

NORDIC[®]

DOOR CHIN/PULL UP BAR





INNHold

Dørtrapes	1 stk.
Feste (tåler høy belastning)	2 stk.
Feste (tåler lavere belastning)	2 stk.
Festeskruer (M4x25)	8 stk.

MONTERING

Monter metallfestene i ønsket høyde i en dørkarm, ved hjelp av de medfølgende festeskrue. Du kan f.eks. bruke dørtrapeset i denne posisjonen til å utføre kroppshevninger (Chin-Ups), uttøying av overkropp og andre øvelser der hele kroppsvekten hviler på festene.



Monter plastfestene i ønsket høyde i en dørkarm, ved hjelp av de medfølgende festeskrue. Disse benyttes til øvelser som gir mindre belastning på festene. Du kan f. eks. bruke dørtrapeset til å låse fast bena ved Sit-Ups, bruke den som grep ved armhevninger (Push-Up Bar) eller lignende.



På denne måten slipper du å skru festene løs fra dørkarmen ved veksling av de ulike øvelsene.

Dørtrapeset har en justerbar lengde fra 62 cm. til 93 cm, og passer dermed i de fleste dørkarmer og andre egnede åpninger. For å feste den i festebrakettene, roterer du ganske enkelt endestykkene **med** klokken til dørtrapeset er kort nok til å sette på plass i åpningen, for så å rotere endestykkene **mot** klokken for å presse dørtrapeset på plass. Pass på at dørtrapeset sitter godt i festene, og ikke kun henger i kantene.



All trening medfører en viss risiko, også bruk av dette produktet. All trening og bruk av dette produktet er på eget ansvar.

SE

INNEHÅLL

Dörrtrapets	1 st
Fästen (tål hög belastning)	2 st.
Fästen (tål låg belastning)	2 st
Fästskruvar (M4x25)	8 st

MONTERING

Montera metallfästena i önskad höjd i en dörrkarm med hjälp av de medföljande fästskruvarna. Du kan tex använda dörrtrapetsen i denne position för att utföra kroppshävningar (Chin-Ups), uttöjning av överkroppen och andra övningar där hela kroppsvikten vilar på fästena.



Montera plastfästena i önskad höjd i en dörrkarm med hjälp av de medföljande fästskruvar. Dessa används till övningar som ger mindre belastning på fästena. Du kan tex använda dörrtrapetsen till att låsa fast bena vid Sit-Ups, använda den som grepp vid armhävningar (Push-Up Bar) eller liknande.



På detta sätt slipper du att skruva löst fästena från dörrkarmen när du ska växla de olika övningarna.

Dörrtrapetsen har en justerbar längd från 62 -93 cm och passar därför i de flesta dörrkarmar och andra öppningar. För att fästa den i fästbraketterna roterar du



ganska enkelt slutstyckena merurs och tills den är kort nog till att sätta på plats i öppningen, sen ska du rotera endestyckena moturs för att pressa dörrtrapetsen på plats. Kontrollera att dörrtrapetsen sitter ordentligt i fästena och inge enbart hänger i kanterna.

All träning innebär vissa risker, och det gäller även när denna produkt används. All träning med och användning av denna produkt sker på eget ansvar.



CONTENTS

Door bar	1 piece
Brackets (high load)	2 pieces
Brackets (low load)	2 pieces
Mounting screws (M4x25)	8 pieces

INSTALLATION

Mount the metal brackets to the desired height in a doorframe using the supplied mounting screws. You can for example use the door bar in this position to perform chin-ups, elongation of the upper body and other exercises where the entire body weight rests on the brackets.



Fit the plastic brackets to the desired height in a doorframe using the supplied mounting screws. These are used for exercises that provide less load in brackets. You can for example use the door bar to lock your legs when you are doing sit-ups, or use it as a grip for push-ups (Push-Up Bar) or similar.



In this way you will not have to screw loose fasteners from the door frame when you switch between different exercises.

The Door bar has an adjustable length from 62 -96 cm and therefore fits in most doorways and other openings.



To attach it to the plastic brackets

rotate quite easily the end pieces clockwise until it is short enough to be put in place in the opening, then you should rotate only pieces counterclockwise to squeeze the door bar on site. Ensure that the door bar is fully inserted into the brackets and that it do not only hang in the edges.

All training involves some risk, also the use of this product. All training and use of this product is at your own risk.

SISÄLTÖ

Oveen kiinnitettävä tanko	1 kpl.
Kiinnike (kestää korkeaa kuormitusta)	2 kpl.
Kiinnike (kestää kevyempää kuormitusta)	2 kpl.
Kiinnitysruuvit (M4x25)	8 kpl.

ASENNUS

Asenna metallikiinnikkeet halutulle korkeudelle ovenkarmiin

käyttämällä mukana toimitettuja kiinnitysruuveja. Voit esim. käyttää tankoa tässä kohdassa esim. leuanvetoihin, ylävartalon venyttämiseen ja muihin harjoituksiin, joissa koko kehon paino on kiinnikkeiden varassa.



Asenna muovikiinnikkeet halutulle korkeudelle ovenkarmiin mukana toimitetuilla kiinnitysruuveilla. Niitä käytetään harjoituksiin, jotka kuormittavat kiinnikkeitä vähemmän. Voit käyttää tankoa esim. pitääksesi jalkoja paikallaan, kun teet istumaannousuja tai punnertamiseen (push-up bar) tai vastaavalla tavalla.



Näin sinun ei tarvitse irrottaa kiinnikkeitä ovenkarmista eri liikkeiden välillä.

Tangon pituus on säädettävissä 62 - 93 cm, joten se sopii useimpiin ovenkarmeihin ja muihin sopiviin aukkoihin.



Kiinnitä tanko kiinnikkeisiin kiertämällä päätykappaleita

myötäpäivään, kunnes tanko on riittävän lyhyt mahtumaan aukkoon, ja jatka sitten päätykappaleiden kääntämistä **vastapäivään**, jotta tanko kiinnittyy paikoilleen.

Varmista, että tanko on tiukasti paikoillaan, eikä roiku vain reunoistaan.

Kaikkeen harjoitteluun kuuluu riskejä, myös tämän tuotteen käyttöön. Kaikki harjoittelu ja tämän tuotteen käyttö omalla vastuulla.



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle oppstå problem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.



IMPORTANT REGARDING SERVICE

In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.

Visit our website www.mylناسport.no - here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.



TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON

Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.

Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.

Tutustu sivuihimme www.mylناسport.fi - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia.

Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

© 2020 Mylna Sport AS

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
E-mail: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com

Rev. 200109