaam langzaam omhoog, totdat uw armen bijna gestrekt zijn. Daarna laat u uw bovenlichaam weer naar beneden zakken. Houd het hele lichaam tijdens de oefening onder spanning. Het hoofd is in één lijn met uw ruggengraat.

Dips (zie afb. I)

Plaats het multifunctionele deurrek op een vlakke ondergrond. Houd de zich aan de bovenkant bevindende stangen vast en neem de afgebeelde positie in. Laat uw bovenlichaam langzaam zakken, totdat uw lichaam de vloer aanraakt. Druk uw bovenlichaam weer langzaam omhoog, totdat uw armen bijna gestrekt zijn.

Chin-ups (zie afb. J)

Monteer het deurrek in het deurkozijn zoals beschreven op pagina 27.



Attentie! Voor chin-ups mag het deurrek alleen aan de uiteinden van de stang (6) worden vastgehouden.

Houd het deurrek zoals afgebeeld aan de uiteinden van stang (6) vast en trek uzelf met uw armen zo ver naar boven, dat u over de middelste stang van het deurrek kunt kijken. Daarna laat u zich weer naar beneden zakken. Een verandering van de greeppositie maakt een zeer gevarieerde pull-up-training mogelijk.

Sit-ups (zie afb. K)



Attentie! Als de sit-ups fout worden uitgevoerd kan dit tot verwondingen aan de wervelkolom voeren.

Plaats het deurrek zoals afgebeeld in het deurkozijn. Ga op uw rug liggen en klem uw voeten onder de middelste stang van het deurrek. Buig uw benen een beetje om een holle rug te voorkomen. De handen kunnen zijdelings achter het hoofd worden geplaatst, zonder druk op het hoofd te oefenen.

Het bovenlichaam wordt vervolgens langzaam naar boven getrokken met behulp van de buikspieren. Houd deze positie een paar seconden vast en laat daarna het bovenlichaam weer langzaam omlaag zakken.

Onderhoud, bewaring

Vergeet alstublieft nooit, dat regelmatig onderhoud en reiniging tot de veiligheid en het behoud van het artikel bijdragen.

Het artikel steeds droog en schoon in een ruimte met constante matige temperatuur opslaan.

BELANGRIJK! Alleen met water reinigen, nooit met scherpe schoonmaakmiddelen.

Aansluitend met een afneemdoek droogwrijven.

Afvalverwerking

Gelieve u op een milieuvriendelijke manier van de verpakking te ontdoen! Doe daarvoor een beroep op een erkend afvalverwerkingsbedrijf of op uw gemeenteadministratie. Houd rekening met de voorschriften die op dat moment gelden.

3 jaar garantie

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 93665

 Service België

Tel.: 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be

Reserve-onderdelen voor uw product vindt u ook via: www.delta-sport.com, rubriek Service - reserve-onderdelen-service Lidl



Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der Montage und der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.



Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.

Lieferumfang

- 1 x Multifunktions-Türreck
- 2 x Sicherheitsbügel
- 1 x Bedienungsanleitung
- 1 x Befestigungsmaterial zur Befestigung des Sicherheitsbügels
- 1 x Sechskantschlüssel

Technische Daten



Max. Belastung: 110 kg

Für Türrahmen von: 70 cm - 86 cm

Für Türrahmenbreite (Wandstärke):
ca. 12 - 17 cm

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät zur Montage am Türrahmen mit einer Breite von 70 cm - 86 cm.

Der Artikel ist nicht für professionelles oder therapeutisches Training geeignet.



Sicherheitshinweise zur Montage am Türrahmen

- Der Artikel ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet, da Kinder die potentiellen Gefahren nicht einschätzen können. Außerdem enthält der Artikel Kleinteile, die von Kindern verschluckt werden können.
- ACHTUNG! Bei der Montage am Türrahmen verwenden Sie immer die mitgelieferten Sicherheitsbügel!
- Das mitgelieferte Befestigungsmaterial des Sicherheitsbügels ist nur für stabile Wände aus Beton geeignet. Das Befestigungsmaterial muss das maximale Körpergewicht von 110 kg tragen können.
- Verwenden Sie passendes Befestigungsmaterial, falls die Wand über dem Türrahmen aus anderem Material besteht.
- Zur Montage am Türrahmen mit einer Breite von 70 cm - 86 cm.
- Die Griffbereiche der gebogenen Griffstangen müssen nach der Montage im Türrahmen im ca. 90° Winkel zur Türwand ausgerichtet sein!
- Die Montage ist durch einen Erwachsenen durchzuführen und im Anschluss auf Festigkeit zu kontrollieren.
- Überprüfen Sie die Beschaffenheit des Türrahmens. Wenn der Türrahmen aus Kunststoff, Aluminium oder Holz mit einer Wandstärke von weniger als 7 mm besteht, bitte nicht montieren, da die Rahmen in diesem Falle voraussichtlich nicht stabil genug sind.
- Nicht am Türrahmen in der Nähe von Treppen befestigen.



