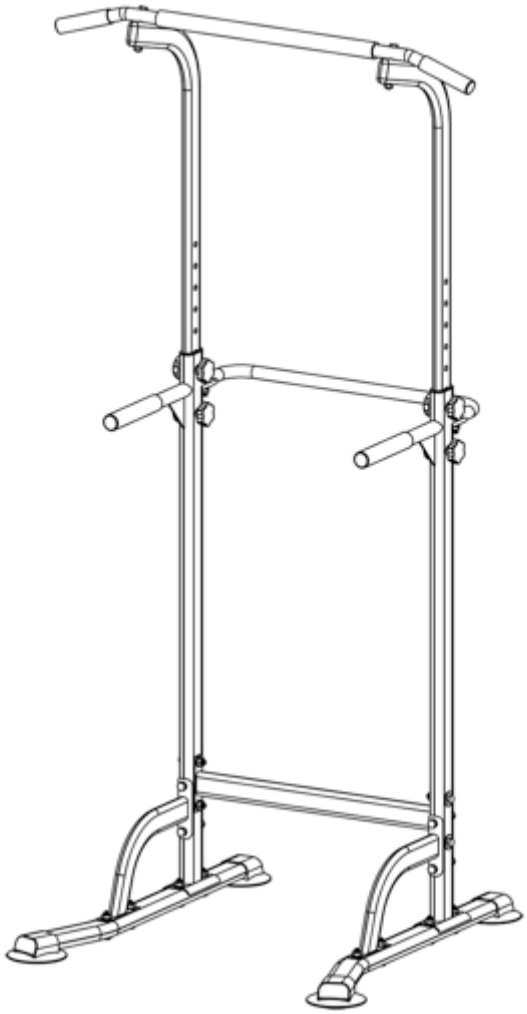
Poręcz do podciągania Artnico regulowana 165-210 cm



Artnico®

Dystrybutor:
Mirapol Next Sp. z o.o.
Tyssowskiego 7
32-420 Gdów
www.mirapolnext.pl
www.artnico.pl

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za wybór produktów marki Artnico, i wsparcie pracy całego naszego zespołu!

Przed rozpoczęciem używania produktu, przeczytaj dokładnie poniższą instrukcję i upewnij się, że wszystko zrozumiałeś i zastosowałeś się do niej. Instrukcję należy zachować do późniejszego przypomnienia sobie.

Sprawy wymagające uwagi

1. Przed montażem należy dokładnie sprawdzić liczbę części, aby uniknąć ich utraty.
2. Podczas montażu należy postępować zgodnie z instrukcjami.
3. Umieść produkt na płaskiej podłodze.

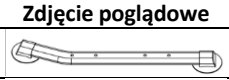
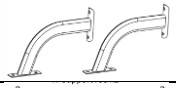
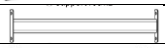
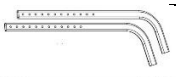
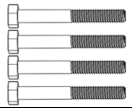
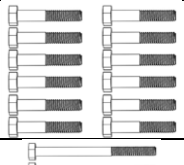
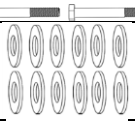
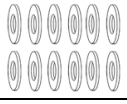
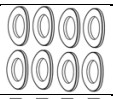
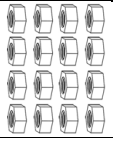
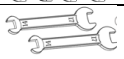
Zabronione użycie

1. Nie pozwalać dzieciom zbliżać się do urządzenia, dopóki nie będzie stabilne.
2. Nie używaj urządzenia, dopóki jego części nie zostaną zmontowane.
3. Nie używaj urządzenia, gdy podłoże jest pochylone lub nierówne.
4. Podczas korzystania z urządzenia nie należy bezpośrednio na nie wbiegać ani wskakiwać.

