

# crivit®



## MULTIFUNKTIONS-TÜRRECK / MULTI-FUNCTION PULL UP BAR / BARRE DE TRACTION MULTIFONCTION

(DE) (AT) (CH)

### MULTIFUNKTIONS-TÜRRECK

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)

### BARRE DE TRACTION MULTIFONCTION

Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité

(PL)

### WIELOFUNKCYJNY DRAŻEK ROZPOROWY

Wskazówki montażu, obsługi i bezpieczeństwa

(SK)

### MULTIFUNKČNÁ HRAZDA NA DVERE

Pokyny pre montáž, obsluhu a bezpečnostné pokyny

(GB) (IE)

### MULTI-FUNCTION PULL UP BAR

Assembly, operating and safety instructions

(NL) (BE)

### MULTIFUNCTIONEEL DEURREK

Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies

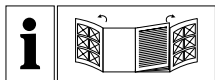
(CZ)

### MULTIFUNKČNÍ HRAZDA DO DVEŘÍ

Pokyny k montáži, obsluze a bezpečnostní pokyny

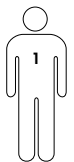
IAN 309759\_1904

OS

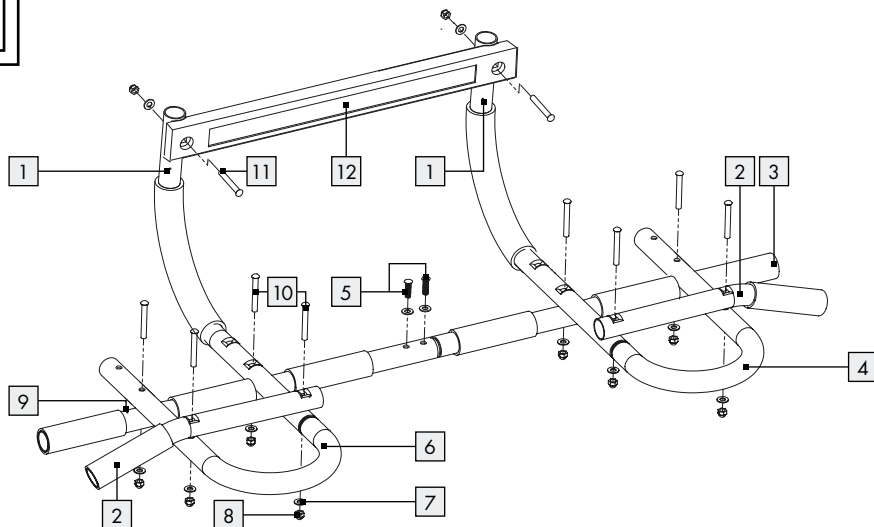


DE/AT/CH	Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
GB/IE	Assembly, operating and safety instructions	Page	9
FR/BE	Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité	Page	13
NL/BE	Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	18
PL	Wskazówki montażu, obsługi i bezpieczeństwa	Strona	22
CZ	Pokyny k montáži, obsluze a bezpečnostní pokyny	Strana	26
SK	Pokyny pre montáž, obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	30

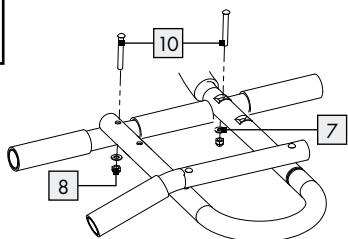
Sie benötigen · You need  
Il vous faut · U hebt nodig  
Wymagane · Potřebujete  
Potrebujete:



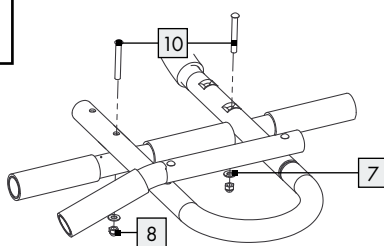
**A**



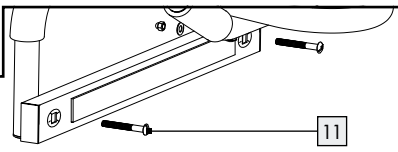
**B1**



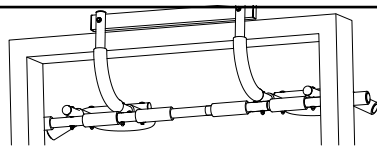
**B2**



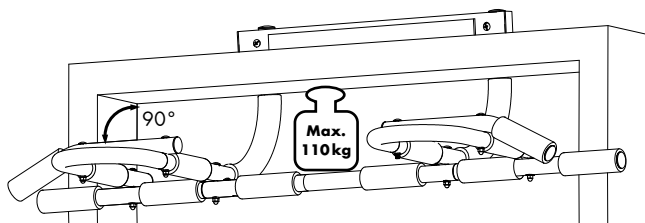
**C**



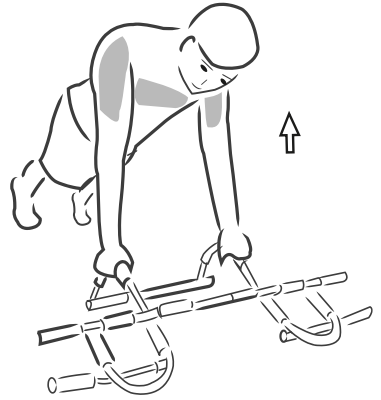
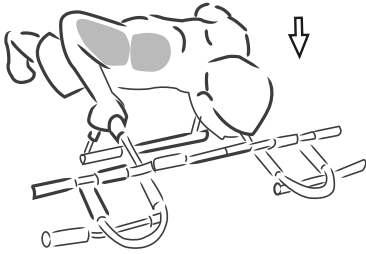
**D**



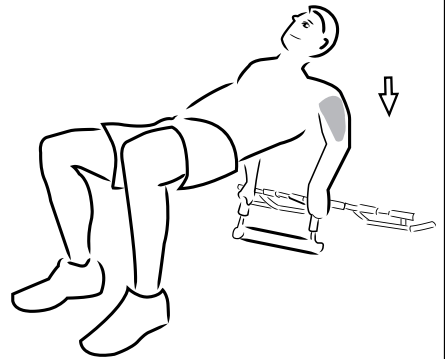
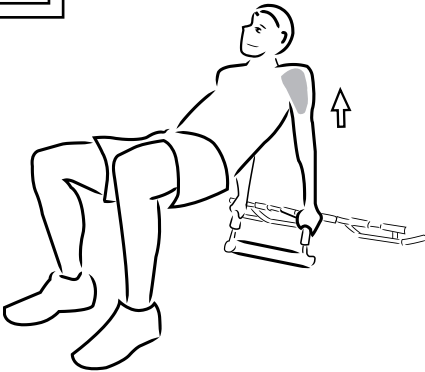
**E**



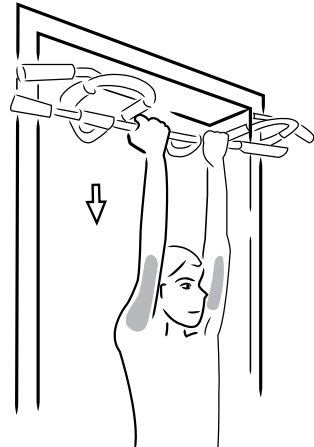
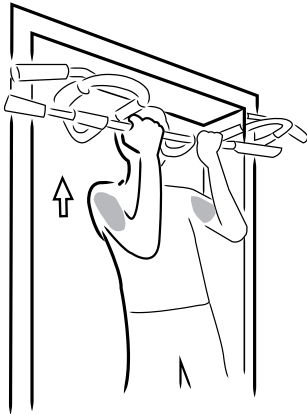
**F**



**G**



**H**



# Multifunktions-Türreck

## ● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

## ● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist als Sportgerät konzipiert und für die Montage in einem Türrahmen mit einer Breite von 75 cm–85 cm und einer Tiefe von 11 cm–19 cm geeignet. Es ist nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Gebrauch bestimmt. Dieses Produkt darf nur in Innenräumen und von Erwachsenen verwendet werden.



**Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise kann schwere Verletzungen zur Folge haben!**

## ● Lieferumfang

12 Unterlegscheiben	2 M6-Schrauben (15 mm)
12 Sicherungsmuttern	2 M6-Schrauben (50 mm)
2 gebogene Stangen	8 M6-Schrauben (55 mm)
2 Griffstangen	1 Metall-Kreuzstange
1 gerade Stange (rechts)	1 Innensechskantschlüssel mit Schraubendreher
1 gerade Stange (links)	1 Montage- und Bedienungsanleitung
1 U-Stange (rechts)	
1 U-Stange (links)	

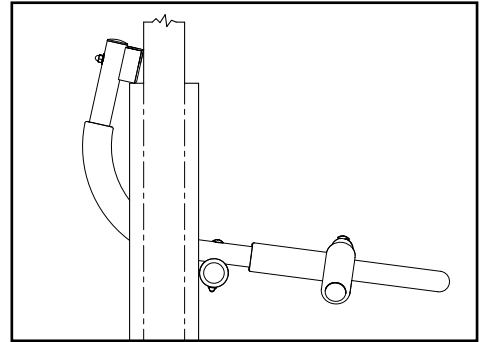
## ● Teilebeschreibung

1 gebogene Stange	8 Sicherungsmutter
2 Griffstange	9 gerade Stange (links)
3 gerade Stange (rechts)	10 M6-Schraube (55 mm)
4 U-Stange (rechts)	11 M6-Schraube (50 mm)
5 M6-Schraube (15 mm)	12 Metall-Kreuzstange
6 U-Stange (links)	
7 Unterlegscheibe	

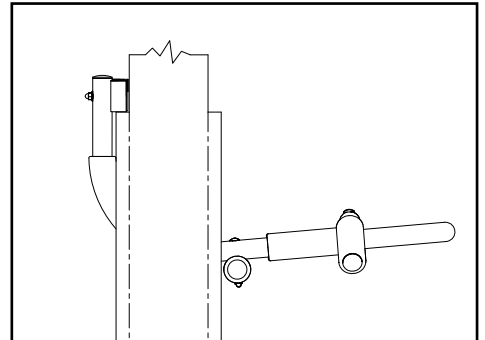
## ● Technische Daten

Max. Belastung: 110 kg

Für Türrahmen von 75 cm–85 cm mit einer Tiefe von 11 cm–19 cm



Türrahmentiefe: min. 11 cm



Türrahmentiefe: max. 19 cm



## Sicherheitshinweise


VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN! HÄNDIGEN SIE ALLE UNTERLAGEN BEI WEITERGABE DES PRODUKTES AN DRITTE EBENFALLS MIT AUS.



### **⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!** Lassen

Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern.