Sicherheitshinweise zur Benutzung

- Die Benutzung des Artikels ist auf eigene Gefahr.
- Dieser Artikel darf nur von Personen verwendet werden, die mit den Sicherheitshinweisen vertraut sind.
- Der Artikel darf maximal mit 110 kg belastet werden.

- Vor jedem Gebrauch des am Türrahmen montierten Artikels ist die Befestigung der Sicherheitsbügel und die korrekte Position des Türrecks zu überprüfen.
- Vor jedem Gebrauch nochmals die Festigkeit durch feste „Zieh-“ und „Rüttel-“ Bewegungen am Artikel kontrollieren.
- Nicht geeignet zum Anbringen dynamischer Teile, wie z.B. Schaukeln.
- Keine Übungen durchführen, bei denen der Kopf zum Boden zeigt.
- Nicht schwingen!
- Der Artikel darf nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nur für die private Nutzung geeignet.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Kontrollieren Sie den Artikel vor jedem Trainingsbeginn auf Schäden und Verschleiß. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden! Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und verwenden Sie den Artikel bis zur völligen Instandsetzung nicht mehr.
- Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden. Treten während der Übungen Unwohlsein oder Beschwerden auf, brechen Sie die Übungen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt!
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung in der Nähe des Trainingsgerätes auf. Dieses dient zum Nachschlagen der Hauptübungen.
- Kontrollieren Sie vor jeder Nutzung, ob alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.
- Wenn Sie das Türreck auf dem Boden verwenden, könnte es auf empfindlichen Untergründen wie Parkett oder Laminat zu Beschädigungen des Bodenbelags kommen. Verwenden Sie auf empfindlichen oder rutschigen Bodenbelägen rutschsichere Teppiche oder Matten als Unterlage.

Zusammenbau

Zur Befestigung der Sicherheitsbügel (11) benötigen Sie eine Bohrmaschine und einen Kreuzschlitzschraubendreher.

Teileübersicht (siehe Abb. A)

- Stecken Sie die Stangen (1) und (2) ineinander und verschrauben Sie diese mit den Schrauben (3) / Unterlegscheiben (4).
- Anschließend verschrauben Sie die Stangen (5) und (6), mit den Schrauben (7). Legen Sie die Unterlegscheiben (4) vor die Mutter (8) und ziehen Sie die Verschraubung fest an (siehe Abb. C).

Hinweis! Bei der folgenden Verschraubung haben Sie 3 Möglichkeiten die Griffstange (1/2) mit den gebogenen Griffstangen (6) zu verbinden.

Benutzen Sie zunächst die mittlere Lochbohrung. Beachten diesbezüglich unbedingt die Sicherheitshinweise im Kapitel „Montage am Türrahmen“!

- Abschließend verschrauben Sie die Stangen (1/2) und (6) mit den Schrauben (9) und dem Distanzstück (10). Dabei ist zu beachten, dass beim Distanzstück der 28 mm Konus unter die Stange (6) und der 32 mm Konus auf die Stange (1/2) gesetzt wird. Legen Sie die Unterlegscheiben (4) vor die Mutter (8) und ziehen Sie die Verschraubung fest an (siehe Abb. D).

Montage am Türrahmen

ACHTUNG! Achten Sie darauf, passendes Befestigungsmaterial zu verwenden. Das mitgelieferte Befestigungsmaterial ist für die Befestigung an stabilen Betonwänden geeignet (siehe Abb. B).

Zur Befestigung an Leichtbeton oder Leichtbauwänden, erkundigen Sie sich im Fachhandel nach geeignetem Befestigungsmaterial.

Befestigen Sie die Sicherheitsbügel (11) direkt über dem Türrahmen an der Rückseite der betreffenden Tür (siehe Abb. E).

Nachdem Sie die Sicherheitsbügel montiert haben, können Sie das Türreck wie dargestellt in den Türrahmen einhängen. Hängen Sie zuerst die Stange (5) in die Sicherheitsbügel ein (siehe Abb. F).

