



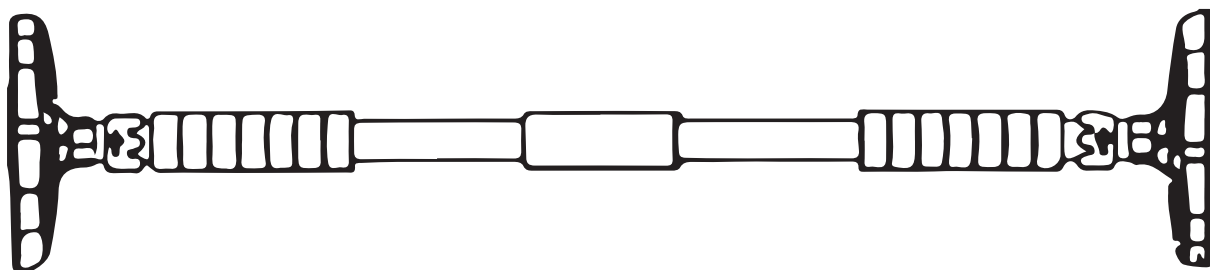
PULL-UP BAR

Μονόζυγο Πόρτας

(Οδηγίες Χρήσης | Instructions of Use)

Οδηγίες χρήσης
στη σελίδα 2

Usage instructions
on page 3



Μάθε περισσότερα
για το μονόζυγο
σκανάροντας το QR

Learn more about the
pull-up bar by
scanning the QR

ITEM NO.: 44013



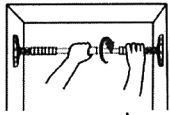
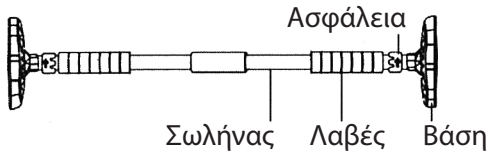
@amila.gr



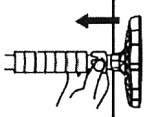
AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

INSTALLATION



Βήμα 1ο: Τραβήξτε τις ασφάλειες προς τις βάσεις και περιστρέψτε τις βάσεις σύμφωνα με τα βέλη. Όταν οι βάσεις ακουμπήσουν την κάσα της πόρτας, κρατήστε το κέντρο του μονόζυγου και με τα δύο χέρια και περιστρέψτε το να σφίξει καλά.

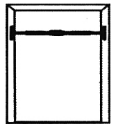


Βήμα 2ο: Σπρώξτε τις ασφάλειες στις υποδοχές τους για να κλειδώσουν και να μη μπορεί πλέον να περιστραφεί ο σωλήνας.

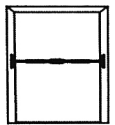
ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βεβαιωθείτε ότι η κάσα της πόρτας είναι σε καλή κατάσταση πριν από τη χρήση.
2. Βεβαιωθείτε ότι ο σωλήνας δε μπορεί να περιστραφεί.
3. Βεβαιωθείτε ότι έχετε άπλετο χώρο πριν ξεκινήσετε την άσκηση, τουλάχιστον 2x2m².
4. Η μακροχρόνια χρήση θα προκαλέσει το χαλάρωμα των εξαρτημάτων. Παρακαλούμε να τα ελέγχετε και να τα σφίγγετε προς αποφυγή ζημιάς ή/και ατυχήματος.
5. Μην τοποθετείται το μονόζυγο σε μη-συμπαγείς ή γυάλινες πόρτες.
6. Τοποθετήστε χαρτί στις βάσεις αν το τοποθετήσετε σε τοίχο με ταπετσαρία.
7. Μέγιστη αντοχή: 180 κιλά.

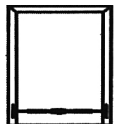
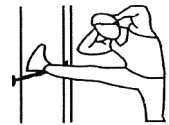
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

**1. Έλξεις**

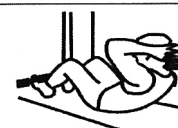
Τοποθέτηση: Στο άνω μέρος της κάσας.
Μύες: Πλάτη, πλευρά και δικέφαλοι.

**2. Εκτάσεις συνδέσμων**

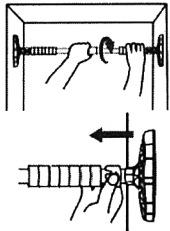
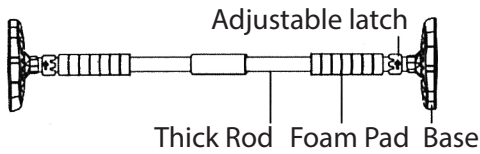
Τοποθέτηση: Μπορείτε να τοποθετήσετε το μονόζυγο στο ύψος που επιθυμείτε, αναλόγως του ύψους και την ελαστικότητάς σας

**3. Κάμψεις, κοιλιακοί**

Τοποθέτηση: Στο κάτω μέρος της κάσας
Μύες: Τρικέφαλοι, ώμοι, στήθος και κοιλιακοί.



INSTALLATION



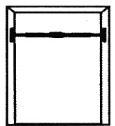
Step one: Pull out the red latches at both ends of the bar, rotate and stretch the length of in the direction of the arrow. After adjusting to the appropriate width of the door frame, hold the middle position of the bar with both hands and rotate according to the extension direction of bar until the door frame is firmly stuck.

Step two: Push the red latches at both ends of the bar back into the slot and lock it so that the horizontal bar can not rotate again.

GENERAL INSTRUCTIONS

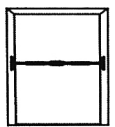
1. Make sure the door frame is in good condition before use. Don't use if the door frame is damaged.
2. Please confirm whether the middle grip rod is tightened before use.
3. Please check the surrounding environment before use. The use range of barrier free space is 2x2m².
4. Long-term use will inevitably lead to parts loosening. Please check and tighten them in time to avoid damage to accessories and personal injury.
5. Do not install this product on glass or non-solid doors.
6. Please pad some paper on both sides if installed on walls with wallpaper.
7. Maximum load: 400lbs.

EXERCISING



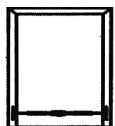
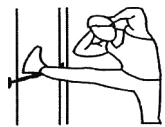
1. Chin up

Installation Position: Top of the door frame
Body Parts Exercised: Back, sides and biceps.



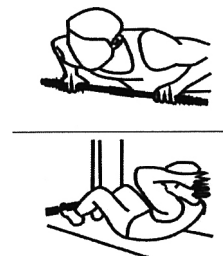
2. Stretch Ligament

Installation Position: You can adjust the bar according to your height and ligament flexibility. Stretch the whole body ligament, enhance flexibility.



3. Push-up, Sit-up

Installation Position: Bottom of the door frame
Body Parts Exercised: Triceps, shoulders, chest and abdominals.



ELDICO[™]
sport



in conformity with the
alternative packing
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr