

## WARNING!

**PLEASE READ THE INSTRUCTIONS BEFORE TRAINING ON DOOR BAR.  
SAVE THIS MANUAL FOR FUTURE USE**



### ★ SET INCLUDES:

- Door bar
- 2 screws
- 2 rubber cups

Door bar is designed to be fitted in the door frame. It is ideal solution for people who want to work on their figure, strength, and also correct the spine defects. Exercises on door bar excellent effect on the development of many muscle groups such as the forearm, chest, back and also abdomen.

Door bad is made of chrome plated steel in addition covered with neoprene foam which affects a better grip during exercising.

### ★ DOOR BAR SET UP:

1. Take out the package with screws and rubber cups from bar ending.
2. Screw the caps to the frame, using screws provided in the package, on the proper height. Remember to screw the caps to the hardest part of the frame.
3. Adjust the door bar to fit into the cups by twisting until secure.
4. Make a trial pull-up just to ensure that door bar not move down if it didn't move that means that bar is set up properly.

### ★ BASIC SAFETY RULES

- The door bar can be set up just on the solid frames – if the frame is weak or damaged – do not set up the door bar on it. It may cause permanent danger and a complete breakdown of frame.
- Inspect the door bar before each use to be sure that it is tight inside the brackets. Check screws to be sure that they have not loosened during use
- If you will feel any long-standing discomforts as pain in the back or sudden sharp pains it is highly recommended to consult your doctor before next training
- Avoid excessive swinging and balancing the body during exercise.
- Avoid jerking when bending the bar as this may cause an injury.
- This equipment is designed for home use and should not be used in a commercial location.
- Door bar is not suitable for hanging the swings

### ★ TECHNICAL DESCRIPTION OF THE DOOR BAR:

NAME	LENGTH RANGE	MAX USER WEIGHT	MATERIAL	COUNTRY OF ORIGIN
<b>COPAN (LS3163B)</b>	<b>63-96 cm</b>	<b>100 kg</b>	<b>CHROME PLATED STEEL</b>	<b>CHINA</b>

### ★ OBJAŚNIENIE IKON:



Keep clean - if the product no longer meets your expectations or has expired, then dispose of the product in accordance with applicable local environmental regulations. By throwing away the packaging and other items associated with the product, do so in the designated areas.



Package suitable for recycling - corrugated cardboard



Read the user manual carefully.

### ★ MANUFACTURER

Farias Sp. z o.o.  
Al. Gen. W. Andersa 615,  
43-300 Bielsko-Biała, POLSKA  
tel. + 48 33 44 41 777, www.farias.pl

Batch number: NLV.420.11

# INSTRUKCJA OBSŁUGI DLA DRAŻKA ROZPOROWEGO DO PODCIĄGANIA



## UWAGA

**NALEŻY ZAOPAZNIĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA DRAŻKA. ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ DO PÓŹNIEJSZEGO WYKORZYSTANIA.**

### ★ ZESTAW ZAWIERA:

- Drażek
- 2 śrubki
- 2 podkładki

Drażek rozporowy przeznaczony jest do zamontowania w futrynie drzwi. Jest idealnym rozwiązaniem dla osób, które chcą popracować na swojej sylwetkę, siłą, a także skorygować wady kręgosłupa. Ćwiczenia przy użyciu drażka doskonale wpływają na rozwój wielu partii mięśniowych takich jak: przedramienia, klatki piersiowej, grzbietu, a także brzucha.

Drażek wykonany jest ze stali chromowanej, dodatkowo pokryty pianką neoprenową, która wpływa na lepszą chwytność podczas wykonywania ćwiczeń.

### ★ INSTRUKCJA MONTAŻU DRAŻKA:

1. Wyjmij z końcówki drażka woreczek ze śrubami i podkładkami.
2. Przykręć do futryny drzwi gumowe podkładki dołączone do zestawu na odpowiedniej wysokości, pamiętając o tym, by mocować podkładki w najmocniejszej części futryny, czyli możliwie daleko od krawędzi bocznych ramy drzwi.
3. Umieść drażek między przykręconymi gumami i zacznij rozkręcać go, tak aby jego końcówki zakryły gumowe podkładki oraz będzie wyczuwalny odpowiedni opór między drażkiem a futryną.
4. Wykonaj próbne podciąganie w celu sprawdzenia, czy drażek nie przesuwają się w dół. Jeżeli drażek się nie poruszył oznacza to, że został zamontowany w prawidłowy sposób.

