

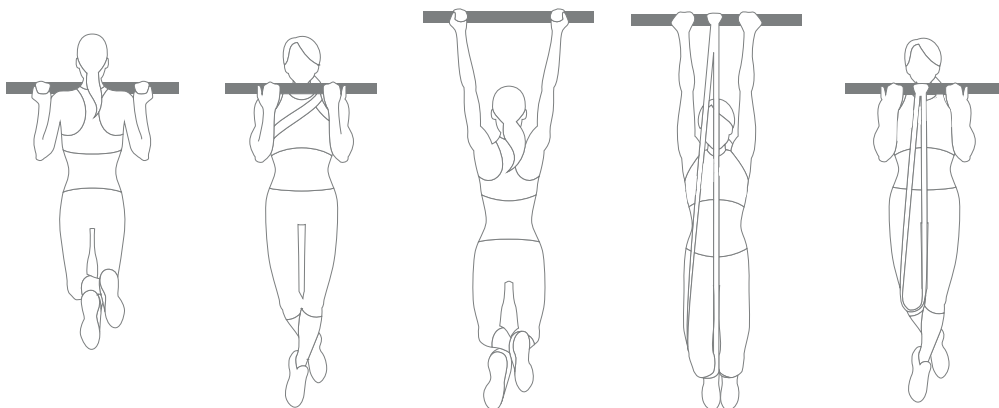
622689

ko1122



atom

**Pull-up bar • Leuanvetotanko • Pull up-stång
Lõuatõmbekang • Vingrošanas stienis • Pristraukimų skersinis
Перекладина для подтягивания**



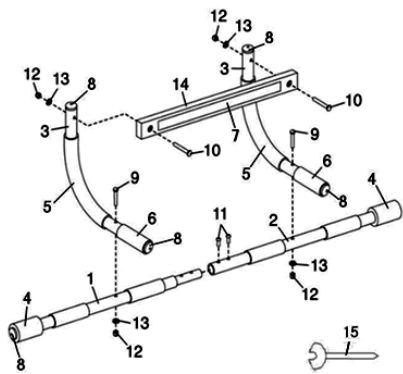
Info/Tootja/Ražotājs/Gamintojas/Изготовитель:

Tammer Brands Oy, Viinikankatu 36, 33800 Tampere, Finland/Тампере, Финляндия, atomproducts.fi

EN – TOTAL UPPER BODY DOORWAY TRAINING BAR

ATTACHES TO MOST DOORS - FOR PULL-UPS, PUSH-UPS, CHIN-UPS, DIPS, CRUNCHES AND MORE

Warning: The Doorway Pull Up Bar is designed to fit door frames with a depth of 11-16 cm. Do not install the bar in a door frame that does not meet these specifications. The crossbar must rest on the top edge of the door frame when the bar is installed in the high position. Max. 113 kg.



Item No.	Parts	Qty
1	Inner bar	1
3	Parallel bar	2
5	Foam Ø 35x210	2
7	EVA Pad 348x24x3 mm	1
9	M6x55 mm Screws	2
11	M6x16 mm Screws	2
13	M6 Washer	4
15	Wrench	1

Item No.	Parts	Qty
2	Outer bar	1
4	Foam Ø 45x80	2
6	Foam Ø 35x100	6
8	Ø 25 Roll tube with cap	6
10	M6x45 mm Screws	2
12	M6 Locknut	4
14	Crossbar	1

Assembly instructions

Note: some parts may be preassembled.

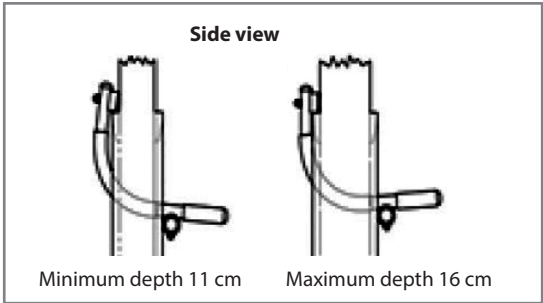
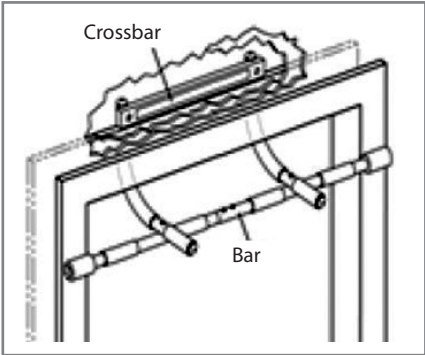
1. Insert the Inner Bar (1) into the Outer Bar (2). Attach the Inner Bar to the Outer Bar with two M6 x 16 mm Screws (11).
2. Orient a Parallel Bar (3) so that the Foam Pad (6) is in the position shown. Attach the Parallel Bar to the Inner Bar (1) with an M6 x 5 mm Screw (9), an M6 Washer (13) and a M6 Locknut (12).
3. Attach the Crossbar (14) to the Parallel Bars (3) with two M6 x 45 mm Screws (10), two M6 Washers (13) and two M6 Locknuts (12).

