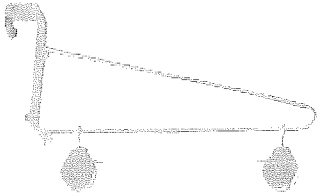


24231



Gebrauchsanweisung Tür-Gymnastikgerät „Door-Gym“

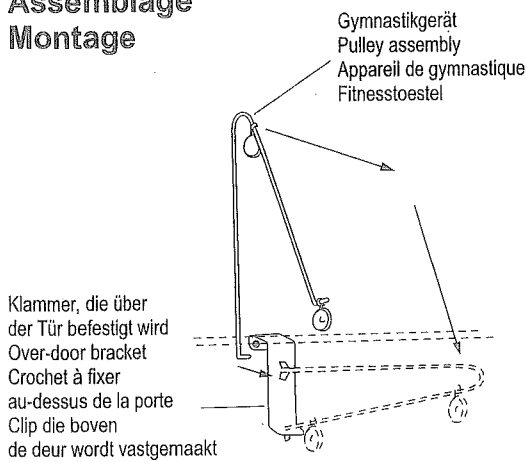
Application Instruction Exercise Pulley "Door-Gym"

Mode d'emploi Appareil de gymnastique de porte « Door-Gym »

Gebruiksaanwijzing Deur-fitnessstoestel "Door Gym"



Zusammenbau Assembly Assemblage Montage



1. Befestigen Sie das V-förmige Geräteteil und die Klammer, die über der Tür befestigt wird.

1. Assemble v-shaped pulley assembly and over-door bracket

1. Assemblez la pièce en V de l'appareil de gymnastique et le crochet à fixer au-dessus de la porte.

1. Bevestig het V-vormige stuk van het toestel en de clip (dient boven de deur te worden gemonteerd).

Bitte beachten: Bevor Sie mit den Übungen beginnen, überprüfen bitte:

Lieferumfang

- Gymnastik-Gerät
- Klammer, die über der Tür befestigt wird
- Kordel
- Griffe

Bitte stellen Sie sicher

- dass die Tür nicht dicker ist als 4,8 cm
- dass ein Stuhl mit Rückenlehne und ohne Rollen bereitsteht, besonders für Anfänger die leicht aus dem Gleichgewicht kommen könnten.

Note: Before proceeding you will need to check:

Exercise Pulley Kit

- pulley assembly
- over-door bracket
- pulley cord
- handles

You should provide

- a door no thicker than 1.6" (4.8 cm)
- a chair with backrest and without wheels for beginner with poor standing balance

Important: Avant de commencer les exercices de gymnastique, contrôlez :

- l'appareil de gymnastique
- le crochet à fixer au-dessus de la porte
- la corde
- les poignées

Vérifiez

- que l'épaisseur de la porte ne dépasse pas 4,8 cm
- que vous disposez d'une chaise avec dossier et sans roulettes. Ceci est particulièrement important pour les débutants risquant de perdre facilement l'équilibre.

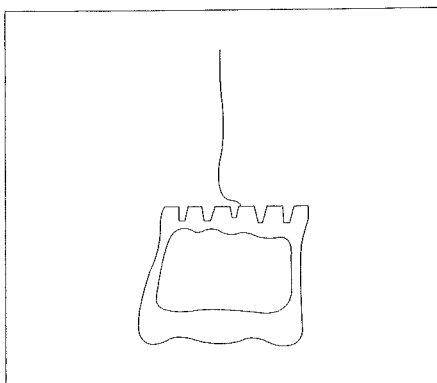
Let op a.u.b.: Alvorens met de oefeningen te beginnen, adviseren wij u om het volgende te controleren:

Omvang van de levering

- Fitnessstoestel
- Clip die boven de deur wordt vastgemaakt
- Koord
- Handvatten

Zorg dat

- de deur niet dikker is dan 4,8 cm
- een stoel met rugleuning en zonder wielen klaar is, vooral voor beginners die nog vaak uit balans raken.

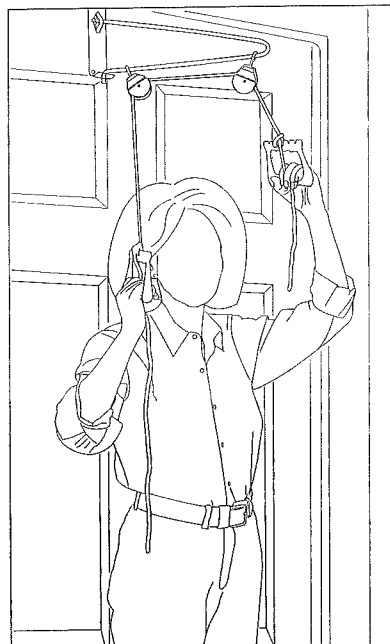


2. Befestigen Sie die Kordel an den mittleren Schlitz der Griffe und führen Sie sie über beide Rollen.

2. Secure pulley cord to the middle slots of the handles and thread pulley cord over both pulleys.

2. Attachez la corde au milieu de chaque poignée, puis insérez la corde dans les deux rouleaux.

2. Bevestig het koord op de middelste sleuven van de handvatten en leg het vervolgens op beide rollen.



3. Platzieren Sie das zusammengesetzte Gerät an der Oberkante einer Tür. Schließen Sie die Tür, um ein Herunterfallen des Gymnastikgerätes zu verhindern.

3. Place assembled exercise pulley unit over a door, on the top edge of the door. Remember to close the door to prevent the exercise pulley unit from falling.

3. Accrochez l'appareil assemblé au bord supérieur d'un panneau de porte. Fermez la porte pour empêcher l'appareil de gymnastique de tomber.

3. Plaats het gemonteerde toestel op de bovenrand van de deur.

Sluit de deur om te voorkomen dat het fitnessstoestel neerstort.