### ★ PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Drażek można montować tylko i wyłącznie na solidnych futrynach, jeżeli futryna jest w złym stanie lub wykonana z cienkich desek – **NIE MONTUJ DRAŻKA**, ponieważ może to grozić niebezpieczeństwem i całkowitym uszkodzeniem futryny
- Pamiętaj, aby przed każdym użyciem upewnić się, że drażek jest zamocowany solidnie.
- Jeżeli pojawiają się u Państwa długotrwałe drobne dolegliwości, takie jak bóle niektórych części ciała, lub nagłe ostre bóle, zaleca się, aby przed rozpoczęciem kolejnych ćwiczeń skonsultować się z lekarzem.
- Należy unikać nadmiernego huśtania i balansowania ciałem podczas wykonywania ćwiczeń.
- Należy unikać szarpania podczas podciągania się na drażku, ponieważ może to grozić kontuzją.
- Drażek przeznaczony do użytku domowego
- Drażek nie nadaje się do mocowania na nim domowych huśtawek

### ★ OPIS TECHNICZNY DRAŻKA:

NAZWA	ZAKRES DŁUGOŚCI DRAŻKA	MAKS. CIĘŻAR UŻYTKOWNIKA	MATERIAŁ	KRAJ PRODUKCJI
<b>COPAN (LS3163B)</b>	<b>63-96 cm</b>	<b>100 kg</b>	<b>STAL CHROMOWANA</b>	<b>CHINY</b>

### ★ OBJAŚNIENIE IKON:



Dbaj o czystość - jeśli produkt nie spełnia już dłużej Twoich oczekiwań lub okres jego użytkowania się zakończył, wówczas zutylizuj produkt zgodnie z obowiązującymi lokalnymi przepisami dot. ochrony środowiska. Wyrzucając opakowanie i inne elementy związane z produktem, rób to w miejscach do tego przeznaczonych.



Rodzaj materiału z którego zostało wykonane opakowanie: tekstura falista



Przeczytaj uważnie instrukcję użytkowania.

### ★ PRODUCENT

Farias Sp. z o.o.  
Al. Gen. W. Andersa 615,  
43-300 Bielsko-Biała, POLSKA  
tel. + 48 33 44 41 777, www.farias.pl

Numer partii: NLV.420.11



## OPOZORNĚNÍ!

PŘEČTĚTE SI MANUÁL PŘED PRVNÍM POUŽITÍM A USCHOVEJTE HO PRO DALŠÍ POUŽITÍ

### ★ BALENÍ OBSAHUJE:

- 2 šrouby
- 2 podložky
- Tyč

Vzpěračská tyč je určena pro montáž do rámu dveří. Je ideální pro ty, kteří chtějí pracovat na své postavě, na své síle a řešit vady páteře. Cviky na tyči mají vynikající vliv na rozvoj mnoha svalových skupin jako je předloktí, hrudník, záda a břicho.

Tyč je vyrobena z chromované oceli a pokrytá neoprenovou pěnou pro lepší přilnavost pro cvičení.

### ★ NÁVOD:

1. Vyjměte tyč, podložky a šrouby z obalu
2. Zajistěte rám dveří pomocí gumových podložek ve správné výšce.
3. Umístěte tyč mezi gumové podložky a začněte ji rozpírat tam, abyste cítili adekvátní odpor mezi tyčí a zárubní
4. Provedte zkoušku taháním za účelem zjištění, zda se tyč nepohybuje dolů. V případě, že tyč se nepohybuje, je správně nainstalovaná.