Warunki nośności

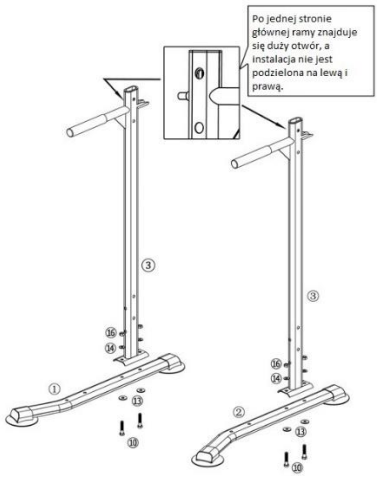
Ponieważ urządzenie jest stosunkowo wysokie, może wytrzymać obciążenie do 300 kilogramów. Ten produkt należy do produktów fitness do użytku w pomieszczeniach, nie może być używany w dużych ilościach i skakać na urządzeniach do chwytania i ciągnięcia, należy zapewnić bezpieczeństwo użytkowania sprzętu.

Lista części

Numer	Nazwa	Zdjęcie poglądowe
1	Lewa podstawa	
2	Prawa podstawa	
3	Rama główna x2	
4	Pręt podtrzymujący x2	
5	Pręt łączący	
6	Pręt oparcia	
7	Dźwignia regulacji wysokości x2	
8	Drążek poziomy	
9	4x Śruby M10x75	
10	12x Śruby M10x45	
11	2x Śruby M8x85	
12	2x Śruby M8x45	
13	10(duże) 12x Uszczelka	
14	10(średnia) 12x Uszczelka	
15	10 Uszczelka łukowa x8	
16	16x Nakrętka M10(duża)	
17	8(mała) 6x Uszczelka	
18	4x Nakrętka M8 (mała)	
19	4x Śruba ręczna	
20	4 x Nakrętki śruby ręcznej	
21	2x Klucze	

Instrukcja montażu

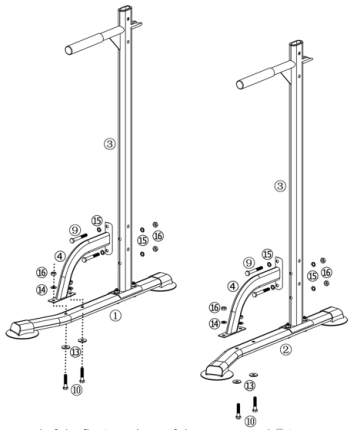
Krok 1



Umieść odpowiednio ramę główną (3) i lewą podstawę (1). Prawa podstawa (2) jest montowana za pomocą śrub (10), dużej uszczelki (13), uszczelki (14), nakrętki (16). Należy pamiętać, że uchwyt ramy głównej (3) jest skierowany w stronę zagięcia podstawy, jak pokazano na powyższym rysunku.

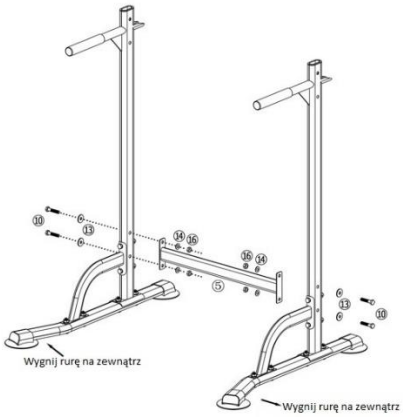
Uwaga: Nie należy najpierw blokować śrub, a dokręcić je dopiero po zmontowaniu całego urządzenia.

Krok 2



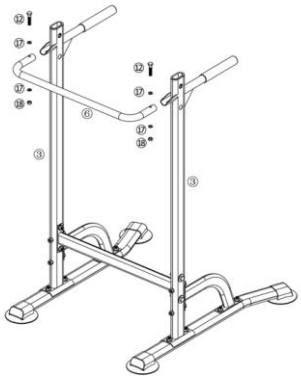
Jeden koniec płaskiego żelaznego arkusza pręta nośnego (4) jest połączony odpowiednio z lewą podstawą (1) i prawą podstawą (2) i przymocowany za pomocą śrub (10), dużej uszczelki (13), uszczelki (14) i nakrętki (16). Jeden koniec blachy żelaznej łuku pręta nośnego (4) jest połączony z ramą główną (3) odpowiednio za pomocą śrub (10), uszczelki łukowej (15) i nakrętki (16). Elementy są dokręcone.

Krok 3



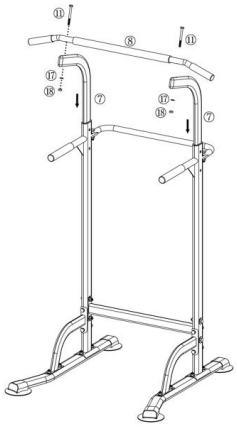
Zamontuj pręt łączący (5) między ramą główną za pomocą śrub (10), dużej uszczelki (13), uszczelki (14) i nakrętki (16).

Krok 4



Zamontuj pręt łączący oparcia (6) odpowiednio do ramy głównej (3) za pomocą śrub (12), uszczelki czołowej (17) i nakrętki (18).

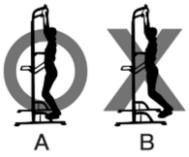
Krok 5



Drążek regulacji wysokości (7) jest oddzielnie podparty, a następnie drążek poziomy (8) jest montowany na drążku regulacji wysokości za pomocą śrub (11), uszczelki (17), nakrętek (18).

Specjalne przypomnienie

Zdjęcie A standardowego ćwiczenia podciągania (drążek poziomy). Obrazek B przedstawiający niestandardowe ćwiczenie podciągania (drążek poziomy). Ta niestandardowa akcja może łatwo spowodować gwałtowne przechylenie urządzenia i doprowadzić do przypadkowego obrócenia się, zabrania się korzystania z tej niestandardowej akcji!



Środki ostrożności

Czynności związane z użytkowaniem: do normalnego podciągania w górę i w dół, unoszenia, podnoszenia nóg na drążku równoległym i innych czynności. Przed użyciem produktu należy upewnić się, że otoczenie jest bezpieczne. Dzieci powinny korzystać z produktu pod nadzorem osoby dorosłej. Aby zapewnić bezpieczeństwo, nie należy wykonywać nieznacznie dużych ruchów (takich jak: podnoszenie produktu; przechylanie produktu po ćwiczeniach itp.)

EN USER MANUAL

Thank you for choosing Artnico products, and supporting the work of our entire team!

Before using the product, please read the following instructions carefully and make sure you have understood and followed everything. Keep the instructions for later reference.

Matters requiring attention

1. The number of parts should be carefully checked before assembly to avoid loss of parts.
2. Follow instructions during assembly.
3. Place the product on a flat floor.

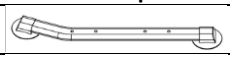
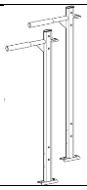
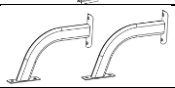
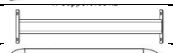
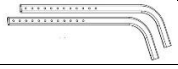
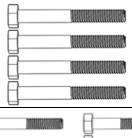
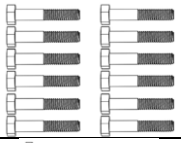
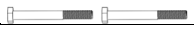
Prohibited use

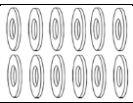
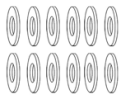
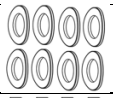
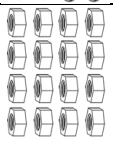
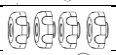
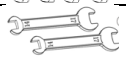
1. Do not allow children to approach the appliance until it is stable.
2. Do not use the appliance until its parts are assembled.
3. Do not use the appliance when the ground is slanted or uneven.
4. When using the appliance, do not directly run or jump on it.

Load-bearing conditions

As the equipment is relatively tall, it can support a load of up to 300 kilograms. This product belongs to indoor fitness products, it cannot be used in large quantities and jumping on the grasping and pulling devices, please ensure the safety of the equipment use.

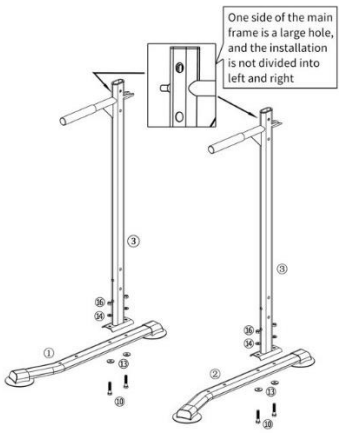
Parts list

Number	Name	Overview photo
1	Left base	
2	Right base	
3	Main frame x2	
4	Supporting rod x2	
5	Connecting rod	
6	Support rod	
7	Height adjustment lever x2	
8	Horizontal bar	
9	4x screws M10x75	
10	12x screws M10x45	
11	2x screws M8x85	
12	2x screws M8x45	

13	10(large) 12x Gasket	
14	10(medium) 12x Gasket	
15	10 Bow seal x8	
16	16x nut M10(large)	
17	8(small) 6x Gasket	
18	4x Nut M8 (small)	
19	4x Hand screw	
20	4x Hand bolt nuts	
21	2x Wrenches	

Assembly instructions

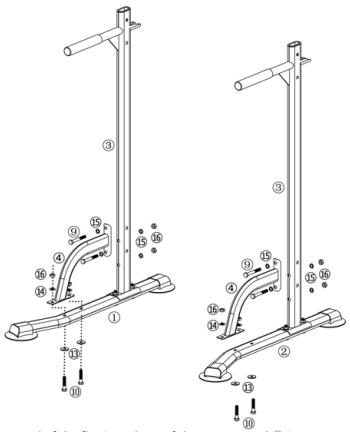
Step 1



Place the main frame (3) and the left base (1) respectively. The right base (2) is assembled with screws (10), large gasket (13), seal (14), nut (16). Note that the main frame bracket (3) is facing the bend of the base as shown in the picture above.

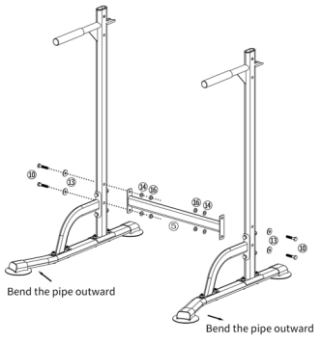
Note: Do not lock the bolts first and tighten them only when the entire unit is assembled.

Step 2



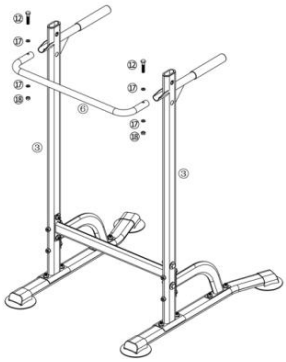
One end of the flat iron sheet of the support rod (4) is connected to the left base (1) and right base (2) respectively and fixed with bolts (10), large gasket (13), seal (14) and nut (16). One end of the arch iron sheet of the support rod (4) is connected to the main frame (3) by bolts (10), arch gasket (15) and nut (16) respectively. The components are tightened.

Step 3



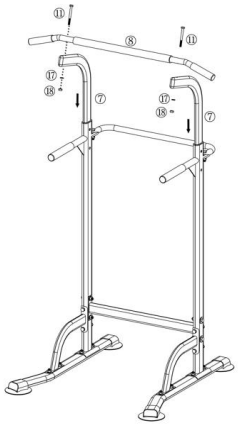
Fit the connecting rod (5) between the main frame using screws (10), large gasket (13), seal (14) and nut (16).

Step 4



Fit the backrest connecting rod (6) to the main frame (3) respectively using screws (12), face seal (17) and nut (18).

Step 5

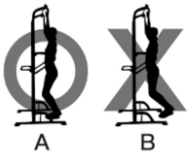


The height adjustment rod (7) is separately supported and then the horizontal rod (8) is mounted on the height adjustment rod using screws (11), gasket (17), nuts (18).

Special reminder

Image A of a standard pull-up exercise (horizontal bar).

Image B showing a non-standard pull-up exercise (horizontal bar). This non-standard action can easily cause the machine to tilt violently and lead to accidental rotation, it is forbidden to use this non-standard action!



Precautions

Usage activities: for normal up and down pull-ups, deadlifts, parallel bar leg raises and other activities. Make sure the environment is safe before using the product. Children should use the product under adult supervision. To ensure safety, do not perform slightly large movements (such as: lifting the product; tilting the product after exercise, etc.).