- Dieses Produkt ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet, da sich Kinder in diesem Alter nicht der potenziellen Gefahren bewusst sind. Davon abgesehen enthält dieses Produkt Kleinteile, die von Kindern verschluckt werden können.
- Informieren Sie sich vor der Montage, welches Befestigungsmaterial für Ihre Wand geeignet ist.
- Nur für die Montage in Türrahmen mit einer Breite von 75 cm–85 cm.
- Die Montage sollte von einem Erwachsenen durchgeführt und das Produkt nach Fertigstellung gründlich auf Stabilität überprüft werden.
- Überprüfen Sie die Eignung des Türrahmens. Bitte montieren Sie das Produkt nicht, wenn der Türrahmen aus Kunststoff, Aluminium oder Holz besteht oder wenn die Wandstärke weniger als 7 mm beträgt, da der Türrahmen in diesem Falle nicht stabil genug ist.
- Montieren Sie das Produkt nicht an Türrahmen in der Nähe einer Treppe.
- Dieses Produkt darf nur unter der Aufsicht von Erwachsenen und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Die Verwendung dieses Produktes erfolgt auf eigene Gefahr.
- Dieses Produkt darf nur von Personen verwendet werden, die mit den Sicherheitshinweisen vertraut sind.
- Überprüfen Sie die Position im Türrahmen und die Sicherheitshalterung vor jeder Anwendung auf Stabilität.

-  Belasten Sie dieses Produkt mit maximal 110 kg.
- Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Verwendung auf Stabilität, indem Sie daran ziehen und rütteln.
- Dieses Produkt ist nicht für die Befestigung beweglicher Teile, z. B. Schaukeln, geeignet.
- Führen Sie keine Übungen durch, bei denen Sie mit dem Kopf nach unten hängen.
- Nicht am Produkt schwingen!
- Das Produkt darf nur von einer Person verwendet werden.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und/oder Abnutzung, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie irgendwelche Beschädigungen oder Abnutzungen feststellen.
- Suchen Sie vor der Verwendung dieses Produkts Ihren Arzt auf, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Unterbrechen Sie sofort das Training und suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen!
- Schwangere sollten dieses Produkt nur nach Absprache mit einem Arzt zum Training verwenden.
- Achten Sie darauf, dass beim Trainieren ausreichend Abstand zu jeglichen Gegenständen und anderen Personen eingehalten wird, um Verletzungen zu vermeiden.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung in der Nähe des Trainingsgeräts auf. Dies ist nützlich zum Nachlesen der wichtigsten Übungen.
- Vergewissern Sie sich vor jeder Anwendung, dass alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.
- Wenn Sie das Produkt auf dem Boden verwenden, können empfindliche Böden wie Parkett oder Laminat beschädigt werden. Verwenden Sie auf empfindlichen oder glatten Böden stets rutschfeste Läufer oder Matten.

## ● Montage (siehe Abb. A–E)

- Stecken Sie die gerade Stange (links) **9** und die gerade Stange (rechts) **3** ineinander und schrauben Sie diese mit der Schraube M6 (15 mm) **5** und der Unterlegscheibe zusammen.
- Stecken Sie die gebogene Stange **1** und die U-Stange **6** ineinander und verschrauben Sie

diese mit der Griffstange **2** mittels der Schraube M6 (55 mm) **10** und der Unterlegscheibe **7**/Sicherungsmutter **8**. Montieren Sie dann die Stangen der anderen Seite.

**Hinweis:** Wenn die Tiefe der Tür zwischen 11 cm und 15 cm liegt, befestigen Sie die Schraube **10** wie in Abbildung B1. Bei einer Tiefe zwischen 15 cm und 19 cm befestigen Sie die Schraube **10** wie in Abbildung B2.

- Schrauben Sie die drei Einzelteile zusammen.
- Verschrauben Sie zum Schluss die Metallkreuzstange **12** mit den gebogenen Stangen **1**. Ziehen Sie alle Schraubverbindungen gut fest (siehe Abb. C).
- Bringen Sie das Produkt am Türrahmen an wie in den Abbildungen D und E dargestellt.

## ● Traininghinweise

### ● Allgemeine Trainingshinweise

- Steigern Sie Ihre Trainingsintensität nach und nach und stellen Sie sicher, dass Sie zwischen den Trainingseinheiten ausreichend Pausen einlegen.
- Führen Sie alle Übungen in ruhiger, gleichförmiger Weise und nicht schnell und ruckartig durch.
- Stellen Sie sicher, dass Sie gleichmäßig atmen. Atmen Sie bei Belastung aus und bei Entspannung ein.
- Wärmen Sie sich vor dem Training stets auf.

### ● Allgemeine Trainingsplanung

Eine Übung sollte aus 10–20 wiederholten Bewegungen bestehen. Jede Trainingseinheit kann 2–4 Mal wiederholt werden. Zwischen den Trainingseinheiten sollte eine Pause von 3–5 Minuten eingelegt werden.

## ● Übungen

### Liegestütze (siehe Abb. F) und weite Liegestütze (siehe Abb. K)

- Legen Sie das Produkt auf eine flache Oberfläche.
- Greifen Sie die gebogene Stange **1** und nehmen Sie die gezeigte Position ein.

- Drücken Sie Ihren Oberkörper langsam nach oben, bis Ihre Arme fast voll ausgestreckt sind. Senken Sie dann Ihren Oberkörper in die ursprüngliche Position.
- Halten Sie Ihren ganzen Körper während dieser gesamten Übung unter Spannung, so dass Ihr Kopf sich in einer Linie mit der Wirbelsäule befindet.
- Begeben Sie sich für weite Liegestütze in die Standard-Liegestützposition mit weit auseinanderliegenden Händen.

### Dips (siehe Abb. G)

- Legen Sie das Produkt auf eine flache Oberfläche.
- Greifen Sie die gebogene Stange **1** und nehmen Sie die gezeigte Position ein. Senken Sie Ihren Oberkörper langsam, bis er den Boden berührt.
- Drücken Sie dann Ihren Körper nach oben, bis Ihre Arme beinahe gestreckt sind.

### Klimmzüge (siehe Abb. H) und weite Klimmzüge (siehe Abb. J)

- Bringen Sie das Produkt wie in den Abbildungen D und E dargestellt am Türrahmen an.
- ▲ **WARNUNG!** Bei Klimmzügen sollten Sie nur die gerade Stange **3** und **9** greifen (siehe Abb. H/J).
- Greifen Sie die gerade Stange **3** und **9** wie dargestellt und ziehen Sie sich mit den Armen so weit nach oben, dass Sie über die Oberseite der geraden Stange **3** und **9** schauen können. Lassen Sie sich dann langsam nach unten.
- Das Wechseln der Griffposition ermöglicht unterschiedliche Arten von Klimmzügen. Halten Sie für weite Klimmzüge die Hände in der Standard-Klimmzugposition in Türrahmenweite auseinander.

### Sit-up (siehe Abb. I)

- ▲ **WARNUNG!** Sie können sich eine Wirbelsäulenverletzung zuziehen, wenn Sie diese Übung nicht richtig durchführen.
- Bringen Sie das Produkt wie in der Abbildung dargestellt am Türrahmen an.
- Legen Sie sich auf den Rücken und klemmen Sie Ihre Füße unter die Mittelstange.
- Winkeln Sie Ihre Beine an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Sie können Ihre Hände seitlich auf Ihren Hinterkopf legen, um übermäßigen Druck auf den Kopf zu vermeiden.

- Ziehen Sie Ihren Oberkörper jetzt mithilfe der Bauchmuskeln langsam nach oben. Behalten Sie diese Position ein paar Sekunden lang bei, bevor Sie Ihren Oberkörper langsam senken.

## ● **Reinigung, Pflege und Lagerung**

- Reinigen Sie das Produkt nie mit scheuernden Reinigungsmitteln und wischen Sie es nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber.
- Lagern Sie das Produkt stets an einem sauberen, trockenen Ort bei Zimmertemperatur.

## ● **Entsorgung**

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

## ● **Garantie**

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbonn auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

## ● **Abwicklung im Garantiefall**

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbonn und die Artikelnummer (z. B. IAN 123456\_7890) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbonn) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

## ● **Service**

### Ⓛ DE **Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111  
(kostenfrei aus dem dt.  
Festnetz/ Mobilfunknetz)  
E-Mail: owim@lidl.de

### Ⓛ AT **Service Österreich**

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: owim@lidl.at

### Ⓛ CH **Service Schweiz**

Tel.: 0842 665566  
(0,08 CHF/Min., Mobilfunk  
max. 0,40 CHF/Min.)  
E-Mail: owim@lidl.ch



# Multi-function pull up bar

## ● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

## ● Intended use

This product is designed as sports equipment and is suitable for installation in a door frame with a width of between 75 cm–85 cm and a depth of 11 cm–19 cm. It is not intended for commercial, therapeutic or medical use. This product may only be used indoors and by adults.



**Failure to follow the safety instructions could lead to serious injury!**

## ● Delivery contents

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 12 Washers             | 2 M6 Screws (50 mm)                                     |
| 12 Locking nuts        | 8 M6 Screws (55 mm)                                     |
| 2 Curved bars          | 1 Metal crossbar  |
| 2 Hand bars            | 1 Hexagonal key with screwdriver                        |
| 1 Straight bar (right) | 1 Set of assembly instructions and instructions for use |
| 1 Straight bar (left)  |   |
| 1 U-bar (right)        |   |
| 1 U-bar (left)         |   |
| 2 M6 Screws (15 mm)    |   |

## ● Parts description

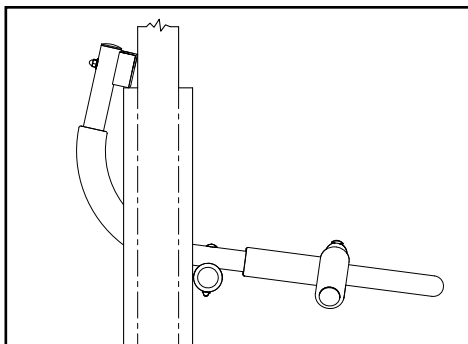
- |              |                        |
|--------------|------------------------|
| 1 Curved bar | 3 Straight bar (right) |
| 2 Hand bar   | 4 U-bar (right)        |

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 5 M6 screw (15 mm) | 9 Straight bar (left) |
| 6 U-bar (left)     | 10 M6 screw (55 mm)   |
| 7 Washer           | 11 M6 screw (50 mm)   |
| 8 Locking nut      | 12 Metal crossbar     |

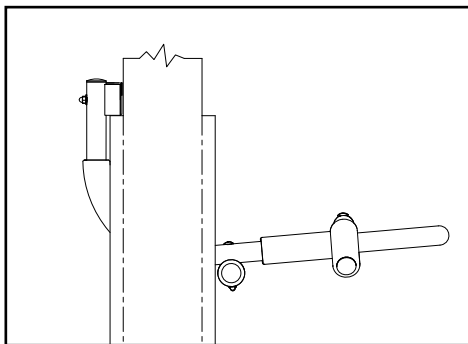
## ● Technical data

Max. load: 110 kg

For door frames between 75 cm–85 cm with a depth between 11 cm–19 cm



Door frame depth: min. 11 cm



Door frame depth: max. 19 cm




## Safety information

PLEASE READ THE OPERATING INSTRUCTIONS PRIOR TO USE! PLEASE KEEP THE OPERATING INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE! WHEN PASSING THIS PRODUCT ON TO A THIRD PARTY, INCLUDE ALL DOCUMENTS.



### **⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN!**

Never leave children unsupervised with the packaging material. There is a danger of suffocation. Keep children away from the product.

- This product is not suitable for children under 14 years as children of this age are not aware of the potential risks. Apart from this, this product contains small parts that could be swallowed by children.
- Before installing the product, check which fastening materials are suitable for your wall.
- Only suitable for installation in door frames with a width of between 75 cm - 85 cm.
- The installation should be performed by an adult and the product should be thoroughly checked for stability when installation is completed.
- Check the suitability of the door frame. Please do not install the product if the door frame is made from plastic, aluminium or wood or if the wall thickness is less than 7 mm, as the door frame is not stable enough in this case.
- Do not install the product on door frames near to stairs.
- This product may only be used under the supervision of adults and never used as a toy.
- Use of this product is at your own risk.
- This product may only be used by persons that are familiar with the safety instructions.
- Before each use, check the position in the door frame and the safety bracket for stability.
-  The load on the product must not exceed 110 kg.

- Before each use, check the product for stability by pulling on it and shaking it.
- This product is not suitable for the attachment of moving parts e.g. swings.

- Do not perform any exercises that require you to hang with your head towards the ground.
- Do not swing on the product!
- The product may only be used by one person at a time.
- Check the product for damages and/or wear and tear before beginning your training.
- Do not use the product if you spot any damages or wear and tear.
- If you have any health problems, consult your doctor before using this product. If you feel unwell during training, stop immediately and consult your doctor!
- Pregnant women should only use this product for training following consultation with their doctor.
- When training, make sure there is enough space between you and any objects or other people in order to avoid injury.
- Keep the instructions in the vicinity of the training equipment. This could be useful for reading up on the main exercises.
- Before each use, ensure all the screw connections are tightly screwed in.
- If you are using the product on the floor, delicate flooring such as parquet or laminate may become damaged. Always use non-slip rugs or mats on delicate or slippery floors.

## ● Installation (see Fig. A-E)

- Insert the straight bar (left) **9** and the straight bar (right) **3** into one another and screw these together using the M6 screws (15 mm) **5** and the washer.
- Insert the curved bar **1** and the U-bar **6** into one another and screw these to the hand bar **2** using the M6 screws (55 mm) **10** and the washer **7**/locking nut **8**. Then assemble the bars for the other side.

**Note:** If the depth of the door is between 11 cm and 15 cm, secure the screws **10** as shown in Figure B1. For a depth between 15 cm und 19 cm, secure the screws **10** as shown in Figure B2.

- Screw the three separate parts together.
- Finally, screw the metal cross bar **12** to the curved bars **1**. Firmly tighten all the screw connections (see Fig. C).

- Affix the product to the door frame as shown in Figures D and E.
- Then push your body upwards until your arms are nearly straight.

## ● Training instructions

### ● General training tips

- Increase your training intensity gradually and make sure that you have sufficient breaks between training sessions.
- Perform all exercises in a calm, uniform manner and not in a fast, jerky manner.
- Make sure that your breathing remains even. Exhale on exertion and inhale on release.
- Always warm up before exercising.

### ● General training plan

One exercise should consist of 10–20 repeated movements. Each training set can be repeated 2–4 times. A break of between 3–5 minutes should be taken between training sets.

## ● Exercises

### **Press-up (see Fig. F) and wide press-up (see Fig. K)**

- Place the product on a flat surface.
- Grip the curved bar **1** and assume the position shown.
- Slowly push your upper body upwards until your arms are almost fully extended. Then lower your upper body back down to the original position.
- Keep your whole body tense during this entire exercise, so that your head is in line with your spine.
- For wide press-ups, move into the standard press-up position with your hands positioned wide apart.

### **Dips (see Fig. G)**

- Place the product on a flat surface.
- Grip the curved bar **1** and assume the position shown. Lower your upper body slowly until it touches the floor.

### **Pull-up (see Fig. H) and wide pull-up (see Fig. J)**

- Affix the product to the door frame as shown in Figures D and E.
- ▲ **WARNING!** For pull-up, you should only hold the straight rod **3** and **9** (see fig. H / J).
- Grip the straight rod **3** and **9** as shown and pull upwards with the arms so far that you can peer over the top of the straight rod **3** and **9**. Then slowly lower yourself downwards.
- A change in the grip position allows different types of pull-up exercises. For wide pull-ups, position your hands wide apart in the door frame in the standard pull-up position.

### **Sit-up (see Fig. I)**

- ▲ **WARNING!** You could injure your spine if you do not perform this exercise correctly.
- Affix the product to the door frame as shown in the picture.
- Lie on your back and clamp your feet under the middle bar.
- Bend your knees to avoid a hollow back. You can place your hands sideways on the back of your head to avoid excessive pressure on your head.
- Slowly pull your upper body upwards using your stomach muscles. Hold this position for a few seconds before slowly lowering your upper body back down.

## ● Cleaning, maintenance and storage

- Never clean the product with abrasive cleaning materials and only wipe it clean with a dry cleaning cloth.
- Always store the product in a clean, dry place at room temperature.

## ● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

## ● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you.

The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

## ● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (e.g. IAN 123456\_7890) available as proof of purchase.

You will find the item number on the type plate, an engraving on the front page of the instructions (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the appliance.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you.

Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

## ● Service

### Ⓜ **Service Great Britain**

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: owim@lidl.co.uk

### Ⓜ **Service Ireland**

Tel.: 1890 930 034

(0,08 EUR/Min., (peak))

(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: owim@lidl.ie

# Barre de traction multifonction

## ● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

## ● Utilisation conforme

Ce produit est conçu comme un appareil de sport, et convient à un montage dans un encadrement de porte d'une largeur de 75 cm-85 cm et d'une épaisseur de 11 cm-19 cm. Il n'est pas conçu pour un usage commercial, thérapeutique ou médical. Ce produit doit uniquement être utilisé en intérieur et par des adultes.



**Le non-respect des consignes de sécurité et des instructions induit un risque de blessures graves !**

## ● Contenu de la livraison

12 rondelles	2 vis M6 (15 mm)
12 écrous de blocage	2 vis M6 (50 mm)
2 barres coudées	8 vis M6 (55 mm)
2 barres de maniement	1 barre croisée en métal
1 barre droite (droite)	1 clé pour vis à six pans creux avec tournevis
1 barre droite (gauche)	1 notice de montage et d'utilisation
1 barre en U (droite)	
1 barre en U (gauche)	

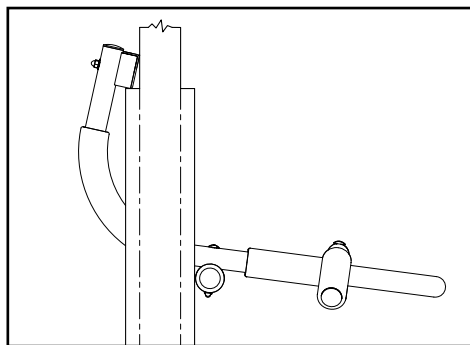
## ● Descriptif des pièces

1	Barre coudée	8	Écrou de blocage
2	Barre de maniement	9	Barre droite (gauche)
3	Barre droite (droite)	10	Vis M6 (55 mm)
4	Barre en U (droite)	11	Vis M6 (50 mm)
5	Vis M6 (15 mm)	12	Barre croisée en métal
6	Barre en U (gauche)		
7	Rondelle		

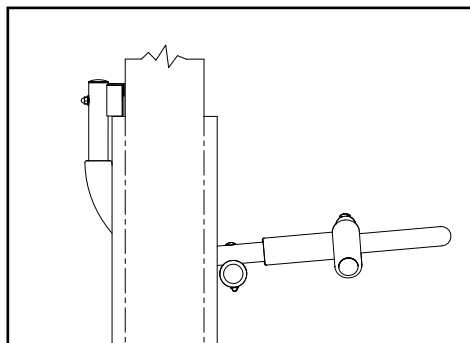
## ● Caractéristiques techniques

Charge max. : 110 kg

Pour les encadrements de porte de 75 cm-85 cm et d'une épaisseur de 11 cm-19 cm



Épaisseur de l'encadrement de porte : min. 11 cm



Épaisseur de l'encadrement de porte : max. 19 cm



## Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT ! LORSQUE VOUS REMETTEZ LE PRODUIT À D'AUTRES UTILISATEURS, VEUILLEZ ÉGALEMENT LEUR TRANSMETTRE TOUS LES DOCUMENTS S'Y RAPPORTANT.



### **AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES ENFANTS**

**ET LES ENFANTS EN BAS ÂGE !** Ne laissez jamais les enfants manipuler les emballages sans surveillance. Risque d'asphyxie. Tenez les enfants à l'écart du produit.

- Ce produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans, car les enfants plus jeunes ne sont pas conscients des risques potentiels. De plus, ce produit contient des éléments de petite taille, susceptibles d'être avalés par les enfants.
- Avant le montage, renseignez-vous pour savoir quel matériel de fixation est adapté à votre mur.
- Peut uniquement être monté dans les encadrements de porte d'une largeur de 75 cm - 85 cm.
- Le montage doit être effectué par un adulte, et la stabilité du produit doit être intégralement vérifiée à la fin de l'installation.
- Vérifiez que l'encadrement de la porte est bien adapté au montage. Ne montez pas le produit lorsque l'encadrement de porte est composé de plastique, d'aluminium ou de bois, ou que l'épaisseur des murs est inférieure à 7 mm, car ce type d'encadrement de porte ne sera alors pas suffisamment stable.
- Ne montez pas le produit sur des encadrements de porte à proximité d'un escalier.
- Ce produit n'est pas un jouet et doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- L'utilisation de ce produit se fait à vos propres risques.
- Ce produit doit uniquement être utilisé par des personnes familiarisées avec ses consignes de sécurité.

- Avant chaque utilisation, vérifiez la position du produit dans l'encadrement de la porte, ainsi que la stabilité du support de sécurité.



La charge maximale de ce produit est de 110 kg.

- Vérifiez le produit avant chaque utilisation afin de confirmer sa stabilité, en tirant dessus et en le secouant.
- Ce produit n'est pas conçu pour fixer des pièces mobiles, par ex. une balançoire.
- N'effectuez aucun exercice en vous suspendant la tête en bas.
- Ne pas vous balancer au produit !
- Le produit doit uniquement être utilisé par une seule personne.
- Avant de commencer l'entraînement, contrôlez le bon état et/ou l'usure du produit.
- N'utilisez pas le produit si vous constatez le moindre endommagement ou la moindre usure.
- Avant d'utiliser ce produit, consultez votre médecin si vous souffrez de problèmes médicaux. Interrompez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin si vous vous sentez mal durant l'entraînement !
- Les femmes enceintes devraient uniquement utiliser ce produit pour s'entraîner après avoir obtenu l'accord de leur médecin.
- Lors de l'entraînement, veillez à garder suffisamment d'espace entre vous et les autres objets et les autres personnes, afin d'éviter tout risque de blessure.
- Conservez le mode d'emploi à proximité de l'appareil d'entraînement. Ce document sera utile pour consulter les exercices majeurs du produit.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que toutes les connexions sont bien vissées.
- Si vous utilisez le produit sur le sol, les sols fragiles, tels que le parquet ou le stratifié, peuvent être endommagés. Sur les sols sensibles ou lisses, toujours utiliser des tapis ou nattes antidérapantes.

