

Polski

Instrukcja obsługi drążka do podciągania

Użytkowanie:

- Przed każdym użyciem upewnij się, że drążek jest stabilnie zamocowany i przeznaczony do Twojego typu ćwiczeń.
- Używaj drążka do podciągania, wykonywania pompek i innych ćwiczeń angażujących mięśnie górnej partii ciała.
- Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa – nie przeciążaj urządzenia i zawsze ćwicz na stabilnym podłożu.

Pielęgnacja:

- Regularnie czyść drążek miękką, wilgotną szmatką, aby usunąć kurz i pot.
- Unikaj stosowania agresywnych detergentów, które mogą uszkodzić powierzchnię.
- Okresowo sprawdzaj stan mocowań i elementów konstrukcyjnych.

Wskazówki dotyczące użytkowania:

- Przed rozpoczęciem treningu wykonaj krótką rozgrzewkę.
 - Jeśli poczujesz ból lub dyskomfort, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się ze specjalistą.
 - Używaj drążka zgodnie z przeznaczeniem, aby przedłużyć jego żywotność.
-

English

User Manual for Pull-Up Bar

Usage:

- Before each use, ensure that the pull-up bar is securely installed and suitable for your exercise needs.
- Use the bar for pull-ups, push-ups, and other exercises that target the upper body muscles.
- Follow safety guidelines – avoid overloading the bar and always exercise on a stable surface.

Maintenance:

- Regularly clean the pull-up bar with a soft, damp cloth to remove dust and sweat.
- Avoid using harsh cleaning agents that might damage the surface.
- Periodically inspect the mounting and structural components for wear.

Utilization Tips:

- Warm up before starting your workout.
- If you experience pain or discomfort, stop exercising and consult a professional.

- Use the bar as intended to ensure its longevity.
-

Čeština

Uživatelský manuál pro hrazdu

Použití:

- Před každým použitím se ujistěte, že je hrazda pevně upevněna a vhodná pro vaše cvičení.
- Hrazdu používejte pro přitahy, kliky a další cvičení zaměřená na horní část těla.
- Dodržujte bezpečnostní pokyny – nepřetěžujte zařízení a cvičte na stabilním povrchu.

Údržba:

- Pravidelně čistěte hrazdu měkkým, vlhkým hadříkem, abyste odstranili prach a pot.
- Vyhněte se používání agresivních čisticích prostředků, které by mohly poškodit povrch.
- Pravidelně kontrolujte upevnění a konstrukční části.

Tipy k využití:

- Před cvičením se krátce zahřejte.
 - Pokud pocítíte bolest nebo nepohodlí, přestaňte cvičit a poraďte se s odborníkem.
 - Hrazdu používejte podle určení, aby vydržela co nejdéle.
-

Slovenčina

Používateľská príručka pre hrazdu

Použitie:

- Pred každým použitím sa uistite, že je hrazda pevne namontovaná a vhodná pre vaše cvičenia.
- Používajte hrazdu na cvičenie, ako sú zhryzania, kliky a ďalšie cviky zamerané na hornú časť tela.
- Dodržiavajte bezpečnostné pravidlá – nenamáhajte zariadenie nad jeho možnosti a cvičte na stabilnom povrchu.

Údržba:

- Pravidelne čistite hrazdu mäkkou, vlhkou handričkou na odstránenie prachu a potu.
- Vyhnite sa používaniu agresívnych čistiacich prostriedkov, ktoré by mohli poškodiť povrch.
- Pravidelne kontrolujte upevnenia a konštrukčné časti.

Tipy na využitie:

- Pred cvičením sa krátko rozohrejte.

- Ak pocítite bolesť alebo nepohodlie, prestaňte cvičiť a poraďte sa s odborníkom.
 - Používajte hrazdu podľa určenia, aby ste predĺžili jej životnosť.
-

Deutsch

Bedienungsanleitung für Klimmzugstange

Gebrauch:

- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Klimmzugstange sicher befestigt ist und für Ihre Trainingsbedürfnisse geeignet ist.
- Nutzen Sie die Stange für Klimmzüge, Liegestütze und andere Übungen, die die Muskulatur des Oberkörpers beanspruchen.
- Befolgen Sie die Sicherheitsanweisungen – überlasten Sie die Stange nicht und trainieren Sie stets auf einer stabilen Unterlage.

Pflege:

- Reinigen Sie die Klimmzugstange regelmäßig mit einem weichen, feuchten Tuch, um Staub und Schweiß zu entfernen.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, die die Oberfläche beschädigen könnten.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Befestigungen und Bauteile auf Abnutzung.

Nutzungstipps:

- Wärmen Sie sich vor dem Training gut auf.
 - Bei Schmerzen oder Unwohlsein sollten Sie das Training abbrechen und einen Fachmann konsultieren.
 - Verwenden Sie die Stange ausschließlich für den vorgesehenen Zweck, um ihre Langlebigkeit zu gewährleisten.
-

Українська

Інструкція з експлуатації турніка

Використання:

- Перед кожним використанням переконайтеся, що турнік надійно закріплений і підходить для ваших вправ.
- Використовуйте турнік для підтягувань, віджимань та інших вправ, що розвивають м'язи верхньої частини тіла.
- Дотримуйтесь правил безпеки – не перевантажуйте конструкцію та займайтеся на стабільній поверхні.

Догляд:

- Регулярно очищуйте турнік м'якою вологою тканиною для видалення пилу та поту.
- Уникайте використання агресивних миючих засобів, що можуть пошкодити поверхню.
- Періодично перевіряйте стан кріплень та конструктивних елементів.

Поради щодо використання:

- Перед тренуванням виконайте коротку розминку.
- Якщо відчуваєте біль або дискомфорт, негайно припиніть вправи та зверніться до фахівця.
- Використовуйте турнік згідно з його призначенням для продовження терміну служби.

Română

Manual de utilizare pentru bara de tracțiuni

Utilizare:

- Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că bara de tracțiuni este montată ferm și este potrivită pentru exercițiile dvs.
- Folosiți bara pentru tracțiuni, flotări și alte exerciții care vizează mușchii partea superioară a corpului.
- Respectați instrucțiunile de siguranță – nu supraîncărcați bara și efectuați exercițiile pe o suprafață stabilă.

Întreținere:

- Curățați periodic bara cu o lavetă moale și umedă pentru a îndepărta praful și transpirația.
- Evitați utilizarea substanțelor de curățare agresive care pot deteriora suprafața.
- Verificați periodic fixările și componentele structurale.

Sfaturi de utilizare:

- Efectuați o scurtă încălzire înainte de antrenament.
- Dacă simțiți durere sau disconfort, opriți exercițiile și consultați un specialist.
- Utilizați bara conform destinației pentru a-i prelungi durata de viață.

Magyar

Használati utasítás a húzódkodó rúdhoz

Használat:

- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a rúd stabilan rögzítve van, és megfelel az edzési igényeinek.

- Használja a rudat húzódkodáshoz, fekvőtámaszokhoz és más felsőtestet megdolgoztató gyakorlatokhoz.
- Tartsa be a biztonsági előírásokat – ne terhelje túl a rudat, és mindig stabil felületen végezze az edzést.

Karbantartás:

- Rendszeresen tisztítsa meg a rudat egy puha, nedves ruhával, hogy eltávolítsa a port és az izzadságot.
- Kerülje az agresszív tisztítószer használatát, amelyek károsíthatják a felületet.
- Időnként ellenőrizze a rögzítéseket és a szerkezeti elemeket.

Használati tippek:

- Edzés előtt végezzen bemelegítést.
- Ha fájdalmat vagy kényelmetlenséget érez, hagyja abba az edzést és konzultáljon szakemberrel.
- A rudat kizárólag rendeltetésszerűen használja a hosszú élettartam érdekében.

Български

Инструкция за употреба на щанга за набиране

Употреба:

- Преди всяка употреба, уверете се, че щангата е здраво монтирана и подходяща за вашите упражнения.
- Използвайте щангата за набиране, лицеви опори и други упражнения за горната част на тялото.
- Спазвайте указанията за безопасност – не претоварвайте устройството и винаги тренирайте на стабилна повърхност.

Поддръжка:

- Редовно почиствайте щангата с мека, влажна кърпа, за да премахнете праха и потта.
- Избягвайте използването на агресивни почистващи препарати, които могат да повредят повърхността.
- Периодично проверявайте закрепленията и конструктивните елементи.

Съвети за употреба:

- Направете кратко загряване преди тренировка.
- Ако усетите болка или дискомфорт, спрете упражнението и се консултирайте със специалист.

- Използвайте щангата само за предназначенията цел, за да удължите експлоатационния ѝ живот.
-

Ελληνικά

Εγχειρίδιο χρήσης για μπάρα έλξης

Χρήση:

- Πριν από κάθε χρήση, βεβαιωθείτε ότι η μπάρα έλξης είναι σταθερά εγκατεστημένη και κατάλληλη για τις ανάγκες της άσκησής σας.
- Χρησιμοποιήστε την μπάρα για έλξεις, κοιλιακές και άλλες ασκήσεις που στοχεύουν τους μύες του άνω μέρους του σώματος.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες ασφαλείας – μην υπερφορτώνετε την μπάρα και εξασκηθείτε πάντα σε σταθερή επιφάνεια.

Συντήρηση:

- Καθαρίζετε τακτικά την μπάρα με ένα μαλακό, ελαφρώς βρεγμένο πανί για την αφαίρεση της σκόνης και του ιδρώτα.
- Αποφύγετε τη χρήση σκληρών καθαριστικών που μπορεί να βλάψουν την επιφάνεια.
- Ελέγχετε περιοδικά τους συνδέσμους και τα δομικά στοιχεία.

Συμβουλές χρήσης:

- Κάντε μια σύντομη προθέρμανση πριν την άσκηση.
 - Εάν νιώσετε πόνο ή δυσφορία, διακόψτε την άσκηση και συμβουλευτείτε έναν ειδικό.
 - Χρησιμοποιήστε την μπάρα σύμφωνα με τη λειτουργία της για να εξασφαλίσετε τη μακροζωία της.
-

Lietuvių

Naudojimo instrukcija vilkimosi strypui

Naudojimas:

- Prieš kiekvieną naudojimą įsitikinkite, kad strypas yra tvirtai sumontuotas ir tinkamas jūsų pratimams.
- Naudokite strypą prisitraukimams, atsispaudimams ir kitiems pratimams, skirtų viršutinės kūno dalies raumenims.
- Laikykitės saugos nurodymų – neperkraukite strypo ir treniruokitės ant stabilios paviršiaus.

Priežiūra:

- Reguliariai valykite strypą minkštu, drėgnu skudurėliu, kad pašalintumėte dulkes ir prakaitą.

- Venkrite naudoti agresyvius valymo priemones, kurie gali pažeisti paviršius.
- Periodiškai tikrinkite tvirtinimo elementus ir konstrukciją.

Naudojimo patarimai:

- Prieš treniruotę atlikite trumpą apšilimą.
- Jei pajusite skausmą ar diskomfortą, nustokite treniruotis ir kreipkitės į specialistą.
- Naudokite strypą tik pagal paskirtį, siekiant pratęsti jo tarnavimo laiką.

Latviešu

Lietošanas instrukcija pievilkšanās stieņiem

Lietošana:

- Pirms katras lietošanas pārļiecinieties, ka stiens ir stingri piestiprināts un piemērots jūsu vingrojumiem.
- Izmantojiet stieni pievilkšanās, atspiešanās un citiem vingrojumiem, kas stiprina augšējo ķermeņa daļu muskuļus.
- Ievērojiet drošības noteikumus – nepārslogojiet stieni un vingrojiet uz stabila pamata.

Uzturēšana:

- Regulāri tīriet stieni ar mīkstu, mitru drānu, lai noņemtu putekļus un sviedrus.
- Izvairieties no agresīvu tīrīšanas līdzekļu lietošanas, kas var sabojāt virsmu.
- Periodiski pārbaudiet stiprinājumus un konstrukcijas detaļas.

Padomi lietošanai:

- Pirms treniņa veiciet īsu iesildīšanos.
- Ja izjūtat sāpes vai diskomfortu, pārtrauciet vingrošanu un konsultējieties ar speciālistu.
- Lietojiet stieni paredzētajam mērķim, lai pagarinātu tā kalpošanas laiku.

Suomi

Käyttöohje leuanvetotangolle

Käyttö:

- Varmista ennen jokaista käyttöä, että tangon kiinnitys on tukevasti tehty ja se soveltuu harjoituksiisi.
- Käytä tankoa leuanvetojen, punnerrusten ja muiden ylävartalon lihaksia kuormittavien liikkeiden tekemiseen.
- Noudata turvallisuusohjeita – älä ylikuormita tankoa ja harjoittele aina vakaalla alustalla.

Huolto:

- Puhdista tanko säännöllisesti pehmeällä, kostealla liinalla pölyn ja hien poistamiseksi.
- Vältä kovia puhdistusaineita, jotka saattavat vahingoittaa pintaa.
- Tarkista säännöllisesti kiinnitykset ja rakenteelliset osat.

Käyttövinkit:

- Tee lyhyt lämmittely ennen harjoitusta.
 - Jos tunnet kipua tai epämukavuutta, lopeta harjoittelu ja ota yhteys ammattilaiseen.
 - Käytä tankoa sen tarkoitetulla tavalla pitkäikäisyyden takaamiseksi.
-

Hrvatski

Upute za uporabu šipke za zgibove

Upotreba:

- Prije svake uporabe provjerite je li šipka čvrsto pričvršćena i prikladna za vaše vježbe.
- Koristite šipku za zgibove, sklekove i druge vježbe koje ciljaju mišiće gornjeg dijela tijela.
- Pridržavajte se sigurnosnih uputa – ne preopterećujte šipku i vježbajte na stabilnoj podlozi.

Održavanje:

- Redovito čistite šipku mekanom, vlažnom krpom kako biste uklonili prašinu i znoj.
- Izbjegavajte uporabu agresivnih sredstava za čišćenje koja mogu oštetiti površinu.
- Povremeno provjeravajte pričvršćenja i konstrukcijske elemente.

Savjeti za uporabu:

- Prije vježbanja se kratko zagrijte.
 - Ako osjetite bol ili nelagodu, prekinite vježbanje i posavjetujte se s stručnjakom.
 - Koristite šipku prema namjeni kako biste produžili njezin vijek trajanja.
-

Slovenščina

Navodila za uporabo palice za zgibove

Uporaba:

- Pred vsako uporabo preverite, ali je palica trdno nameščena in primerna za vaše vaje.
- Palico uporabljajte za zgibe, sklece in druge vaje, ki krepijo mišice zgornjega dela telesa.
- Upoštevajte varnostna navodila – ne preobremenjujte palice in vadite na stabilni podlagi.

Vzdrževanje:

- Redno čistite palico z mehko, vlažno krpo, da odstranite prah in znoj.

- Izogibajte se uporabi agresivnih čistil, ki lahko poškodujejo površino.
- Občasno preverite pritrdilne elemente in konstrukcijo.

Nasveti za uporabo:

- Pred vadbo se ogrejte.
 - Če začutite bolečino ali nelagodje, prenehajte z vadbo in se posvetujte s strokovnjakom.
 - Palico uporabljajte izključno za njen namen, da podaljšate njeno življenjsko dobo.
-

Français

Mode d'emploi pour barre de traction

Utilisation :

- Avant chaque utilisation, assurez-vous que la barre de traction est solidement fixée et adaptée à vos exercices.
- Utilisez la barre pour effectuer des tractions, des pompes et d'autres exercices sollicitant les muscles du haut du corps.
- Respectez les consignes de sécurité – ne surchargez pas la barre et pratiquez sur une surface stable.

Entretien :

- Nettoyez régulièrement la barre avec un chiffon doux et humide afin d'enlever la poussière et la transpiration.
- Évitez d'utiliser des produits nettoyants agressifs qui pourraient endommager la surface.
- Vérifiez périodiquement les fixations et les composants structurels.

Conseils d'utilisation :

- Effectuez un bref échauffement avant de commencer l'entraînement.
 - En cas de douleur ou d'inconfort, interrompez l'exercice et consultez un spécialiste.
 - Utilisez la barre conformément à son usage prévu pour garantir sa longévité.
-

Español

Manual de usuario para barra de dominadas

Uso:

- Antes de cada uso, asegúrese de que la barra de dominadas esté firmemente instalada y sea adecuada para sus ejercicios.
- Utilice la barra para realizar dominadas, flexiones y otros ejercicios que fortalezcan la parte superior del cuerpo.