CZ UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Děkujeme, že jste si vybrali produkty Artnico a podpořili práci celého našeho týmu!

Před použitím výrobku si pozorně přečtěte následující pokyny a ujistěte se, že jste všemu porozuměli a postupovali podle nich. Návod si uschovejte pro pozdější použití.

Záležitosti vyžadující pozornost

1. Před montáží je třeba pečlivě zkontrolovat počet dílů, aby nedošlo k jejich ztrátě.
2. Při montáži postupujte podle pokynů.
3. Umístěte výrobek na rovnou podlahu.

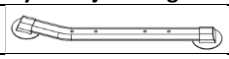
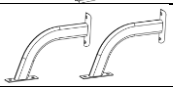
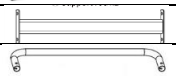
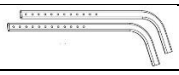
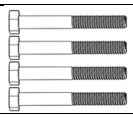
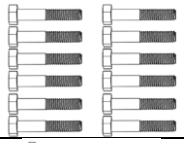
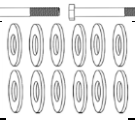
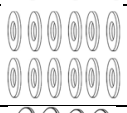
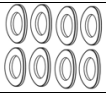
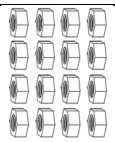
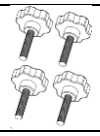
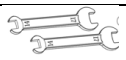
Zakázané použití

1. Nedovolte dětem, aby se ke spotřebiči přibližovaly, dokud není stabilní.
2. Nepoužívejte spotřebič, dokud nejsou jeho části smontovány.
3. Nepoužívejte spotřebič, pokud je půda nakloněná nebo nerovná.
4. Při používání spotřebiče na něj přímo neběhejte ani neskákejte.

Podmínky zatížení

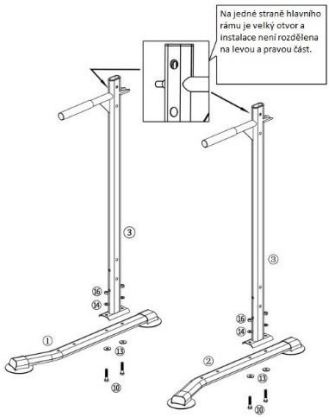
Vzhledem k tomu, že zařízení je poměrně vysoké, unese zatížení až 300 kilogramů. Tento výrobek patří mezi výrobky pro vnitřní fitness, nesmí se používat ve velkém množství a skákat na uchopovacích a tahacích zařízeních, dbejte prosím na bezpečnost používání zařízení.

Seznam dílů

Číslo	Název	Vysvětlující fotografie
1	Levá základna	
2	Pravá základna	
3	Hlavní rám x2	
4	Nosná tyč x2	
5	Spojovací tyč	
6	Nosná tyč	
7	Páka pro nastavení výšky x2	
8	Vodorovná tyč	
9	4x šrouby M10x75	
10	12x šrouby M10x45	
11	2x šrouby M8x85	
12	2x šrouby M8x45	
13	10(velké) 12x těsnění	
14	10(střední) 12x těsnění	
15	10 Těsnění oblouku x8	
16	16x matice M10(velká)	
17	8(malá) 6x těsnění	
18	4x matice M8 (malá)	
19	4x ruční šroub	
20	4x matice ručního šroubu	
21	2x klíče	

Návod k montáži

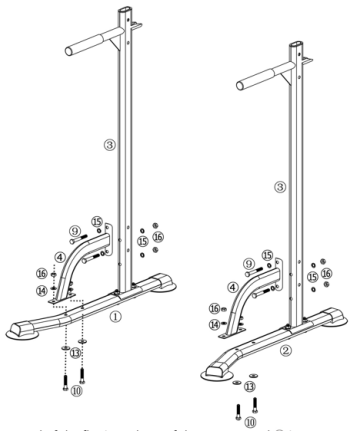
Krok 1



Umístěte hlavní rám (3) a levou základnu (1). Pravá základna (2) se montuje pomocí šroubů (10), velkého těsnění (13), těsnění (14), matice (16). Všimněte si, že držák hlavního rámu (3) směřuje k ohybu základny, jak je znázorněno na obrázku výše.