How to Install the Doorway Pull Up Bar

The Doorway Pull Up Bar can be installed in a high position for pull ups, chin ups and off-the-floor core exercises. The bar can also be installed in a low position for sit-ups.

To install the bar in a high position, first insert the bar through an open doorway. Then, set the Crossbar on the top edge of the door frame and push it onto it as much as possible. Proceed to brace the ends of the bar against the opposite side of the door frame. Always make sure that the crossbar and the door hinges are positioned on the same side of the door frame.

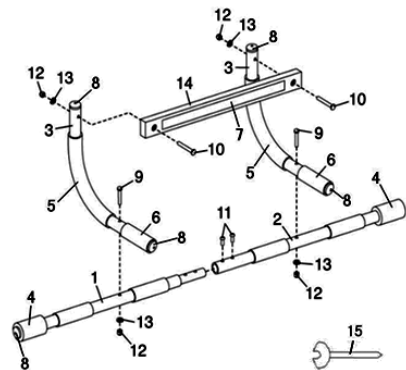
To install the bar on the low position, orient the bar so that the ends of the parallel bars face upward. Next, insert the bar through the open doorway next to floor level. Set the crossbar on the floor and brace the ends of the bar against the opposite side of the door frame. Always make sure that the crossbar and the door hinges are positioned on the same side of the door frame.



FI – LEUANVETOTANKO YLÄVARTALON TREENAAMISEEN

SOPII USEMPIIN OVIAUKKOKIIN – TEE LEUANVETOJA, PUNNERRUKSIA, DIPPIPUNNERRUKSIA, VATSALIHASLIIKKEITÄ JA MONIA MUITA LIIKKEITÄ

Varoitus: Leuanvetotanko on tarkoitettu 11–16 cm syviin oviaukkoihin. Älä asenna tankoa oviaukkoon, joka ei täytä näitä vaatimuksia. Tanko on asennettava oviaukon yläreunaan, kun se asennetaan yläasentoon. Max. 113 kg.



Tuotenro	Osat	Määrä
1	Sisempi tanko	1
3	Rinnakkaistanko	2
5	Vaahtomuovi Ø 35x210	2
7	EVA-tyyny 348x24x3 mm	1
9	M6x55 mm -ruuvit	2
11	M6x16 mm -ruuvit	2
13	M6-aluslevy	4
15	Jakoavain	1

Tuotenro	Osat	Määrä
2	Ulopmpi tanko	1
4	Vaahtomuovi Ø 45x80	2
6	Vaahtomuovi Ø 35x100	6
8	Ø 25 suojuksellinen rullaputki	6
10	M6x45 mm ruuvit	2
12	M6-lukkomutteri	4
14	Poikkitanko	1

Kokoamisohjeet

Huomautus: jotkin osat voivat olla valmiiksi koottuja.