Anschließend drücken Sie die Stangenenden (1/2) gegen den vorderen Türrahmen (siehe Abb. G).

Achtung!

- **Achten Sie darauf, dass die Stange fest in den Sicherheitsbügeln eingehängt ist. Überprüfen Sie nun den festen Sitz des Türrecks durch feste „Zieh-“ und „Rüttel-“ Bewegungen.**
- **Nachdem Sie das Multitürreck eingehängt haben, müssen sich die Griffe der gebogenen Griffstange im ca. 90° Winkel zur Türwand befinden (siehe Abb. G). Falls die Griffe aufgrund der Wandstärke nach oben zeigen, ändern Sie die Verschraubung der geraden Griffstange (1/2) und der gebogenen Griffstangen (6). Verwenden Sie die Lochbohrung, die zum Griffende zeigt. Zeigen die Griffstangen im Fall einer zu dünnen Türwand nach unten, verwenden Sie die 3. Lochbohrung, ausgehend vom Griffende.**

Allgemeine Trainingshinweise

- Steigern Sie die Trainingsintensität langsam, achten Sie auf ausreichende Pausen zwischen den Übungen.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Wärmen Sie sich grundsätzlich vor jeder Übungsausführung auf.

Allgemeine Trainingsplanung

- Ein Übungssatz besteht aus 10-20 Wiederholungen einer Übung.
- Jeder Übungssatz kann 2-4 Mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 3-5 Min. einhalten.

Übungen

Liegestütze (siehe Abb. H)

Legen Sie das Multifunktions-Türreck auf einen ebenen Untergrund. Umfassen Sie die oben liegenden Rohrteile und nehmen Sie die dargestellte Haltung ein.

Drücken Sie den Oberkörper nun langsam nach oben, bis die Arme fast durchgestreckt sind. Anschließend senken Sie den Oberkörper wieder ab. Halten Sie den gesamten Körper während der Übung unter Spannung. Der Kopf bildet eine Linie mit der Wirbelsäule.

Dips (siehe Abb. I)

Legen Sie das Multifunktions-Türreck auf einen ebenen Untergrund.

Umfassen Sie die oben liegenden Rohrteile und nehmen Sie die dargestellte Haltung ein. Senken Sie den Oberkörper nun langsam ab, bis Sie den Boden berühren. Anschließend drücken Sie den Oberkörper wieder nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind.

Klimmzüge (siehe Abb. J)

Montieren Sie das Multifunktions-Türreck wie auf Seite 32 beschrieben an Ihrem Türrahmen.

 **Achtung! Für Klimmzüge darf das Türreck nur an den Enden der Stangen (6) angefasst werden.**

Fassen Sie das Multifunktions-Türreck wie dargestellt an den Enden der Stangen (6) an und ziehen Sie sich mit den Armen so weit nach oben, dass Sie gerade über die Mittelstange des Türrecks schauen können. Anschließend senken Sie sich langsam wieder ab.

Eine Veränderung der Griffposition ermöglicht ein variantenreiches Klimmzugtraining.

Sit-Ups (siehe Abb. K)

 **Achtung! Bei falscher Ausführung von Sit-Ups kann es zu Wirbelsäulenverletzungen kommen.**

Stellen Sie das Türreck wie dargestellt zwischen den Türrahmen. Legen Sie sich auf den Rücken und klemmen Sie Ihre Füße unter die Mittelstange des Türrecks. Winkeln Sie die Beine leicht an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Die Hände können seitlich an den Hinterkopf angelegt werden, ohne Druck auf den Kopf auszuüben. Der Oberkörper wird nun mithilfe der Bauchmuskeln langsam nach oben gezogen. Halten Sie die Position für einige Sekunden und senken Sie den Oberkörper anschließend langsam wieder ab.

Pflege, Lagerung

Bitte vergessen Sie nie, dass eine regelmäßige Wartung und Reinigung zur Sicherheit und Erhaltung des Artikels beitragen. Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.

WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen! Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.

3 Jahre Garantie

Das Produkt wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf dieses Produkt drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Bei etwaigen Beanstandungen, wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 93665

 Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

 Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at

 Service Schweiz

Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Ersatzteile zu Ihrem Produkt finden Sie auch unter:

www.delta-sport.com, Rubrik Service - Ersatzteilservice Lidl

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg

Version: 01/2014

Delta-Sport-Nr.: MR-1442

IAN 93665