### ★ ZÁSADY BEZPEČNOSTI

- Tyč je možné montovat pouze na pevné dveřní rámy, v případě, že rám dveří je poškozený, ve špatném stavu nebo z tenkých desek, neinstalujte vzpěračskou tyč.
- Před každým použitím se ujistěte, že tyč sedí pevně.
- Pokud se objeví při cvičení obtíže jako je bolest hlavy, některých částí těla nebo náhlé silné bolesti, doporučuje se před dalším cvičením konzultace s lékařem.
- Vyvarujte se houpání a vyvážení těla během cvičení.
- Vyvarujte se škubání při ohýbání tyče, mohlo by dojít ke zranění.
- Určeno pouze pro domácí použití
- Tyč není vhodná pro upevnění dětské houpačky

### ★ TECHNICKÉ ÚDAJE:

NÁZEV	DÉLKA	MAX. POVOLENÁ HMOTNOST UŽIVATELE	MATERIÁL	ZEMĚ PŮVODU
COPAN (LS3163B)	63-96 cm	100 kg	CHROMOVÁ OCEL	ČÍNA



Dbejte o čistotu - v případě, že výrobek již nespĺňuje vaše očekávání, nebo doba jeho použití uplynula, zlikvidujte výrobek v souladu s platnými místními předpisy týkajícími se ochrany životního prostředí. Při likvidaci obalů a dalších prvků spojených s výrobkem používejte místa k tomu určená.



Druh materiálu, z něhož byl vyrobeno balení: vlnitá lepenka



Přečtěte uživatelský manuál.

### ★ VÝROBCE

Farias Sp. z o.o.  
Al. Gen. W. Andersa 615,  
43-300 Bielsko-Biała, POLSKA  
tel. + 48 33 44 41 777, www.farias.pl

Číslo šarže: NLV.420.11

# INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE PENTRU BARA DE EXTENSIE PENTRU TRACȚIUNE



## ATENȚIE

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE UTILIZAREA BAREI, TREBUIE SĂ VĂ FAMILIARIZAȚI CU INSTRUCȚIUNILE. PĂSTRAȚI INSTRUCȚIUNILE PENTRU UTILIZAREA ULTERIOARĂ.

### ★ SETUL CUPRINDE:

- Bară
- 2 șuruburi
- 2 șaibe

Bara de extensie este destinată fixării în cadrul ușii. Este o soluție ideală pentru persoanele care doresc să lucreze asupra siluetei, forței, precum și să corecteze defectele de coloană. Exercițiile la bară au un impact excelent asupra dezvoltării multor grupuri de mușchi precum: ale antebrațelor, cavității toracice, spatelui și abdomenului. Bara este realizată din oțel crmat, suplimentar acoperit cu spumă de neopren, care îmbunătățește aderența în timpul efectuării exercițiilor.

### INSTRUCȚIUNI DE MONTARE A BAREI:

1. Scoateți din capătul barei săculețul cu șuruburi și șaibe.
2. Înșurubați în cadrul ușii garniturile de cauciuc alăturate setului, la înălțimea corespunzătoare, ținând minte să înșurubați garniturile în cea mai puternică parte a cadrului ușii, adică cât mai departe de marginile laterale ale cadrului ușii.
3. Plasați bara între cauciucurile înșurubate și începeți să o răsuciți astfel încât capetele acestora să acopere garniturile de cauciuc și se va putea simți rezistența corespunzătoare între bară și cadru.
4. Efectuați o tracțiune de probă pentru a verifica dacă bara nu alunecă în jos. Dacă bara nu s-a mișcat, aceasta înseamnă că a fost montată în mod corespunzător.

### ★ REGULI DE BAZĂ PENTRU SIGURANȚĂ:

- Bara poate fi montată exclusiv pe un cdru solid, dacă cardul este în stare proastă sau este realizat din panouri subțiri - NU MONTAȚI BARA, deoarece aceasta poate deveni un pericol și poate duce la deteriorarea completă a cadrului
- Țineți minte ca înainte de fiecare utilizare să verificați dacă bara este solid fixată.
- Dacă vă apar indispoziții minore de lungă durată, precum dureri ale unor părți ale corpului sau dureri acute bruște, se recomandă consultarea unui medic înainte de a începe alte exerciții.
- Trebuie evitate legănarea și balansarea excesivă a corpului în timpul efectuării exercițiilor.
- Trebuie evitată smucirea în timpul tracțiunii pe bară, deoarece aceasta poate duce la contuzii.
- Bara este destinată folosirii acasă
- Bara nu se pretează la fixarea pe ea a leagănelor de casă

### ★ DESCRIEREA TEHNICĂ A BAREI:

DENUMIRE	INTERVALUL LUNGIMII BAREI	GREUTATEA MAX. A UTILIZATORULUI	MATERIAL	ȚARA DE PRODUCȚIE
COPAN (LS3163B)	63-96 cm	100 kg	OȚEL CROMAT	CHINA

### ★ Explicația pictogramelor:



Aveți grijă de curățenie - dacă produsul nu vă mai îndeplinește așteptările sau perioada de folosire a acestuia s-a încheiat, atunci eliminați produsul în conformitate cu regulile locale privind protecția mediului. Aruncând ambalajul și alte elemente legate de produs, faceți acest lucru în locurile special desemnate.