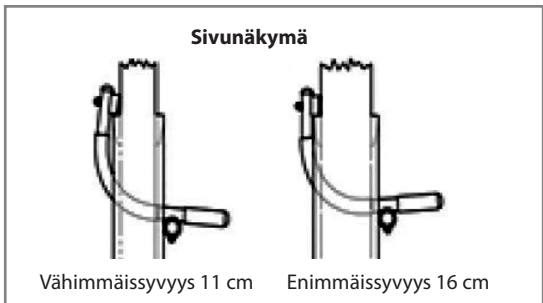
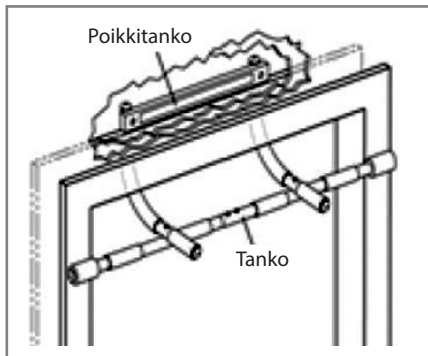
1. Aseta sisempi tanko (1) ulomman tangon (2) sisään. Kiinnitä sisempi tanko ulompaan tankoon kahdella M6 x 16 mm -ruuvilla (11).
2. Aseta rinnakkaistanko (3) niin, että vaahtomuovityyny (6) on kuvan mukaisessa asennossa. Kiinnitä rinnakkaistanko sisempään tankoon (1) M6 x 5 mm -ruuvilla (9), M6-aluslevyllä (13) ja M6-lukkomutterilla (12).
3. Kiinnitä poikkitanko (14) rinnakkaistankoihin (3) kahdella M6 x 45 mm -ruuvilla (10), kahdella M6-aluslevyllä (13) ja kahdella M6-lukkomutterilla (12).

Leuanvetotangon asentaminen

Leuanvetotangon voi asentaa ylös leuanvetoa ja roikkuen tehtävää vatsalihastreeniä varten. Tangon voi asentaa myös alemmas vatsalihaskäsitteitä varten.

Asenna tanko yläasentoon viemällä tanko oviaukon läpi. Aseta sitten poikkitanko ovenkarmin yläosan päälle ja työnnä sitä mahdollisimman paljon karmiin päin. Tue sitten tangon päät oviaukon toiselle puolelle. Varmista, että poikkitanko on samalla puolella kuin oven saranat.

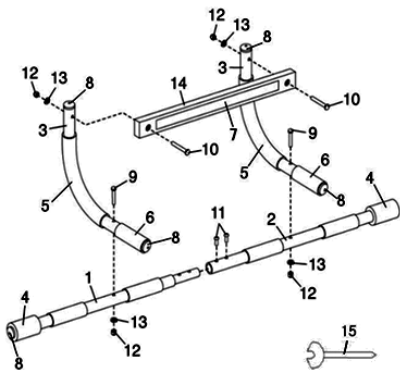
Asenna tanko ala-asentoon niin, että rinnakkaistangon päät osoittavat ylöspäin. Työnnä sitten tanko oviaukon läpi lattian tasoon. Aseta poikkitanko lattialle ja tue tangon päät oviaukon toiselle puolelle. Varmista, että poikkitanko on samalla puolella kuin oven saranat.



SV – DÖRRTRÄNINGSTÅNG FÖR TOTAL ÖVERKROPPSTRÄNING

KAN FÄSTAS PÅ DE FLESTA DÖRRAR – FÖR PULL-UPS, PUSH-UPS, CHIN-UPS, DIPS, CRUNCHES OSV.

Varning! Doorway Pull Up Bar är designad för dörrkarmar med djup på 11–16 cm. Montera inte stängen på en dörrkarm som inte uppfyller dessa specifikationer. Tvärstängen ska ligga mot dörrkarmens överkant när stängen har monterats i det höga läget. Max. 113 kg.



Varunum.	Delar	Antal
1	Innerstång	1
3	Parallell stång	2
5	Skum Ø 35x210	2
7	EVA-kudde 348x24x3 mm	1
9	M6x55 mm skruvar	2
11	M6x16 mm skruvar	2
13	M6-bricka	4
15	Nyckel	1

Varunum.	Delar	Antal
2	Ytterstång	1
4	Skum Ø 45x80	2
6	Skum Ø 35x100	6
8	Ø 25 rullrör med lock	6
10	M6x45 mm skruvar	2
12	M6-låsmutter	4
14	Tvärstång	1

Monteringsanvisningar

Obs! Vissa delar har eventuellt levererats färdigmonterade.