## ● Montage (voir ill. A–E)

- Emboîtez l'une dans l'autre la barre droite (gauche) [9] et la barre droite (droite) [3], et les visser avec la vis M6 (15 mm) [5] et la rondelle.
  - Emboîtez l'une dans l'autre la barre coudée [1] et la barre en U [6], et les visser avec la barre de maniement [2] au moyen de la vis M6 (55 mm) [10] et de la rondelle [7]/de l'écrou de blocage [8]. Montez ensuite les barres de l'autre côté.
- Remarque :** lorsque la profondeur de porte se situe entre 11 cm et 15 cm, serrez la vis [10] comme indiqué sur l'illustration B1. Lors d'une profondeur de porte située entre 15 cm et 19 cm, serrez la vis [10] comme indiqué sur l'illustration B2.
- Vissez les trois pièces individuelles ensemble.
  - Pour terminer, vissez la barre croisée en métal [12] avec les barres coudées [1]. Serrez à fond tous les raccords vissés (voir ill. C).
  - Comme représenté sur les illustrations D et E, installez le produit dans l'encadrement de porte.

## ● Remarques relatives à l'entraînement

### ● Remarques générales sur l'entraînement

- Augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement, et assurez-vous de faire des pauses suffisamment longues entre les unités d'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de façon calme, régulière, sans vous presser et sans à-coups.
- Assurez-vous de respirer de façon régulière. Respirez lors de la charge, mais également des instants de détente.
- Échauffez-vous toujours bien, avant de vous entraîner.

### ● Plan d'entraînement général

Un exercice doit se composer de 10–20 mouvements répétés. Chaque unité d'entraînement doit être répétée 2–4 fois. Une pause de 3–5 minutes doit être observée entre les unités d'entraînement.

## ● Exercices

### Pompes (voir ill. F) et pompes prise large (voir ill. K)

- Placez le produit sur une surface plate.
- Saisissez la barre coudée [1] et adoptez la position illustrée.
- Pressez doucement le haut de votre corps vers le haut, jusqu'à étirer presque complètement vos bras. Abaissez ensuite lentement le haut de votre corps dans la position initiale.
- Durant tout cet exercice, maintenez tout votre corps sous tension, afin que votre tête se trouve dans l'alignement de votre colonne vertébrale.
- Pour effectuer des pompes prise large, placez-vous dans la position des pompes initiales, avec les mains largement écartées l'une de l'autre.

### Dips (voir ill. G)

- Placez le produit sur une surface plate.
- Saisissez la barre coudée [1] et adoptez la position illustrée. Abaissez lentement le haut de votre corps, jusqu'à toucher le sol.
- Pressez ensuite votre corps vers le haut, jusqu'à presque tendre vos bras.

### Tractions (voir ill. H) et tractions prise large (voir ill. J)

- Installez le produit dans l'encadrement de porte comme représenté sur les illustrations D et E.
- ⚠ AVERTISSEMENT ! Pour les tractions, vous devez uniquement saisir la barre droite [3] et [9] (voir ill. H / J).**
- Comme représenté, saisissez la barre droite [3] et [9] et tirez sur vos bras vers le haut, de manière à pouvoir regarder au-dessus de la partie supérieure de la barre droite [3] et [9]. Redescendez doucement vers le bas.
  - Modifier la position de la poignée permet d'effectuer différents types de traction. Pour effectuer des tractions prise large, maintenir les mains écartées l'une de l'autre en position standard dans la largeur de porte.

## Sit-up (voir ill. 1)

**⚠ AVERTISSEMENT!** Vous pouvez vous blesser à la colonne vertébrale, lorsque cet exercice est effectué de façon incorrecte.

- Installez le produit dans l'encadrement de porte comme représenté sur l'illustration.
- Allongez-vous sur le dos et coincez vos pieds sous la barre centrale.
- Repliez vos jambes, afin d'éviter de vous cambrer. Vous pouvez placer vos mains de chaque côté de votre tête, à l'arrière de celle-ci, afin d'éviter d'exercer une trop grande pression sur votre tête.
- Désormais, en vous servant des muscles de votre ventre, étirez lentement le haut de votre corps vers le haut. Conservez cette position durant quelques secondes, avant de baisser lentement le haut de votre corps.

## ● Nettoyage, entretien et stockage

- Ne nettoyez jamais le produit avec des produits nettoyants abrasifs, et l'essuyer uniquement avec un chiffon de nettoyage sec.
- Stockez toujours le produit dans un lieu propre et sec, à température ambiante.

## ● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

## ● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de

retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

## ● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (par ex. IAN 123456\_7890) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket



de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

## ● Service après-vente

### **FR** Service après-vente France

Tél. : 0800 919270

E-Mail : [owim@lidl.fr](mailto:owim@lidl.fr)

### **BE** Service après-vente Belgique

Tél. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail : [owim@lidl.be](mailto:owim@lidl.be)

## Multifunctioneel deurrek

### ● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak

u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

### ● Correct en doelmatig gebruik

Dit product is als sporttoestel bedoeld en is geschikt voor montage in een deurkozijn met een breedte van 75 cm–85 cm en een diepte van 11 cm–19 cm. Het is niet bestemd voor commerciële, therapeutische of medische doeleinden. Dit product mag alleen binnenshuis en door volwassenen worden gebruikt.



**Het niet in acht nemen van de veiligheidsinstructies kan zware verwondingen tot gevolg hebben!**

### ● Omvang van de levering

12 tussenringen	2 M6-bouten (15 mm)
12 borgmoeren	2 M6-bouten (50 mm)
2 gebogen stangen	8 M6-bouten (55 mm)
2 stangen met handgreep	1 metalen dwarsbalk
1 rechte stang (rechts)	1 binnenszescantsleutel met schroevendraaier
1 rechte stang (links)	1 montage- en bedieningshandleiding
1 U-stang (rechts)	
1 U-stang (links)	

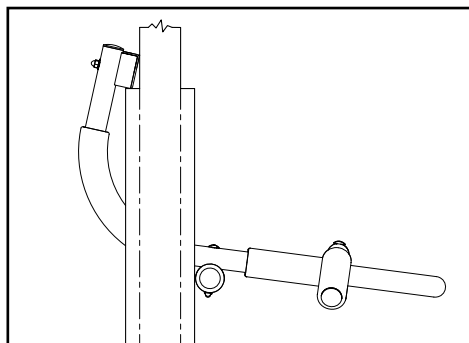
### ● Beschrijving van de onderdelen

1	Gebogen stang	7	Tussenring
2	Stang met handgreep	8	Borgmoer
3	Rechte stang (rechts)	9	Rechte stang (links)
4	U-stang (rechts)	10	M6-bout (55 mm)
5	M6-bout (15 mm)	11	M6-bout (50 mm)
6	U-stang (links)	12	Metalen dwarsbalk

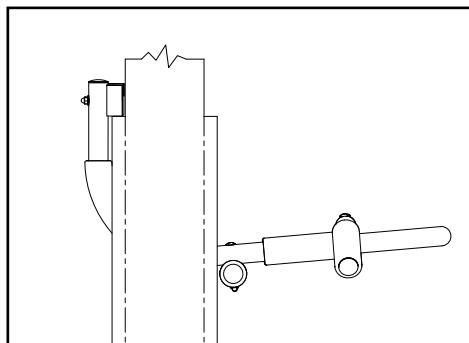
### ● Technische gegevens

Max. belasting: 110 kg

Voor deurkozijnen van 75 cm–85 cm met een diepte van 11 cm–19 cm



Deurkozijn-diepte: min. 11 cm



Deurkozijn-diepte: max. 19 cm



## Veiligheidsinstructies

LEES VOOR HET GEBRUIK A.U.B. DE GEBRUIKSAANWIJZING! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG! OVERHANDIG TEVENS ALLE DOCUMENTEN ALS U HET PRODUCT AAN DERDEN GEEFT.










### **WAARSCHUWING!** **LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGEVALLEN VOOR KLEUTERS**

**EN KINDEREN!** Laat kinderen nooit zonder toezicht bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar. Houd kinderen uit de buurt van het product.

- Dit product is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar omdat kinderen van deze leeftijd zich niet bewust zijn van de potentiële gevaren. Bovendien bevat dit product kleine onderdelen die door kinderen kunnen worden ingeslikt.
- Informeer voor de montage welk bevestigingsmateriaal geschikt is voor uw wand.
- Alleen voor de montage in deurkozijnen met een breedte van 75 cm–85 cm.
- De montage moet door een volwassene worden uitgevoerd en het product moet na de montage grondig worden gecontroleerd op stabiliteit.
- Controleer of het deurkozijn geschikt is. Monteer het product niet als het deurkozijn van kunststof, aluminium of hout is gemaakt of als de wanddikte minder dan 7 mm bedraagt omdat het deurkozijn in deze gevallen niet stevig genoeg is.
- Monteer het product niet aan deurkozijnen in de buurt van een trap.
- Dit product mag alleen onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed worden gebruikt.
- Het gebruik van dit product is voor eigen risico.
- Dit product mag alleen door personen worden gebruikt die op de hoogte zijn van de veiligheidsinstructies.
- Controleer de positie in het deurkozijn en de veiligheidsbeugel voor elk gebruik op stabiliteit.
-  Belast dit product met maximaal 110 kg.

- Controleer het product voor elk gebruik op stabiliteit door eraan te trekken en te schudden.
- Dit product is niet geschikt voor de bevestiging van beweeglijke onderdelen, bijv. schommels.
- Voer geen oefeningen uit waarbij u met uw hoofd naar beneden hangt.
- Niet aan het product slingeren, zwaaien of schommelen!
- Het product mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Controleer het product op beschadigingen en/of slijtage voordat u met de training begint.
- Gebruik het product niet als u enigerlei beschadigingen of slijtage constateert.
- Raadpleeg vóór het gebruik van dit product een arts als u gezondheidsproblemen hebt. Onderbreek de training meteen en raadpleeg uw arts als u zich tijdens de training onwel voelt!
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden om alleen met dit product te trainen na overleg met een arts.
- Zorg ervoor dat u tijdens het trainen voldoende afstand hebt ten opzichte van voorwerpen en andere personen om letsel te vermijden.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing in de buurt van het trainingstoestel. Dit is nuttig voor het nalezen van de belangrijkste oefeningen.
- Controleer voor elk gebruik of alle schroefverbindingen stevig zijn vastgedraaid.
- Als u het product op de vloer gebruikt, kunnen kwetsbare vloeren zoals parket of laminaat beschadigd worden. Gebruik op kwetsbare of gladde vloeren altijd slipvaste lopers of maten.