- Siga las normas de seguridad: no sobrecargue la barra y realice los ejercicios sobre una superficie estable.

Mantenimiento:

- Limpie la barra regularmente con un paño suave y húmedo para eliminar el polvo y el sudor.
- Evite el uso de productos de limpieza agresivos que puedan dañar la superficie.
- Revise periódicamente los puntos de fijación y los componentes estructurales.

Consejos de uso:

- Realice un calentamiento breve antes de comenzar su rutina de ejercicios.
 - Si experimenta dolor o molestia, detenga el ejercicio y consulte a un profesional.
 - Utilice la barra según su finalidad para prolongar su vida útil.
-

Svenska

Användarmanual för chinsstång

Användning:

- Kontrollera innan varje användning att chinsstången är ordentligt monterad och lämplig för dina träningsbehov.
- Använd stången för chins, armhävningar och andra övningar som tränar överkroppens muskler.
- Följ säkerhetsanvisningarna – överbelasta inte stången och träna alltid på en stabil yta.

Underhåll:

- Rengör stången regelbundet med en mjuk, fuktig trasa för att ta bort damm och svett.
- Undvik starka rengöringsmedel som kan skada ytan.
- Kontrollera med jämna mellanrum fästen och strukturella delar.

Användningstips:

- Värm upp ordentligt innan träningen.
 - Vid smärta eller obehag, avbryt träningen och sök rådgivning hos en expert.
 - Använd stången enligt dess avsedda syfte för att säkerställa lång livslängd.
-

Português

Manual de Instruções para Barra de Tração

Utilização:

- Antes de cada uso, certifique-se de que a barra de tração está firmemente instalada e adequada para os seus exercícios.

- Utilize a barra para realizar puxadas, flexões e outros exercícios que trabalhem os músculos da parte superior do corpo.
- Siga as orientações de segurança – não sobrecarregue a barra e treine sempre em uma superfície estável.

Manutenção:

- Limpe a barra regularmente com um pano macio e úmido para remover poeira e suor.
- Evite o uso de produtos de limpeza agressivos que possam danificar a superfície.
- Verifique periodicamente as fixações e os componentes estruturais.

Dicas de utilização:

- Realize um breve aquecimento antes do treino.
 - Se sentir dor ou desconforto, interrompa o exercício e consulte um profissional.
 - Use a barra conforme indicado para garantir sua durabilidade.
-

Nederlands**Gebruiksaanwijzing voor optrekstang****Gebruik:**

- Controleer voor elk gebruik of de optrekstang stevig is bevestigd en geschikt is voor uw oefeningen.
- Gebruik de stang voor optrekken, push-ups en andere oefeningen voor de bovenlichaamspieren.
- Volg de veiligheidsinstructies – overbelast de stang niet en train altijd op een stabiele ondergrond.

Onderhoud:

- Reinig de stang regelmatig met een zachte, vochtige doek om stof en zweet te verwijderen.
- Vermijd het gebruik van agressieve reinigingsmiddelen die het oppervlak kunnen beschadigen.
- Controleer regelmatig de bevestigingen en structurele onderdelen.

Gebruikstips:

- Doe een korte warming-up voor de training.
 - Als u pijn of ongemak ervaart, stop dan met trainen en raadpleeg een specialist.
 - Gebruik de stang alleen voor het beoogde doel om de levensduur te verlengen.
-

Italiano

Istruzioni per l'uso della sbarra per trazioni

Utilizzo:

- Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che la sbarra per trazioni sia fissata saldamente e adatta alle proprie esigenze di allenamento.
- Utilizzare la sbarra per eseguire trazioni, flessioni e altri esercizi che coinvolgono i muscoli della parte superiore del corpo.
- Rispettare le norme di sicurezza – non sovraccaricare la sbarra e allenarsi sempre su una superficie stabile.

Manutenzione:

- Pulire regolarmente la sbarra con un panno morbido e umido per eliminare polvere e sudore.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi che potrebbero danneggiare la superficie.
- Controllare periodicamente i fissaggi e le componenti strutturali.

Suggerimenti per l'utilizzo:

- Eseguire un breve riscaldamento prima dell'allenamento.
- In caso di dolore o fastidio, interrompere l'esercizio e consultare un professionista.
- Utilizzare la sbarra secondo l'uso previsto per garantirne la longevità.