Tipul de material din care a fost executat ambalajul: carton ondulat



Citiți cu atenție instrucțiunile de folosire.

### ★ PRODUCĂTOR

Farias Sp. z o.o.  
Al. Gen. W. Andersa 615,  
43-300 Bielsko-Biała, POLSKA  
tel. + 48 33 44 41 777, www.farias.pl

Număr lot: NLV.420.11



## OPOZORNĚNÍ!

PREČÍTAJTE SI MANUÁL PRED PRVÝM POUŽITÍM A ODLOŽTE PRE ĎALŠIE POUŽITIE

### ★ BALENIE OBSAHUJE

- 2 skrutky
- 2 podložky
- Tyč

Vzpieračská tyč je určená pre montáž do rámu dverí. Je ideálny pre tých, ktorí chcú pracovať na svojej postave, na svojej sile a riešiť chyby chrbtice. Cviky na tyči majú vynikajúci vplyv na rozvoj mnohých svalových skupín ako je predlaktie, hrudník, chrbát a brucho.

Tyč je vyrobená z chrómovanej ocele a pokrytá neoprénovou penou pre lepšiu príľnavosť pre cvičenie.

### ★ NÁVOD:

1. Vyberte tyč, podložky a skrutky z obalu
2. Zaisťte rám dverí pomocou gumových podložiek v správnej výške.
3. Umiestnite tyč medzi gumové podložky a začnite ju rozpirat tam, aby ste cítili adekvátny odpor medzi tyčou a zárubňou
4. Vykonajte skúšku ťahaním za účelom zistenia, či sa tyč nepohybuje nadol. V prípade, že tyč sa nepohybuje, je správne nainštalovaná.

### ★ ZÁSADY BEZPEČNOSTI

- Tyč je možné montovať iba na pevné dverné rámy, v prípade, že rám dverí je poškodený, v zlom stave alebo z tenkých dosiek, neinštalujte vzpieračskú tyč.
- Pred každým použitím sa uistite, že tyč sedí pevne.
- Ak sa objaví pri cvičení ťažkosť ako je bolesť hlavy, niektorých častí tela alebo náhle silné bolesti, odporúča sa pred ďalším cvičením konzultácia s lekárom.
- Vyvarujte sa hojdania a vyváženie tela počas cvičenia.
- Vyvarujte sa šklbanie pri ohýbaní tyče, mohlo by dôjsť k zraneniu.
- Určené len pre domáce použitie
- Tyč nie je vhodná pre upevnenie detskej hojdačky

### ★ TECHNICKÉ ÚDAJE:

NÁZEV	DĹŽKA	MAX. POVOLENÁ HMOTNOSŤ UŽIVATEĽA	MATERIÁL	KRAJINA PÔVODU
<b>COPAN (LS3163B)</b>	<b>63-96 cm</b>	<b>100 kg</b>	<b>CHRÓMOVÁ OCEĽ</b>	<b>ČÍNA</b>



Dbajte o čistotu - v prípade, že výrobok už nespĺňa vaše očakávania, alebo doba jeho použitia uplynula, zlikvidujte výrobok v súlade s platnými miestnymi predpismi týkajúcich sa ochrany životného prostredia. Pri likvidácii obalov a ďalších prvkov spojených s výrobkom používajte miesta na to určené.



Druh materiálu, z ktorého bol vyrobený balenia: vlnitá lepenka



Rečítate užívateľský manuál.

