

# PULL-UP BAR USER'S MANUAL

## WARNING!

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS BEFORE TRAINING ON PULL-UP BAR.  
SAVE THIS MANUAL FOR FUTURE USE.



### ★ BASIC SAFETY RULES

- When assembling and installing the pull-up bar, follow the attached pictorial guide.
- Make sure that all elements have been firmly screwed.
- Do not screw the pull-up bar to gypsum boards or other non-durable surfaces.
- Excessive balancing and body swing during exercise increases the burden that the bar has to withstand during exercises.
- Avoid tugging while pulling up on the bar. Proper exercise means that you slowly raise and lower your body with full muscle tension in each phase of the movement.

### ★ TECHNICAL DESCRIPTION OF THE PULL-UP BAR

NAME	LENGTH	MAX LOAD	MATERIAL	COUNTRY OF ORIGIN	BATCH NUMBER
VERGO (LS3335)	94 cm	250 kg	STEEL	CHINA	LV.320.05

### SYMBOL EXPLANATION:



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.

### PRODUCER

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

# INSTRUKCJA OBSŁUGI DRAŻKA

## UWAGA!

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



### ★ PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Podczas składania jak i montażu postępuj zgodnie z załączoną instrukcją obrazkową.
- Należy upewnić się czy wszystkie elementy zostały dobrze skręcone.
- Nie należy przykręcać drążka do płyt gipsowych lub innych nietrwałych powierzchni.
- Nadmierne balansowanie i huśtanie ciałem podczas ćwiczeń powoduje zwiększenie obciążenia jakie otrzymuje drążek podczas ćwiczeń.
- Należy unikać szarpania podczas podciągania się na drążku. Prawidłowe ćwiczenie to powolne podnoszenie i opuszczanie ciała z pełnym napięciem mięśni w każdej fazie ruchu.

### ★ OPIS TECHNICZNY DRAŻKA

NAZWA	DŁUGOŚĆ	MAX. OBCIĄŻENIE	MATERIAŁ	KRAJ PRODUKCJI	NUMER PARTII
VERGO (LS3335)	94 cm	250 kg	STAL	CHINY	LV.320.05

### 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: tektura 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

# MANUÁL PRO TYČ



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

## ★ ZÁSADY BEZPEČNOSTI

- Při skládání a montáži postupujte podle přiloženého obrázkového návodu.
- Ujistěte se, že jsou všechny prvky dobře sešroubovány.
- Tyč neshroubujte do sádrokartonových desek nebo jiných nesoudržných povrchů.
- Přílišné balancování a houpání těla při cvičení zvyšuje zatížení, které působí na tyč při cvičení.
- Vyvarujte se škrábání při přitahování k tyči. Správným cvičením je pomalé zvedání a spouštění těla s plným svalovým napětím v každé fázi pohybu.

## ★ TECHNICKÉ ÚDAJE:

NÁZEV	DÉLKA	MAX. HMOTNOST	MATERIÁL	ZEMĚ PŮVODU	ČÍSLO ŠARŽE
VERGO (LS3335)	94 cm	250 kg	OCEL	ČÍNA	LV.320.05

## VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ:



Dejte 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

# INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE PENTRU TIJĂ



**ATENȚIE!**

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

## ★ REGULI DE BAZĂ PENTRU SIGURANȚĂ:

- La asamblare și instalare, urmați instrucțiunile din imagine atașată.
- Asigurați-vă că toate elementele sunt bine asamblate.
- Nu fixați bara de plăci de gips-carton sau alte suprafețe nedurabile.
- Balansarea excesivă a corpului în timpul exercițiului mărește sarcina pe care o primește bara în timpul exercițiului.
- Evitați smucitura în timpul efectuării tracțiunilor la bară. Exercițiul efectuat corect este să ridicați și să coborâți încet corpul cu tensiune musculară completă în fiecare fază a mișcării.

## ★ DESCRIEREA TEHNICĂ A BAREI:

DENUMIRE	LUNGIME	SARCINA MAXIMA	MATERIAL	ȚARA DE PRODUCȚIE	NUMĂR LOT
VERGO (LS3335)	94 cm	250 kg	OȚEL	CHINA	LV.320.05

## 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

# MANUÁL PRE TYČ



**OPOZORNĚNÍ** PREČÍTAJTE SI MANUÁL PRED PRVÝM POUŽITÍM A ODLOŽTE PRE ĎALŠIE POUŽITIE

## ★ ZÁSADY BEZPEČNOSTI

- Pri skladaní ako aj pri montáži dodržiavajte uvedené obrazové pokyny.
- Skontrolujte, či sú všetky prvky náležite silno utiahnuté.
- Zrdí neupevňujte k sadrokartónovým stenám ani k iným nepevným, netrúbnym povrchom.
- Príliš intenzívne presúvanie váhy a hojkanie zväčšuje zaťaženie pôsobiace na zrdí pri cvičení.
- Pri vykonávaní zdvihov na zrdí sa vyhýbajte prudkým trhaným pohybom. Pri správne vykonávanom cvičení telo zdvíhajte a spúšťajte pomaly s plným napätím svalov v každej fáze pohybu.

## ★ TECHNICKÉ ÚDAJE:

NÁZEV	DĹŽKA	MAX. HMOTNOSŤ	MATERIÁL	KRAJINA PÔVODU	ČÍSLO ŠARŽE
VERGO (LS3335)	94 cm	250 kg	OCEĽ	ČÍNA	LV.320.05

## VYSVETLENIE SYMBOLOV:



Dbajte o čistotu - v prípade, že výrobok už nespĺňa vaše očakávania, alebo doba jeho použitia uplynula, zlikvidujte výrobok v súlade s platnými miestnymi predpismi týkajúcimi 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

## VÝROBCA

Rečítate užívateľský manuál.

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

# RÚD HASZNÁLATI UTASÍTÁSA



**UWAGA!**

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

## ★ ALAPVETŐ BIZTONSÁGI SZABÁLYOK:

- Az összeszerelés és a felhelyezés során kövesse a képes útmutató lépéseit.
- Győződjön meg arról, hogy az összes elemet alaposan összeszerelje, rögzítse.
- A rudat gipszlemezekhez vagy egyéb, nem szilárd felületekhez ne rögzítse.
- Túlzott egyensúlyozás, a test imbolygása a torna során a rúd nagyobb terhelését eredményezi.
- Kerülje a rúd húzóerőátvitelét a húzózkodás során. A helyes mozdulat a test lassú felhúzását és leengedését, teljes izomfeszítéssel a mozgás mindegyik fázisában.

## ★ RÚD TECHNIKAI LEÍRÁSA:

NEVE	HOSSZTARTOMÁNYA	MAX. TERHELÉS	ANYAGA	GYÁRTÓ ORSZÁG	TÉTELSZÁM
VERGO (LS3335)	94 cm	250 kg	ACÉL	KÍNA	LV.320.05

## 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.

## GYÁRTÓ

Olvasza el figyelmesen a használati utasítást.

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