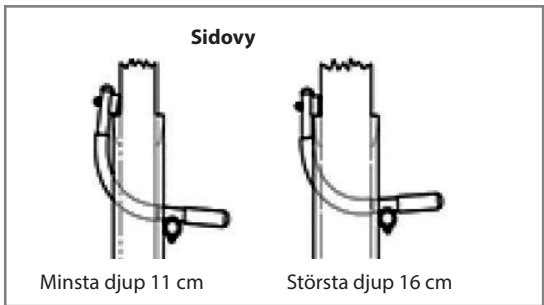
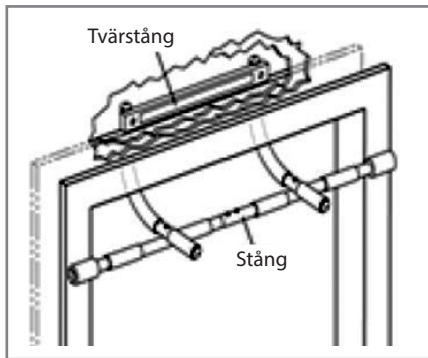
1. Sätt in innerstången (1) i ytterstången (2). Fäst innerstången på ytterstången med de två M6x16 mm skruvarna (11).
2. Rikta in en parallellstång (3) så att skumkudden (6) befinner sig i det läge som visas. Fäst parallellstången på innerstången (1) med en M6x5 mm skruv (9), en M6-bricka (13) och en M6-mutter (12).
3. Fäst tvärstången (14) på parallellstångarna (3) med två M6x45 mm skruvar (10), två M6-brickor (13) och två M6-låsmuttrar (12).

Montera Doorway Pull Up Bar

Doorway Pull Up Bar kan monteras i högt läge för pull-ups, chin-ups och core-träning från golvet. Stängen kan också monteras i lågt läge för sit-ups.

För att montera stängen i högt läge ska du först föra in stängen genom en öppen dörröppning. Sätt sedan tvärstången på dörrkarmens överkant och tryck den så mycket som möjligt mot den. Fortsätt med att spänna stagens ändar mot dörrkarmens motsatta sida. Se till att tvärstången och dörrhängena är placerade på samma sida av dörrkarmen.

För att montera stängen i lågt läge orienterar du stängen så att ändarna på de parallella stängarna pekar uppåt. Sätt sedan in stängen genom den öppna dörröppningen intill golvnivån. Ställ tvärstången på golvet och spänn fast stängens ändar mot den motsatta sidan av dörrkarmen. Kontrollera hela tiden att tvärstången och dörrhängena är placerade på samma sida av dörrkarmen.

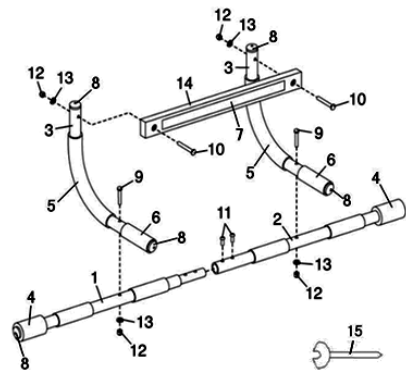


Största djup 16 cm

ET – UKSEAVASSE KINNITATAV KOGU ÜLAKEHA TREENINGVAHEND

SOBIB ENAMIKULE USTEST – PEALT- JA ALTHAARDEGA LÕUATÕMMETEK, KÄTEKÕVERDUSTEKS, ÜLAKEHA SURUMISEKS, TÕSTETEK JA MUUKS

Hoiatus! Ukseavasse kinnitatav treeningvahend sobib ukseraamidele, mille sügavus 11–16 cm. Ärge paigaldage treeningvahendit ukseraamile, mis ei vasta nendele nõuetele. Kõrges asendis kasutamisel peab risttala asuma ülemise uksepiirdeliistu kohal. Max. 113 kg.



Toote num.	Osad	Kogus
1	Sisemine kang	1
3	Paralleelne kang	2
5	Vahtpolster Ø 35 x 210	2
7	EVA pehmendus 348x24x3 mm	1
9	Kruvid M6 x 55 mm	2
11	Kruvid M6 x 16 mm	2
13	M6 seib	4
15	Mutrivõti	1

Toote num.	Osad	Kogus
2	Väliline kang	1
4	Vahtpolster Ø 45 x 80	2
6	Vahtpolster Ø 35 x 100	6
8	Ø 25 ümar toru korgiga	6
10	Kruvid M6 x 45 mm	2
12	Kontramutter M6	4
14	Risttala	1

Kokkupanemisujuhised

Märkus: mõned osad võivad olla juba kokku pandud.

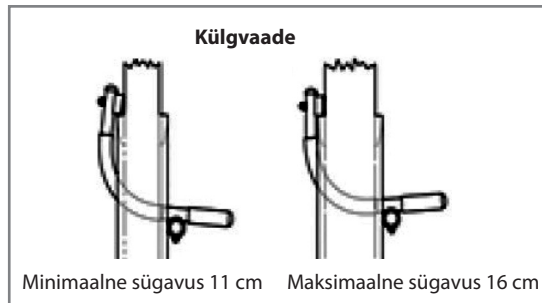
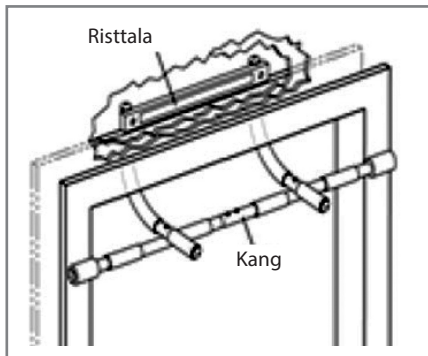
1. Pange sisemine kang (1) välmise kangi (2) sisse. Kinnitage sisemine kang kahe M6 x 16 mm kruviga (11) välmise kangi külge.
2. Asetage paralleelne kang (3) nii, et vahtpolster (6) oleks joonisel näidatud asendis. Kinnitage paralleelne kang M6 x 5 mm kruvi (9), M6 seibi (13) ja M6 kontramutriga (M12) sisemise kangi (1) külge.
3. Kinnitage risttala (14) kahe M6 x 45 mm kruvi (10), M6 seibi (13) ja M6 kontramutriga (12) paralleelsete kangide (3) külge.

Kuidas ukseavasse kinnitatavat treeningvahendit paigaldada?

Pealt- ja althaardega lõuatõmmeteks saate ukseavasse kinnitatava treeningvahendi paigaldada kõrgele asendisse ning kehatüve harjutusteks põrandale. Põrandal saate treeningvahendit kasutada ka istesetõusudeks.

Kõrges asendis kasutamiseks asetage kang esmalt läbi ukseava. Seejärel paigutage risttala ülemise uksepiirdeliistu kohale ja suruge see nii palju kui võimalik selle vastu. Järgmiseks asetage kangi otsad tugevalt ukseraami vastaspoolele. Veenduge alati, et risttala asub uksehingedega samal pool ukseava.

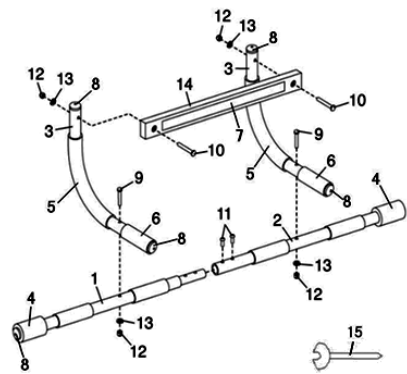
Põrandal kasutamisel asetage treeningvahend nii, et paralleelsed kangid jäävad suunaga üles. Seejärel paigutage vahend põrandale ukseavasse. Asetage risttala põrandale ja paigutage kangi otsad tugevalt ukseraami vastaspoolele. Veenduge alati, et risttala asub uksehingedega samal pool ukseava.



LV – UNIVERSĀLS ĶERMEŅA AUGŠDAĻAS TREIŅU STIENIS

PIESTIPRINĀMS VAIRUMAM DURVJU – PIEVILKŠANĀS PIE STIEŅA, ATSPIESANĀS, PIEVILKŠANĀS KĀRIENĀ, ROKU SALIEKŠANA BALSTĀ, PACELŠANĀS SĒDUS NO GUĻUS STĀVOKĻA UN CITI VINGRINĀJUMI

Brīdinājums: Durvju ailē ierīkots pievilkšanās stienis ir paredzēts uzstādīšanai durvju aplodās, kuru dziļums ir 11–16 cm. Neuzstādiēt stieni durvju aplodā, kas neatbilst šiem izmēriem. Kad stienis ir uzstādīts augstajā pozīcijā, šķērsstienim jāatrodas uz durvju aplodas augšējās malas. Max. 113 kg.