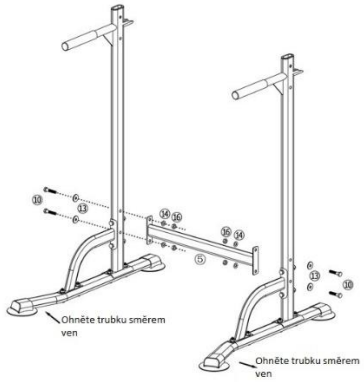
Poznámka: Šrouby nejprve nezajišťujte a utáhněte je až po sestavení celé jednotky.

Krok 2



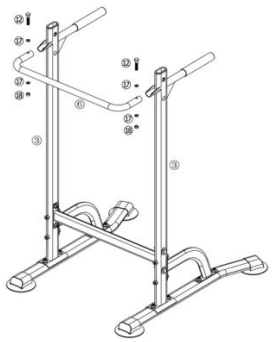
Jeden konec plochého železného plechu nosné tyče (4) se připojí k levé základně (1), resp. k pravé základně (2) a upevní se pomocí šroubů (10), velkého těsnění (13), těsnění (14) a matice (16). Jeden konec obloukového železného plechu nosné tyče (4) je spojen s hlavním rámem (3) pomocí šroubů (10), obloukového těsnění (15) a matice (16) v tomto pořadí. Součásti jsou dotaženy.

Krok 3



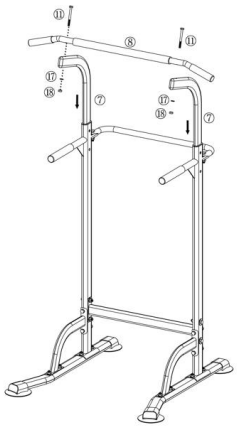
Namontujte spojovací tyč (5) mezi hlavní rám pomocí šroubů (10), velkého těsnění (13), těsnění (14) a matice (16).

Krok 4



Připevněte spojovací tyč opěradla (6) k hlavnímu rámu (3) pomocí šroubů (12), čelního těsnění (17) a matice (18).

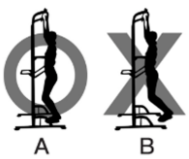
Krok 5



Tyč pro nastavení výšky (7) je samostatně podepřena a poté je na ni pomocí šroubů (11), těsnění (17) a matic (18) připevněna vodorovná tyč (8).

Zvláštní připomínka

Obrázek A standardního cviku pull-up (vodorovná tyč).
Obrázek B zobrazující nestandardní cvik pull-up (vodorovná tyč).
Tento nestandardní úkon může snadno způsobit prudké naklonění stroje a vést k náhodnému otočení, je zakázáno tento nestandardní úkon používat!



Bezpečnostní opatření

Činnosti při použití: pro běžné přítahy nahoru a dolů, mrtvé tahy, zvedání nohou na paralelní tyči a další činnosti. Před použitím výrobku se ujistěte, že je prostředí bezpečné. Děti by měly výrobek používat pod dohledem dospělé osoby. Pro zajištění bezpečnosti neprovádějte mírně velké pohyby (například: zvedání výrobku; naklánění výrobku po cvičení atd.).

SK NÁVOD NA POUŽITIE

Ďakujeme, že ste si vybrali produkty Artnico a podporili prácu celého nášho tímu!

Pred použitím výrobku si pozorne prečítajte nasledujúci návod a uistite sa, že ste všetkému porozumeli a postupovali podľa neho. Návod si uschovajte na neskoršie použitie.

Záležitosti vyžadujúce pozornosť

1. Pred montážou je potrebné starostlivo skontrolovať počet dielov, aby nedošlo k ich strate.
2. Počas montáže postupujte podľa pokynov.
3. Výrobok umiestnite na rovnú podlahu.