### ● Montage (zie afb. A–E)

- Steek de rechte stang (links)  en de rechte stang (rechts)  in elkaar en schroef deze met de bout M6 (15 mm)  en de tussenring vast.
- Steek de gebogen stang  en de U-stang  in elkaar en schroef deze met de stang met handgreep  met behulp van de bout M6 (55 mm)  en de tussenring /borgmoer  vast. Monteer vervolgens de stangen van de andere kant.

**Opmerking:** als de diepte van de deur tussen 11 cm en 15 cm ligt, bevestigt u de bout **10** zoals op afbeelding B1. Bij een diepte tussen 15 cm en 19 cm bevestigt u de bout **10** zoals op afbeelding B2.

- Schroef de drie afzonderlijke delen aan elkaar.
- Schroef tenslotte de metalen dwarsbalk **12** vast aan de gebogen stangen **1**. Zet alle schroefverbindingen goed vast (zie afb. C).
- Hang het product aan het deurkozijn zoals weergegeven op de afbeeldingen D en E.

## ● Trainingsinstructies

### ● Algemene trainingsinstructies

- Verhoog de trainingsintensiteit stapje voor stapje en zorg ervoor dat u tussen de trainingen voldoende pauzes inlast.
- Voer alle oefeningen op een rustige, gelijkmatige manier en niet te snel en schokkerig uit.
- Zorg ervoor dat u gelijkmatig ademt. Adem tijdens belasting uit en bij ontspanning in.
- Warm uzelf voor de training altijd op.

### ● Algemeen trainingsschema

Een oefening dient uit 10–20 herhaalde bewegingen te bestaan. Elke trainingseenheid kan 2–4 keer worden herhaald. Tussen de trainingseenheden dient een pauze van 3–5 minuten ingelast te worden.

## ● Oefeningen

### Push-ups (zie afb. F) en brede push-ups (zie afb. K)

- Leg het product op een egaal oppervlak.
- Pak de gebogen stangen **1** vast en neem de afgebeelde positie in.
- Druk uw bovenlichaam langzaam omhoog tot uw armen vrijwel volledig gestrekt zijn. Laat vervolgens uw bovenlichaam zakken naar de oorspronkelijke positie.

- Houd uw hele lichaam de hele oefening lang onder spanning zodat uw hoofd zich in één lijn met de wervelkolom bevindt.
- Neem voor de brede push-ups de standaard push-up positie in maar dan met wijd uit elkaar geplaatste handen.

### Dips (zie afb. G)

- Leg het product op een egaal oppervlak.
- Pak de gebogen stangen **1** vast en neem de afgebeelde positie in. Laat uw bovenlichaam langzaam zakken tot het de vloer raakt.
- Druk vervolgens uw lichaam naar boven totdat uw armen vrijwel gestrekt zijn.

### Pull-ups (zie afb. H) en brede pull-ups (zie afb. J)

- Hang het product aan het deurkozijn zoals weergegeven op de afbeeldingen D en E.
- ▲ **WAARSCHUWING!** Bij pull-ups dient u alleen de rechte stang **3** en **9** vast te pakken (zie afb. H / J).
- Pak de rechte stang **3** en **9** vast zoals afgebeeld en trek uzelf met de armen zover omhoog totdat u over de bovenkant van de rechte stang **3** en **9** kunt kijken. Laat u vervolgens langzaam weer naar beneden zakken.
- Het wisselen van de greep-positie maakt verschillende soorten pull-ups mogelijk. Houd voor brede pull-ups de handen in de standaard pull-up positie ter breedte van het deurkozijn uit elkaar.

### Sit-up (zie afb. I)

▲ **WAARSCHUWING!** Als u deze oefening niet goed uitvoert, loopt u kans om uw wervelkolom te beschadigen.

- Klem het product in het deurkozijn zoals weergegeven op de afbeelding.
- Ga op uw rug liggen en klem uw voeten onder de middelste stang.
- Plaats uw benen in een hoek om een holle rug te vermijden. U kunt uw handen zijwaarts op uw achterhoofd leggen om overmatige druk op het hoofd te vermijden.
- Breng uw bovenlichaam nu met behulp van uw buikspieren langzaam omhoog. Houd deze positie een paar seconden lang vast voordat u uw bovenlichaam weer langzaam laat zakken.

## ● Reiniging, onderhoud en opslag

- Reinig het product nooit met schurende reinigingsmiddelen en veeg het alleen met een droge reinigingsdoek schoon.
- Bewaar het product altijd op een schone, droge plaats op kamertemperatuur.

## ● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

## ● Garantie

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen

aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

## ● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (bijv. IAN 123456\_7890) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

## ● Service

### Ⓝ Service Nederland

Tel.: 0900 0400 223 (0,10 EUR/Min.)

E-Mail: owim@lidl.nl

### Ⓟ Service België

Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: owim@lidl.be

# Wielofunkcyjny drążek rozporowy

## Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

## Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Ten produkt został zaprojektowany jako przyrząd sportowy i nadaje się do montażu w ramie drzwi o szerokości 75 cm–85 cm i głębokości 11 cm–19 cm. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, terapeutycznych lub medycznych. Ten produkt może być używany wyłącznie w pomieszczeniach wewnętrznych i przez osoby dorosłe.



**Nieprzestrzeganie wskazówek bezpieczeństwa może spowodować ciężkie obrażenia!**

## Zawartość

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 12 podkładek                  | 2 śruby M6 (50 mm)                              |
| 12 nakrętek zabezpieczających | 8 śrub M6 (55 mm)                               |
| 2 drążki zakrzywione          | 1 metalowy drążek krzyżowy                      |
| 2 drążki uchwyty              | 1 klucz trzpieniowy sześciokątny ze śrubokrętem |
| 1 drążek prosty (prawy)       | 1 instrukcja montażu i obsługi                  |
| 1 drążek prosty (lewy)        |   |
| 1 drążek U (prawy)            |   |
| 1 drążek U (lewy)             |   |
| 2 śruby M6 (15 mm)            |   |

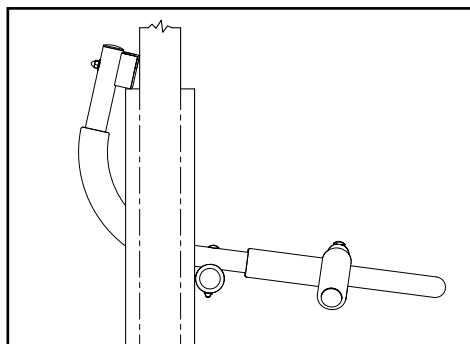
## Opis części

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1 Drążek zakrzywiony    | 8 Nakrętka zabezpieczająca  |
| 2 Drążek uchwyt         | 9 Drążek prosty (lewy)      |
| 3 Drążek prosty (prawy) | 10 Śruba M6 (55 mm)         |
| 4 Drążek U (prawy)      | 11 Śruba M6 (50 mm)         |
| 5 Śruba M6 (15 mm)      | 12 Metalowy drążek krzyżowy |
| 6 Drążek U (lewy)       |                             |
| 7 Podkładka             |                             |

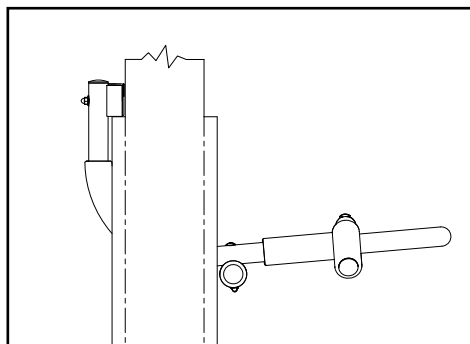
## Dane techniczne

Maks. obciążenie: 110 kg

Do ramy drzwi o wymiarach 75 cm–85 cm o głębokości 11 cm–19 cm



Głębokość ramy drzwi: min. 11 cm




Głębokość ramy drzwi: maks. 19 cm



## Wskazówki bezpieczeństwa

**PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY ZACHOWAĆ! W PRZYPADKU PRZEKAZANIA PRODUKTU OSOBOM TRZECIM NALEŻY DOŁĄCZYĆ DO NIEGO CAŁĄ JEGO DOKUMENTACJĘ.**

-  **⚠ OSTRZEŻENIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO UTRATY ŻYCIA LUB WYPADKU DLA DZIECI!**  
Nigdy nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Ten produkt nie nadaje się dla dzieci poniżej 14 roku życia, ponieważ dzieci w tym wieku nie są świadome potencjalnych zagrożeń. Oprócz tego produkt ten zawiera małe części, które mogą zostać połknięte przez dzieci.
- Przed montażem należy dowiedzieć się, czy materiał do mocowania nadaje się do Państwa ściany.
- Tylko do montażu w ramie drzwi o szerokości 75 cm – 85 cm.
- Montaż powinien zostać przeprowadzony przez osobę dorosłą, a produkt po ustawieniu należy dokładnie sprawdzić pod kątem stabilności.
- Sprawdzić, czy rama drzwi jest odpowiednia. Proszę nie montować produktu, jeśli rama drzwi składa się z tworzywa sztucznego, aluminium lub drewna lub jeśli grubość ścian wynosi mniej niż 7 mm, ponieważ w takim przypadku rama drzwi nie jest wystarczająco stabilna.
- Nie montować produktu w ramie drzwi w pobliżu schodów.
- Ten produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i nie jako zabawka.
- Użycie tego produktu odbywa się na własne ryzyko.
- Tego produktu mogą używać tylko osoby, które zaznajomione są ze wskazówkami bezpieczeństwa.
- Po każdym użyciu sprawdzić pozycję w ramie drzwi i uchwyt zabezpieczający pod kątem stabilności.



Obciążać ten produkt maksymalnie do 110 kg.

- Produkt należy sprawdzić przed każdym użyciem pod kątem stabilności, pociągając za niego i potrząsając nim.
- Ten produkt nie nadaje się do mocowania ruchomych części, np. huśtawek.
- Nie wykonywać ćwiczeń, przy których wisi się głową w dół.
- Nie huścić się na produkcie!
- Produktu może używać tylko jedna osoba.
- Przed rozpoczęciem treningu produkt należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń i / lub zużycia.
- W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń lub śladów zużycia nie należy używać niniejszego produktu.
- W razie problemów zdrowotnych przed użyciem tego produktu należy skonsultować się ze swoim lekarzem. Natychmiast przerwać trening i skorzystać z pomocy lekarskiej, jeśli podczas treningu poczują się Państwo źle!
- Kobiety w ciąży powinny używać tego produktu wyłącznie po konsultacji w sprawie treningu ze swoim lekarzem.
- Zwrócić uwagę na to, aby podczas treningu zachować wystarczającą odległość od wszelkich przedmiotów i innych osób, aby uniknąć obrażeń ciała.
- Instrukcję obsługi należy przechowywać blisko sprzętu treningowego. Jest to konieczne w celu przeczytania informacji o ważnych ćwiczeniach.
- Przed każdym zastosowaniem upewnić się, że wszystkie połączenia śrubowe są mocno przykręcone.
- Jeśli produkt jest używany na podłodze, wrażliwe podłoża takie jak parkiet lub laminat mogą zostać uszkodzone. Na wrażliwych lub gładkich podłogach zawsze używać antypoślizgowych bieżników lub mat.