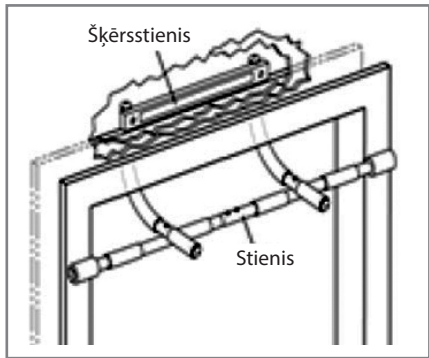
Nr.	Daļa	Daudz
1	Iekšējais stienis	1
3	Paralēlais stienis	2
5	Porolons Ø 35 x 210	2
7	EVA polisteris 348 x 24 x 3 mm	1
9	M6 x 55 mm skrūves	2
11	M6 x 16 mm skrūves	2
13	M6 starplika	4
15	Uzgriežņu atslēga	1

Nr.	Daļa	Daudz
2	Ārējais stienis	1
4	Porolons Ø 45 x 80	2
6	Porolons Ø 35 x 100	6
8	Ø 25 caurule ar uzgali	6
10	M6 x 45 mm skrūves	2
12	M6 pretuzgrieznis	4
14	Šķērsstienis	1

Montāžas norādījumi

Piezīme: dažas daļas, iespējams, jau ir saliktas.

- Ievietojiet iekšējo stieni (1) ārējā stienī (2). Piestipriniet iekšējo stieni ārējam stienim, izmantojot divas M6 x 16 mm skrūves (11).
- Novietojiet paralēlo stieni (3) tā, lai porolons (6) atrastos parādītajā pozīcijā. Piestipriniet paralēlo stieni iekšējam stienim (1), izmantojot M6 x 5 mm skrūvi (9), M6 starpliku (13) un M6 pretuzgriezni (12).
- Piestipriniet šķērsstieni (14) paralēlajiem stieniem (3), izmantojot divas M6 x 45 mm skrūves (10), divas M6 starplikas (13) un divus M6 pretuzgriežņus (12).

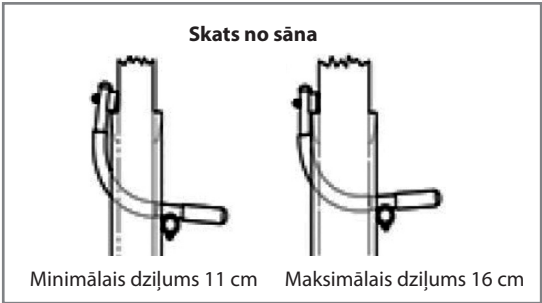


Durvju ailē ierīkota pievilkšanās stieņa uzstādīšana

Durvju ailē ierīkotu pievilkšanās stieni var uzstādīt augstā pozīcijā, lai veiktu pievilkšanos pie stieņa, pievilkšanos kārienā un vēdera un muguras muskuļu grupu treniņus, neatrodoties uz zemes. Stieni var uzstādīt arī zemā pozīcijā, lai veiktu pacelšanos sēdus no guļus stāvokļa.

Lai stieni uzstādītu augstā pozīcijā, vispirms ievietojiet stieni caur atvērtām durvīm. Pēc tam uzstādiēt šķērsstieni uz durvju aplodas augšējās malas un piespiediet to, cik vien iespējams. Atspiediet stieņa galus pret pretējo durvju aplodu malu. Vienmēr pārliecinieties, ka šķērsstienis un durvju viras atrodas vienā un tajā pašā durvju pusē.

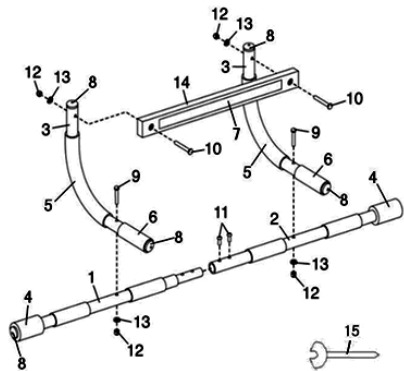
Lai uzstādītu stieni apakšējā pozīcijā, novietojiet stieni tā, lai paralēlo stieņu gali būtu vērstu uz augšu. Pēc tam caur atvērtām durvīm novietojiet stieni grīdas līmenī. Uzstādiēt šķērsstieni uz grīdas atspiediet stieņa galus pret pretējo durvju aplodu malu. Vienmēr pārliecinieties, vai šķērsstienis un durvju viras atrodas vienā un tajā pašā durvju pusē.