### ★ VÝROBCA

Farias Sp. z o.o.  
Al. Gen. W. Andersa 615,  
43-300 Bielsko-Biała, POLSKA  
tel. + 48 33 44 41 777, www.farias.pl

Číslo šarže: NLV.420.11

# HÚZÓDZKODÓ RÚD HASZNÁLATI UTASÍTÁSA



## FIGYELEM!

**HÚZÓDZKODÓ RÚD HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL EZT A HASZNÁLATI UTASÍTÁST. ŐRIZZE MEG AZ UTASÍTÁST KÉSŐBBI FELHASZNÁLÁS CÉLJÁBÓL.**

### ★ KÉSZTEL TARTALMA:

- Rúd
- 2 db csavar
- 2 db alátét

Húzódzkodó rúd az ajtókereten szerelhető. Ideális megoldást jelent azok számára, akik az alakjukon, erejükön kívánnak dolgozni, valamint a gerinchibáit akarnak korrigálni. Rúd használatával végzett tornagyakorlatok tökéletesen befolyásolnak számos izomcsoport fejlődését, mint például: alkar, mellkas, hát és has.

A rúd krómaccélból készült és neoprén habbal van bevonva, ami jobb kapaszkodást biztosít tornagyakorlatok végzésekor.

### ★ RÚDSZERELÉSI ÚTMUTATÓ:

1. A rúd végéből vegye ki a csavarokat és az alátéteket tartalmazó tasakot.
2. Megfelelő magasságban csavarja az ajtóhoz a készlethez csatolt gumi alátéteket, szem előtt tartva, hogy az alátétek szerelése az ajtókeret legerősebb helyen történjen, azaz lehetőleg legtávolabb az ajtókeret oldalszéleitől.
3. Helyezze fel a rudat a rögzített gumialátétek közé és kezdje el tekerni a rudat úgy, hogy a végei eltakarják a gumi alátéteket valamint, hogy érezhetővé váljon a rúd és az ajtókeret közötti megfelelő ellenállás.
4. Húzódzkodjon próbaképpen annak ellenőrzése érdekében, hogy a rúd nem-e csúszik lefele. Ha a rúd nem mozdult el, ez azt jelenti, hogy a szerelése megfelelő módon történt.

### ★ ALAPVETŐ BIZTONSÁGI SZABÁLYOK

- A rúd csak és kizárólag erős ajtókeretre szerelhető, ha a keret rossz állapotban van vagy vékony deszkából készült – **NE SZERELJE A RUDAT**, mert ez veszélyes lehet és az ajtókeret teljes károsodásához vezethet.
- Minden használat előtt nem felejtse el meggyőződni, hogy a rúd biztonságosan van-e rögzítve.
- Amennyiben hosszú távú kisebb panaszok jelennek meg Önénél, mint pl. egyes testrészek fájdalmai vagy hirtelen akut fájdalmak, a következő tornagyakorlat elkezdése előtt ajánlatos orvoshoz fordulni.
- Tornázáskor kerülje a túlzott hintázást és testegyensúlyozást.
- Húzódzkodáskor kerülje a rántást, mert ez sérülést okozhat.
- A rudat otthoni használatra szánták.
- A rúd nem alkalmas arra, hogy hintát szereljenek rajta.

### ★ RÚD TECHNIKAI LEÍRÁSA:

NEVE	HOSSZTARTOMÁNYA	MAXIMÁLIS TEHERBÍRÁSA	ANYAGA	GYÁRTÓ ORSZÁG
<b>COPAN (LS3163B)</b>	<b>63-96 cm</b>	<b>100 kg</b>	<b>KRÓMACÉL</b>	<b>KÍNA</b>

### ★ JELMAGYARÁZAT:



Kérjük, ügyeljen a tisztaságra – amennyiben a termék nem felel meg többi az elvárásainak vagy lejárt a használati ideje, ártalmatlanítsa a terméket a mindenkor hatályos helyi környezetvédelmi szabályoknak megfelelően. Csomagolás és termékkel kapcsolatos más elem eldobása mindig az erre kijelölt helyen történjen.



Csomagolóanyag fajtája: hullámkarton.



Olvassa el figyelmesen a használati utasítást.

### ★ GYÁRTÓ

Farias Sp. z o.o.  
Al. Gen. W. Andersa 615,  
43-300 Bielsko-Biała, POLSKA  
tel. + 48 33 44 41 777, www.farias.pl

Tételszám: NLV.420.11