## ● Montaż (patrz rys. A–E)

- Włożyć drążek prosty (lewy) [9] i drążek prosty (prawy) [3] jeden w drugi i skrócić je śrubą M6 (15 mm) [5] z podkładką.
- Włożyć drążki zakrzywione [1] i drążki U [6] jeden w drugi i skrócić je z drążkami uchwytami [2] za pomocą śruby M6 (55 mm) [10] i pod-

kładki [7] / nakrętki zabezpieczającej [8]. Następnie zamontować drążki na drugiej stronie.

**Wskazówka:** Jeśli głębokość drzwi wynosi między 11 cm i 15 cm, zamocować śrubę [10] jak pokazano na rysunku B1. Przy głębokości 15 cm i 19 cm zamocować śrubę [10] jak na rysunku B2.

- Skręcić ze sobą trzy pojedyncze części.
- Na koniec skręcić metalowy drążek krzyżowy [12] z drążkami zakrzywionymi [1]. Dobrze przykręcić wszystkie połączenia śrubowe (patrz rys. C).
- Założyć produkt na ramie drzwi jak pokazano na rysunkach D i E.

## ● Wskazówki dotyczące treningu

### ● Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Stopniowo zwiększaj intensywność swojego treningu i upewnij się, aby robić wystarczające przerwy między jednostkami treningowymi.
- Wykonuj ćwiczenia w spokojny, równomierny sposób, nie gwałtownie i nie szybko.
- Upewnij się, że oddychasz równomiernie. Przy obciążeniu rób wydech, a przy odciążeniu wdech.
- Przed treningiem zawsze należy się dobrze rozgrzać.

### ● Ogólne planowanie treningu

Każde ćwiczenie powinno składać się z 10–20 powtarzalnych ruchów. Każdą jednostkę treningową należy powtórzyć 2–4 razy. Między jednostkami treningowymi należy zrobić przerwę 3–5 minut.

## ● Ćwiczenia

### Pompki (patrz rys. F) i szerokie pompki (patrz rys. K)

- Położyć produkt na płaskiej powierzchni.
- Chwycić drążek zakrzywiony [1] i przyjąć pokazaną pozycję.

- Powoli unieść górną część ciała w górę, aż ręce będą prawie całkowicie wyprostowane. Następnie opuścić górną część ciała do pierwotnej pozycji.
- Podczas całego ćwiczenia utrzymywać ciało napięte, tak, aby głowa znajdowała się w jednej linii z kręgosłupem.
- W celu wykonania szerokich pompek przyjąć standardową pozycję pompek z szeroko rozłożonymi rękoma.

### Dipy (patrz rys. G)

- Położyć produkt na płaskiej powierzchni.
- Chwycić drążek zakrzywiony [1] i przyjąć pokazaną pozycję. Powoli opuścić górną część ciała, aż dotknie podłogi.
- Następnie unieść ciało w górę, aż ręce będą niemal całkowicie rozłożone.

### Podciąganie się (patrz rys. H) i szerokie podciąganie się (patrz rys. J)

- Założyć produkt jak pokazano na rysunkach D i E na ramie drzwi.
- ▲ **OSTRZEŻENIE!** Przy podciąganiu się należy chwycić tylko drążek prosty [3] i [9] (patrz rys. H/J).
- Chwycić prosty drążek [3] i [9] jak pokazano na rysunku i podciągnąć się rękoma tak daleko do góry, aby można było patrzeć przez górną stronę drążka prostego [3] i [9]. Następnie powoli opuścić się w dół.
- Zmiana pozycji chwytu umożliwi różne rodzaje podciągania się. Do szerokiego podciągania się trzymać ręce w standardowej pozycji rozciągania się na szerokość ramy drzwi.

### Brzuszki (patrz rys. I)

- ▲ **OSTRZEŻENIE!** Jeśli ćwiczenie nie jest wykonywane poprawnie, można spowodować uszkodzenie kręgosłupa.
- Założyć produkt jak pokazano na rysunku na ramie drzwi.
- Położyć się na plecach i zahaczyć stopy pod drążkiem środkowym.
- Lekko zgiąć nogi, aby uniknąć wygięcia kręgosłupa. Można położyć ręce po bokach w górnej części głowy, aby uniknąć nadmiernego nacisku na głowę.



- Teraz powoli pociągnąć górną część ciała mięśniami brzucha. Utrzymać tę pozycję przez kilka sekund zanim powoli opuści się górną część ciała.

## ● **Czyszczenie, pielęgnacja i przechowywanie**

- Nigdy nie czyścić produktu szorującymi środkami czyszczącymi i wycierać do sucha wyłącznie suchą szmatką do czyszczenia.
- Zawsze przechowywać produkt w czystym, suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

## ● **Utylizacja**

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

## ● **Gwarancja**

Produkt wyprodukowano według wysokich standardów jakości i poddano skrupulatnej kontroli przed wysyłką. W przypadku wad produktu nabywcy przysługują ustawowe prawa. Gwarancja nie ogranicza ustawowych praw nabywcy produktu.

Produkt objęte jest 3 gwarancją, licząc od daty zakupu. Gwarancja wygasa w razie zawinionego przez użytkownika uszkodzenia produktu, niewłaściwego użycia lub konserwacji.

W przypadku wystąpienia w ciągu 3 lat od daty zakupu wad materiałowych lub fabrycznych, dokonujemy – według własnej oceny – bezpłatnej naprawy lub wymiany produktu.

Świadczenie gwarancyjne obejmuje wady materiałowe i fabryczne. Gwarancja nie obejmuje części produktu ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz

uszkodzeń części łamliwych, np. przełączników, akumulatorów lub wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

## ● **Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej**

Abby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (np. IAN 123456\_7890) jako dowód zakupu. Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.

W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

## ● **Serwis**

### **PL Serwis Polska**

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: owim@lidl.pl

# Multifunkční hrazda do dveří

## ● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Použijte výrobek jen popsaným způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Uschovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

## ● Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je koncipován jako sportovní vybavení a je určen k montáži do dveřního rámu o šířce 75 cm–85 cm a hloubce 11 cm–19 cm. Výrobek není určen k použití k výdělečné činnosti, nebo k terapeutickým či léčebným účelům. Výrobek smějí používat pouze dospělí osoby ve vnitřních prostorech.



**Nedodržení bezpečnostních upozornění a pokynů může mít za následek vážné úrazy!**

## ● Obsah dodávky

12 podložek	2 šrouby M6 (15 mm)
12 pojistných matic	2 šrouby M6 (50 mm)
2 ohýbané tyče	8 šroubů M6 (55 mm)
2 madla	1 kovová křížová tyč
1 rovná tyč (vpravo)	1 klíč na vnitřní šestihran se šroubovákem
1 rovná tyč (vlevo)	1 návod k montáži a použití
1 tyč U (vpravo)	
1 tyč U (vlevo)	

## ● Popis dílů

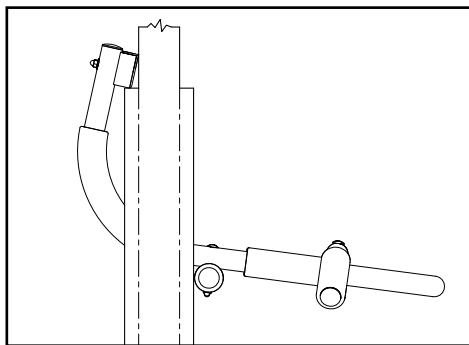
1 Ohýbaná tyč	5 Šroub M6 (15 mm)
2 Madlo	6 Tyč U (vlevo)
3 Rovná tyč (vpravo)	7 Podložka
4 Tyč U (vpravo)	8 Pojistná matice

9 rovná tyč (vlevo)	11 Šroub M6 (50 mm)
10 Šroub M6 (55 mm)	12 Kovová křížová tyč

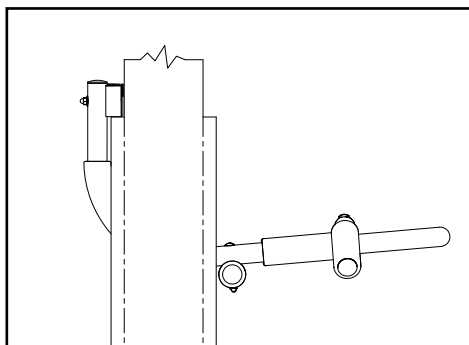
## ● Technická data

Maximální nosnost: 110 kg

Do dveřního rámu 75 cm–85 cm o hloubce 11 cm–19 cm



Hloubka dveřního rámu: min. 11 cm



Hloubka dveřního rámu: max. 19 cm



## Bezpečnostní upozornění

**PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE!  
NÁVOD K OBSLUZE SI PEČLIVĚ USCHOVEJTE!  
PŘI PŘEDÁNÍ VÝROBKU K NĚMU SOUČASNĚ  
PŘIPOJTE I JEHO VEŠKEROU DOKUMENTACI.**



### **⚠ VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEHODY PRO MALÉ A VELKÉ DĚTI!**

Nenechávejte děti nikdy bez dohledu s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení. Uchovávejte výrobek mimo dosah dětí.

- Tento výrobek není určen dětem do 14 let, protože děti v tomto věku si neuvědomují nebezpečí. Kromě toho obsahuje tento výrobek drobné součásti, které mohou malé děti spolknout.
- Před zahájením montáže se informujte, jaký upevňovací materiál je vhodný pro vaši stěnu.
- Pouze k montáži do dveřního rámu o šířce 75 cm – 85 cm.
- Montáž musí provést dospělá osoba a po dokončení musí být důkladně zkontrolována stabilita výrobku.
- Ověřte vhodnost dveřního rámu. Výrobek nemonťujte, pokud je dveřní rám vyroben z plastu, hliníku nebo dřeva, nebo pokud je tloušťka stěny menší než 7 mm, protože dveřní rám není v takovém případě dostatečně stabilní.
- Nemontujte výrobek na dveřní rám v blízkosti schodiště.
- Tento výrobek není hračka, děti ho smí používat jen pod dohledem dospělých osob.
- Použití tohoto výrobku na vlastní nebezpečí.
- Tento výrobek smí používat jen osoby seznámené s bezpečnostními pokyny.
- Před každým použitím ověřte stabilitu umístění v dveřním rámu a bezpečnostní držák.