LT – UNIVERSALUS TARPDURYJE TVIRTINAMAS VIRŠUTINĖS KŪNO DALIES TRENIRUOKLIS

TINKA DAUGELIUI DURŲ – SKIRTA ĮPRASTIEMS PRISITRAUKIMAMS, ATSISPAUDIMAMS, PRISITRAUKIMAMS DELNAIS Į SAVE, ATSILENKIMAMS IR KT. PRATIMAMS ATLIKTI

Įspėjimas. Tarpduryje tvirtinamas prisitraukimų strypas pritaikytas 11–16 cm gylio durų staktoms. Netvirtinkite strypo prie šių matmenų neatitinkančios durų staktos. Strypą tvirtinant aukštoje padėtyje, skersinis turi remtis į viršutinį durų staktos kraštą. Max. 113 kg.

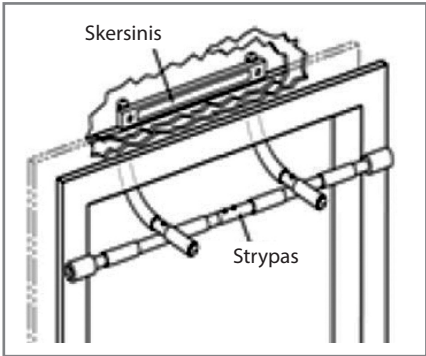


Nr.	Dalis	Kiekis	Nr.	Dalis	Kiekis
1	Vidinis strypas	1	2	Išorinis strypas	1
3	Lygiagretusis strypas	2	4	Putplasčio paminkštinimas, Ø 45 x 80	2
5	Putplasčio paminkštinimas, Ø 35 x 210	2	6	Putplasčio paminkštinimas, Ø 35 x 100	6
7	EVA tarpiklis, 348 x 24 x 3 mm	1	8	Apvalus vamzdis su antgaliu, Ø 25	6
9	M6 x 55 mm varžtai	2	10	M6 x 45 mm varžtai	2
11	M6 x 16 mm varžtai	2	12	M6 fiksavimo veržlė	4
13	M6 poveržlė	4	14	Skersinis	1
15	Veržliaraktis	1			

Surinkimo instrukcijos

Pastaba: kai kurios dalys jau gali būti surinktos.

- Įstatykite vidinį strypą (1) į išorinį strypą (2). Dviem M6 x 16 mm varžtais (11) pritvirtinkite vidinį strypą prie išorinio strypo.
- Lygiagretųjį strypą (3) nustatykite taip, kad putplasčio paminkštinimas (6) būtų paveikslėlyje parodytoje padėtyje. Naudodami M6 x 5 mm varžtą (9), M6 poveržlę (13) ir M6 fiksavimo veržlę (12), pritvirtinkite lygiagretųjį strypą prie vidinio strypo (1).
- Naudodami du M6 x 45 mm varžtus (10), dvi M6 poveržles (13) ir dvi M6 fiksavimo veržles (12), pritvirtinkite skersinį (14) prie lygiagrečiųjų strypų (3).

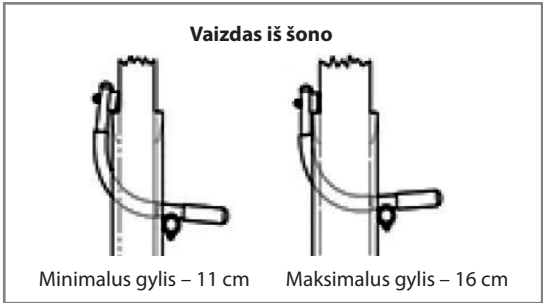


Tarpduryje tvirtinamo prisitraukimų strypo įrengimas

Tarpduryje tvirtinamą prisitraukimų strypą galima naudoti aukštai, kad galėtumėte atlikti įprastus prisitraukimus, prisitraukimus delnais į save ir pilvo bei nugaros raumenų grupės pratimus pakilus nuo žemės. Strypą galima naudoti ir žemoje padėtyje, kad galėtumėte atlikti atsisėdimus iš gulimos padėties.

Jei norite pritvirtinti strypą aukštai, iš pradžių įstatykite jį į durų angą. Tada uždėkite skersinį ant viršutinio durų staktos krašto ir kuo labiau prispauskite jį prie staktos. Strypo galus prispauskite prie priešingo durų staktos krašto. Skersinis ir durų vyriai visada turi būti toje pačioje durų staktos pusėje.

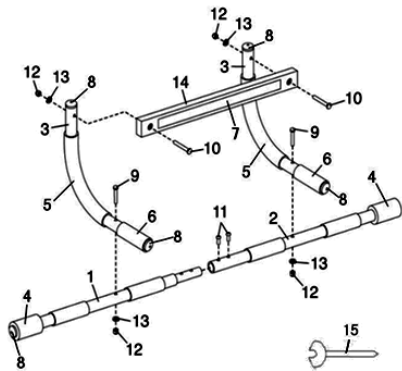
Norėdami naudoti treniruoklį žemoje padėtyje, nustatykite strypą taip, kad lygiagrečiųjų strypų galai būtų nukreipti į viršų. Tada įstatykite strypą į durų angą grindų lygyje. Padėkite skersinį ant grindų ir strypo galus prispauskite prie priešingo durų staktos krašto. Skersinis ir durų vyriai visada turi būti toje pačioje durų staktos pusėje.



RU – ТУРНИК НА ДВЕРЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВСЕХ МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

ПОДОЙДЕТ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ В БОЛЬШИНСТВЕ ДВЕРНЫХ ПРОЕМОВ – ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЙ ПРЯМЫМ И ОБРАТНЫМ ХВАТОМ, ОТЖИМАНИЙ ПРЯМЫМ И ОБРАТНЫМ ХВАТОМ, СКРУЧИВАНИЙ И МНОГОГО ДРУГОГО

Предупреждение: Турник для дверного проема предназначен для установки в дверные коробки глубины 11-16 см. Не устанавливайте турник в дверную коробку, которая не соответствует этим техническим требованиям. При установке в верхнем положении перекладина должна опираться на верхний край дверной коробки. Макс. 113 кг.



Артикул №	Перечень деталей	Кол-во	Артикул №	Перечень деталей	Кол-во
1	Внутренний стержень	1	2	Внешний стержень	1
3	Параллельный стержень	2	4	Поролоновая прокладка Ø 45x80	2
5	Поролоновая прокладка Ø 35x210	2	6	Поролоновая прокладка Ø 35x100	6
7	Коврик (этиленвинилацетат) 348x24x3 мм	1	8	Трубка Ø 25 мм с крышкой	6
9	Шурупы М6х55 мм	2	10	Шурупы М6х45 мм	2
11	Шурупы М6х16 мм	2	12	Контргайка М6	4
13	Шайба М6	4	14	Перекладина	1
15	Гаечный ключ	1			

Инструкция по сборке

Примечание: некоторые детали могут быть предварительно собраны.

1. Вставьте внутренний стержень (1) во внешний стержень (2). Прикрепите внутренний стержень к внешнему стержню с помощью двух винтов М6 х 16 мм (11).
2. Сориентируйте параллельный стержень (3) так, чтобы поролоновая прокладка (6) находилась в показанном положении. Прикрепите параллельный стержень к внутреннему стержню (1) с помощью винта М6 х 5 мм (9), шайбы М6 (13) и контргайки М6 (12).
3. Прикрепите перекладину (14) к параллельным стержням (3) с помощью двух винтов М6 х 45 мм (10), двух шайб М6 (13) и двух контргаек М6 (12).

Как установить турник в дверном проеме

Турник можно установить в дверном проеме в высоком положении для подтягиваний прямым и обратным хватом и упражнений для мышц кора, выполняемых не на полу. Также его можно установить в низком положении для подъемов корпуса с отрывом от пола.

Чтобы установить турник в высоком положении, сначала вставьте его в открытый дверной проем. Затем установите перекладину на верхний край дверной коробки и надавите на нее как можно сильнее. Далее закрепите концы турника на противоположной стороне дверной коробки. Всегда следите за тем, чтобы перекладина и дверные петли располагались на одной стороне дверной коробки.

Чтобы установить турник в низкое положение, сориентируйте его так, чтобы концы параллельных стержней были обращены вверх. Затем вставьте турник в открытый дверной проем рядом с уровнем пола. Установите перекладину на пол и закрепите концы турника на противоположной стороне дверной коробки. Следите за тем, чтобы перекладина и дверные петли располагались на одной стороне дверной коробки.