Tento výrobek smíte zatížit hmotností maximálně 110 kg.

- Kontrolujte výrobek před každým použitím tahem a třesením.
- Tento výrobek není určen k upevnění jiných pohyblivých výrobků, např. houpačky.
- Neprovádějte žádné cviky, při kterých byste byli zavěšeni hlavou dolů.

- Na výrobku se nehoupejte!
- Výrobek smí používat pouze jedna osoba.
- Před tréninkem výrobek zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebený.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jste zjistili jakékoliv poškození nebo opotřebení.
- Před použitím tohoto výrobku vyhledejte lékaře, pokud máte zdravotní potíže. Trénink okamžitě přerušete a vyhledejte lékaře, pokud se během tréninku necítíte dobře!
- Těhotné ženy smějí tento výrobek používat k tréninku pouze na základě konzultace s lékařem.
- Dbejte při tréninku na dostatečný odstup od veškerých předmětů a ostatních osob, abyste zabránili zraněním.
- Návod k použití uchovávejte v blízkosti tréninkového zařízení. Je to užitečné k nastudování nejdůležitějších cviků.
- Přesvědčte se před každým použitím, zda jsou všechny šroubové spoje pevně utaženy.
- Pokud výrobek používáte na zemi, může dojít k poškození choulolistivých podlahových krytin, jako jsou parkety nebo laminát. Používejte na choulolistivé nebo hladké podlaže vždy protiskluzové podložky nebo rohože.

## ● Montáž (viz obr. A–E)

- Nasadíte rovnou tyč (vlevo) [9] a rovnou tyč (vpravo) [3] do sebe a sešroubujete je šroubem M6 (15 mm) [5] a podložkou.
  - Nasadíte ohýbanou tyč [1] a tyč U [6] do sebe a sešroubujete celek s madlem [2] šroubem M6 (55 mm) [10] a podložkou [7]/ pojistnou maticí [8]. Následně namontujte tyče na druhé straně.
- Upozornění:** Pokud je hloubka dveří 11 cm až 15 cm, upevněte šroub [10] podle obrázku B1. Pokud je hloubka 15 cm až 19 cm, upevněte šroub [10] podle obrázku B2.
- Sešroubujte jednotlivé tři celky dohromady.
  - Nakonec sešroubujte kovovou křížovou tyč [12] s ohýbanými tyčemi [1]. Dobře utáhněte všechny šroubové spoje (viz obr. C).
  - Umístěte výrobek do dveřního rámu tak, jak je patrné z obrázků D a E.

## ● Pokyny k tréninku

### ● Všeobecné pokyny k tréninku

- Intenzitu tréninku zvyšujte postupně a zajistěte, abyste měli mezi jednotlivými tréninkovými jednotkami dostatečné přestávky.
- Všechny cviky provádějte klidně a plynule, ne rychle a svihem.
- Kontrolujte rovnoměrné dýchání. Při zatížení vydechněte, při uvolnění napětí se nadechněte.
- Vždy před zahájením tréninku se rozehřejte.

### ● Obecné informace o plánování tréninku

Jeden cvik má zahrnovat 10–20 opakování. Každou sérii cviků můžete opakovat 2–4krát. Mezi jednotlivé série cviků vložte pauzu 3–5 minut.

## ● Cvičení

### Klik (viz obr. F) klik se širokým úchopem (viz obr. K)

- Položte výrobek na rovnou plochu.
- Uchopte ohýbanou tyč **1** a zaujměte zobrazenou polohu.
- Pomalu tlačte trup nahoru tak, aby byly vaše paže téměř zcela napnuté. Následně spouštějte trup do původní polohy.
- Držte během celého cviku tělo napnuté tak, aby byla hlava v jedné přímce s páteří.
- Ke kliku se širokým úchopem zaujměte standardní pozici ve vzporu ležmo s rukama daleko od sebe.

### Dipy (viz obr. G)

- Položte výrobek na rovnou plochu.
- Uchopte ohýbanou tyč **1** a zaujměte zobrazenou polohu. Pomalu spouštějte trup, dokud se nedotkne podlahy.
- Vzpírejte následně tělo nahoru, dokud nebudou paže téměř natažené.

### Shyby (viz obr. H) a shyby se širokým úchopem (viz obr. J)

- Umístěte výrobek do dveřního rámu tak, jak je patrné z obrázků D a E.
- ▲ **VÝSTRAHA!** Při shybech musíte uchopit pouze rovnou tyč **3** a **9** (viz obr. H/J).
- Uchopte rovnou tyč **3** a **9** podle obrázku a přitahujte se pažemi nahoru tak, abyste se dostali očima nad úroveň horního okraje rovné tyče **3** a **9**. Následně se pomalu spouštějte dolů.
- Změna pozice úchopu umožňuje provádět různé druhy shybů. Pro shyby se širokým úchopem držte ruce ve standardní poloze pro shyby na šířku rámu dveří.

### Sklapovačky (viz obr. I)

#### ▲ **VÝSTRAHA!** Při nesprávném provedení tohoto cviku může dojít k úrazu páteře.

- Umístěte výrobek do dveřního rámu tak, jak je patrné z obrázku.
- Lehněte si na záda a zasuňte chodidla pod střední tyč.
- Ohněte nohy tak, abyste zabránili namáhání lordózy. Ruce si můžete dát ze strany za hlavu tak, abyste zabránili nadměrnému namáhání hlavy.
- Nyní pomocí břišního svalstva zvedejte trup pomalu nahoru. Několik vteřin v této poloze vydržte dříve, než trup opět pomalu spustíte.

## ● Čištění, ošetřování a skladování

- Výrobek nikdy nečistěte čistícími pískými, otírejte jej pouze suchou utěrkou.
- Výrobek vždy skladujte na čistém a suchém místě za pokojové teploty.

## ● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.

○ možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

## ● Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovejte si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

## ● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (např. IAN 123456\_7890) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s příloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

## ● Servis

### Servis Česká republika

Tel.: 800 143 873

E-Mail: owim@lidl.cz

# Multifunkčná hrazda na dvere

## ● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

## ● Používanie v súlade s určeným účelom

Tento výrobok je koncipovaný ako športový prístroj a je vhodný pre montáž do dverového rámu so šírkou 75 cm–85 cm a hĺbkou 11 cm–19 cm. Nie je vhodný na komerčné, terapeutické alebo medicínske používanie. Tento výrobok môžu používať iba dospelé osoby a iba v interiéri.



**Nerešpektovanie bezpečnostných pokynov môže mať za následok ťažké poranenia!**

## ● Obsah dodávky

12 podložiek pod maticu	2 M6 skrutky (50 mm)
12 poistných matic	8 M6 skrutiek (55 mm)
2 ohnuté tyče	1 kovová križová tyč
2 tyče s rukoväťou	1 kľúč s vnútorným šesťhranom so šrobovák
1 rovná tyč (vpravo)	1 návod na montáž a používanie
1 rovná tyč (vľavo)	
1 U-tyč (vpravo)	
1 U-tyč (vľavo)	
2 M6 skrutky (15 mm)	

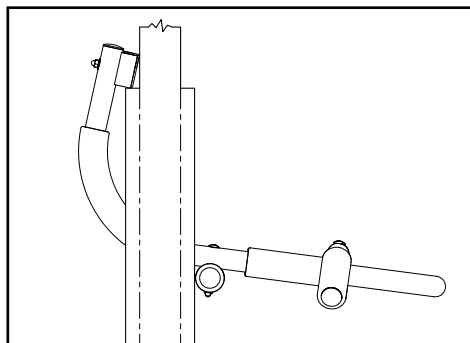
## ● Popis častí

1 Ohnutá tyč	7 Podložka pod maticu
2 Tyč s rukoväťou	8 Poistná matica
3 Rovná tyč (vpravo)	9 Rovná tyč (vľavo)
4 U-tyč (vpravo)	10 M6 skrutka (55 mm)
5 M6 skrutka (15 mm)	11 M6 skrutka (50 mm)
6 U-tyč (vľavo)	12 Kovová križová tyč

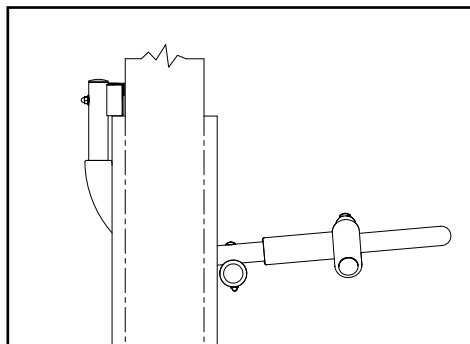
## ● Technické údaje

Max. zaťaženie: 110 kg

Pre dverový rám od 75 cm–85 cm s hĺbkou 11 cm–19 cm



Hĺbka dverového rámu: min. 11 cm



Hĺbka dverového rámu: max. 19 cm




## Bezpečnostné upozornenia

PRED POUŽITÍM SI PROSÍM PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽÍVANIE! NÁVOD NA POUŽÍVANIE SI STAROSTLIVO USCHOVAJTE! AK VÝROBOK ODOVDÁTE TRETEJ OSOBE, ODOVDAJTE JEJ S NÍM AJ VŠETKY PODKLADY.














### **VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO NEHODY**

**PRE MALÉ I STARŠIE DETI!** Nikdy nenechávajúť deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia. Držte výrobok v bezpečnej vzdialenosti od detí.

- Tento výrobok nie je vhodný pre deti do 14 rokov, pretože deti v tomto veku si neuvedomujú potenciálne nebezpečenstvá. Okrem toho tento výrobok obsahuje drobné diely, ktoré by mohli malé deti prehltnúť.
- Pred montážou sa informujte, ktorý upevňovací materiál je vhodný pre Vašu stenu.
- Iba pre montáž do dverových rámov so šírkou 75 cm – 85 cm.
- Montáž by mala vykonať dospelá osoba a po dokončení by mala produkt dôkladne skontrolovať ohľadom stability.
- Skontrolujte vhodnosť dverového rámu. Výrobok prosím nemontujte, ak je dverový rám z plastu, hliníka alebo dreva alebo ak je hrúbka steny menšia ako 7 mm, pretože v tomto prípade nie je dverový rám dostatočne stabilný.
- Nemontujte výrobok na dverový rám v blízkosti schodov.
- Tento výrobok nie je hračka a smie byť používaný iba pod dozorom dospelšej osoby.
- Používanie tohto výrobku je na vlastné nebezpečenstvo.
- Tento výrobok smú vždy používať iba osoby, ktoré sú oboznámené s bezpečnostnými upozoreniami.
- Pred každým použitím skontrolujte pozíciu dverového rámu a bezpečnostného držáka ohľadom stability.
-  Výrobok zaťažujte hmotnosťou maximálne 110 kg.

- Pred každým použitím výrobok skontrolujte ohľadom stability tak, že zaň faháte a trasiete ním.
- Tento výrobok nie je vhodný na upevnenie pohyblivých dielov, napr. hojdačky.
- Nevykonávajte cvičenia, pri ktorých visíte dole hlavou.
- Nekmitajte sa na produkte!
- Výrobok smie vždy používať iba jedna osoba.
- Skôr ako začnete trénovať, skontrolujte, či výrobok nie je poškodený a / alebo opotrebovaný.
- Nepoužívajte výrobok, ak zistíte akékoľvek poškodenia alebo opotrebovania.
- Ak máte zdravotné problémy, kontaktujte pred používaním tohto výrobku Vášho lekára. Ak sa počas tréningu necítite dobre, ihneď prerušte tréning a vyhľadajte Vášho lekára!
- Tehotné ženy by mali používať tento výrobok iba po dohovore s ich lekárom.
- Dbajte na to, aby bol pri tréningu dodržaný dostatočný odstup od akýchkoľvek predmetov a iných osôb, aby nedošlo k poraniam.
- Uschovajte si návod na používanie v blízkosti tréningového prístroja. Je to užitočné pre nahliadnutie na najdôležitejšie cviky.
- Pred každým používaním sa uistite, že sú všetky skrutkové spoje pevne dotiahnuté.
- Ak výrobok používate na zemi, môžu sa poškodiť citlivé povrchy ako parkety alebo laminát. Na citlivých alebo hladkých podlahách vždy používajte protišmykové bežce alebo podložky.

## ● Montáž (p. obr. A–E)

- Zastrčte rovnú tyč (vľavo)  a rovnú tyč (vpravo)  do seba a zošróbujte ich skrutkou M6 (15 mm)  a podložkou pod maticu.
  - Zastrčte ohnutú tyč  a U-tyč  do seba a zošróbujte ju s tyčou s rukoväťou  pomocou skrutky M6 (55 mm)  a podložky pod maticu  / poistnej matice . Potom zmontujte tyče druhej strany.
- Poznámka:** Ak je hĺbka dvier medzi 11 cm a 15 cm, upevnite skrutku  podľa obrázka B1. Pri hĺbke medzi 15 cm a 19 cm upevnite skrutku  podľa obrázka B2.
- Zošróbujte tri jednotlivé diely dokopy.

- Nakoniec zošrôbujte kovovú krížovú tyč s [12] s ohnutými tyčami [1]. Dobre dotiahnite všetky skrutkové spojenia (pozri obr. C).
- Umiestnite produkt na dverovom ráme ako je zobrazené na obrázkoch D a E.

## ● Pokyny k tréningu

### ● Všeobecné pokyny k tréningu

- Postupne zvyšujte intenzitu tréningu a uistite sa, že máte medzi jednotlivými tréningovými jednotkami dostatok prestávok.
- Vykonajte všetky cviky pokojne a rovnomerne a nie rýchlo a trhane.
- Uistite sa, že dýchate rovnomerne. Pri záťaži vydýchnite a pri uvoľnení sa nadýchnite.
- Pred každým tréningom sa dobre zahrejte.

### ● Všeobecný tréningový plán

Jedno cvičenie by malo pozostávať z 10–20 opakovaných pohybov. Každá tréningová jednotka by mala byť zopakovaná 2–4 krát. Medzi tréningovými jednotkami by mala byť prestávka 3–5 minút.

## ● Cvičenia

### Kliky (pozri obr. F) a kliky na široko (pozri obr. K)

- Položte produkt na rovný povrch.
- Uchopte ohnutú tyč [1] a zaujmite uvedenú pozíciu.
- Tlačte Vašu hornú časť tela pomaly nahor, kým sú Vaše ramená takmer úplne vystreté. Potom spustíte Vašu hornú časť tela do pôvodnej polohy.
- Počas celého cvičenia udržiajte celé telo pod napätím, aby bola Vaša hlava v jednej línii s chrbticou.
- Pre kliky na široko choďte do štandardnej klikovej pozície s rukami ďaleko od seba.

### Dipy (pozri obr. G)

- Položte produkt na rovný povrch.
- Uchopte ohnutú tyč [1] a zaujmite uvedenú pozíciu. Pomaly spustíte Vašu hornú časť tela, až kým sa dotýka zeme.
- Potom tlačte Vaše telo smerom hore, kým sú Vaše ramená takmer vystreté.

### Zdvihy na hrazde (pozri obr. H) a široké zdvihy na hrazde (pozri obr. J)

- Umiestnite produkt na dverovom ráme ako je zobrazené na obrázkoch D a E.
- ▲ **VAROVANIE!** Pri zdvihoch na hrazde by ste mali uchopiť iba rovnú tyč [3] a [9] (pozri obr. H / J).
- Uchopte rovnú tyč [3] a [9] ako je zobrazené a vytiahnite sa ramenami tak vysoko, že môžete pozerať nad hornú stranu rovnnej tyče [3] a [9]. Potom sa pomaly spustíte dolu.
- Striedanie polohy hmatov umožňuje rôzne druhy zdvihov na hrazde. Pre ďalšie zdvihy na hrazde držte ruky od seba v štandardnej zdvihovej pozícii v šírke dverového rámu.

### Sit-up (pozri obr. I)

#### ▲ **VAROVANIE!** Ak toto cvičenie nerobíte správne, môžete si poraniť chrbticu.

- Umiestnite produkt na dverovom ráme ako je zobrazené na obrázku.
- Ľahnite si na chrbát a upnite nohy pod strednú tyč.
- Ohnite nohy do uhla, aby ste príliš neprehli chrbticu. Ruky môžete položiť na Vaše záhlavie, aby ste predišli nadmernému tlaku na hlavu.
- Teraz ťahajte hornú časť tela pomocou brušných svalov pomaly hore. Niekoľko sekúnd ostanite v tejto pozícii, kým hornú časť tela opäť necháte klesnúť.

## ● Čistenie, údržba a skladovanie

- Nikdy nečistite výrobok drhnutými čistiacimi prostriedkami a prešľachajte ho iba suchou handričkou.
- Výrobok vždy skladujte na čistom, suchom mieste pri izbovej teplote.



## ● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

## ● Záruka

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spínači, akumulátorových batériách alebo častiach, ktoré sú zhotovené zo skla.

## ● **Postup v prípade poškodenia v záruke**

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (napr. IAN 123456\_7890) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

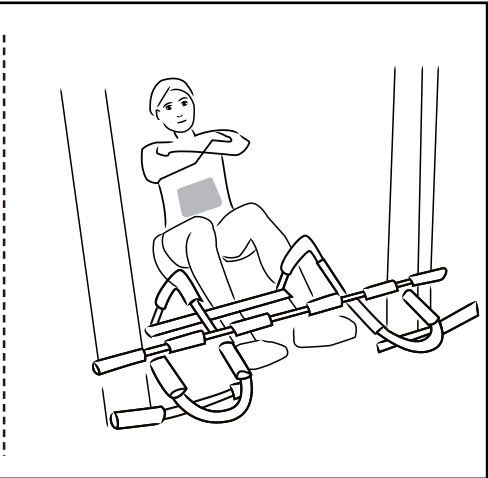
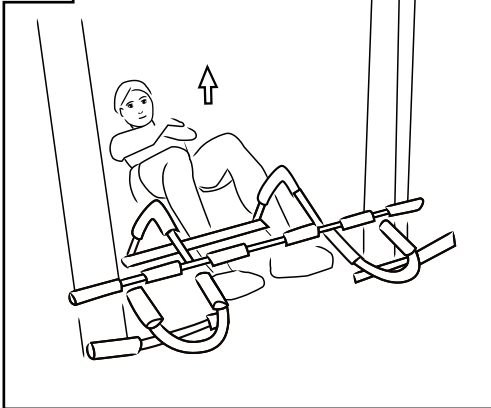
## ● **Servis**

### ☎ **Servis Slovensko**

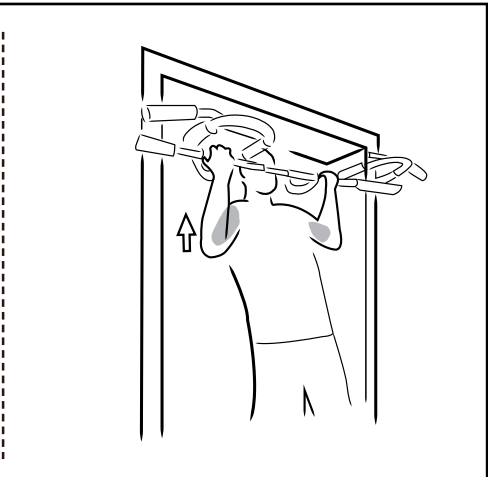
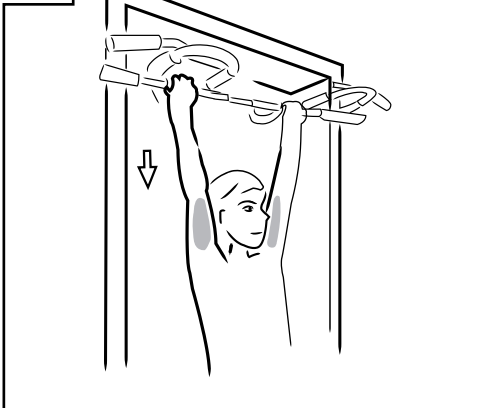
Tel.: 0850 232001

E-pošta: owim@lidl.sk

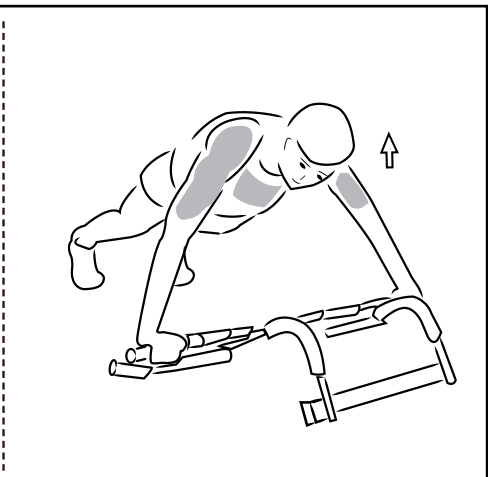
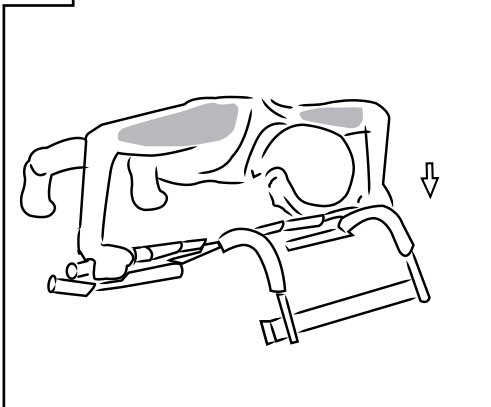
I



J



K



**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model no.: HG05678  
Version: 10/2019

Stand der Informationen · Last Information Update  
Version des informations · Stand van de informatie  
Stan informacii · Stav informací · Stav informácií:  
08/2019 · Ident.-No.: HG05678082019-8

---