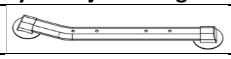
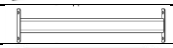
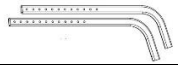
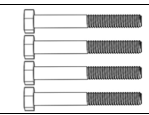
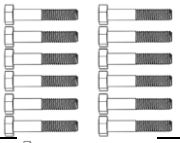
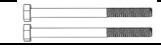
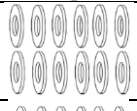
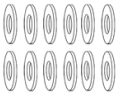
Zakázané používanie

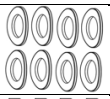
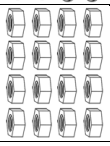
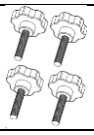
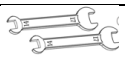
1. Nedovoľte deťom priblížiť sa k spotrebiču, kým nie je stabilný.
2. Spotrebič nepoužívajte, kým nie sú zmontované jeho časti.
3. Nepoužívajte spotrebič, keď je zem šikmá alebo nerovná.
4. Pri používaní spotrebiča naň priamo nechoďte ani neskáčte.

Podmienky nosnosti

Keďže zariadenie je pomerne vysoké, unesie zaťaženie do 300 kilogramov. Tento výrobok patrí k výrobkom pre vnútorné fitnes, nesmie sa používať vo veľkom množstve a skákať na uchopovacích a ťahacích zariadeniach, dbajte na bezpečnosť používania zariadenia.

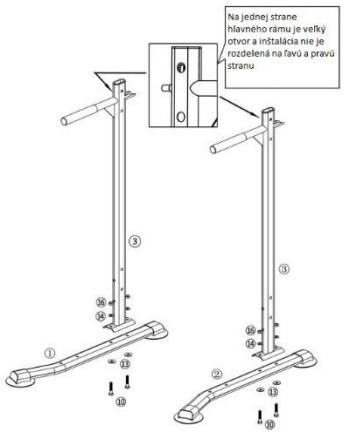
Zoznam dielov

Číslo	Názov	Vysvetľujúca fotografia
1	Ľavá základňa	
2	Pravá základňa	
3	Hlavný rám x2	
4	Nosná tyč x2	
5	Spojovacia tyč	
6	Nosná tyč	
7	Páka na nastavenie výšky x2	
8	Vodorovná tyč	
9	4x skrutky M10x75	
10	12x skrutky M10x45	
11	2x skrutky M8x85	
12	2x skrutky M8x45	
13	10 (veľké) 12x tesnenie	
14	10(stredné) 12x tesnenie	

15	10 Tesnenie oblúka x8	
16	16x matica M10 (veľká)	
17	8(malá) 6x tesnenie	
18	4x matica M8 (malá)	
19	4x ručná skrutka	
20	4 x matice ručnej skrutky	
21	2x kľúče	

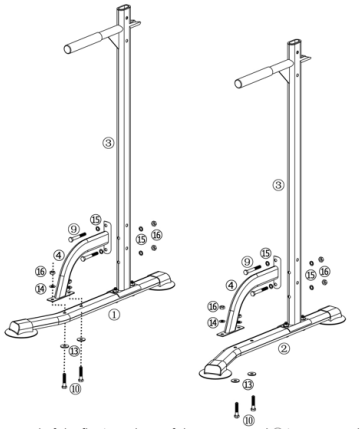
Návod na montáž

Krok 1



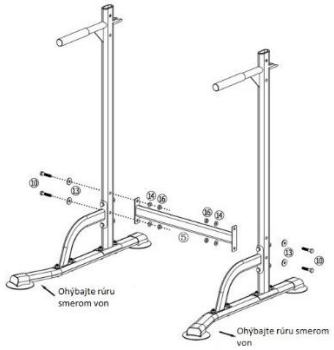
Umiestnite hlavný rám (3) a ľavú základňu (1). Pravá základňa (2) sa montuje pomocou skrutiek (10), veľkého tesnenia (13), tesnenia (14), matice (16). Všimnite si, že držiak hlavného rámu (3) smeruje k ohybu základne, ako je znázornené na obrázku vyššie.
Poznámka: Skrutky najprv nezabezpečujte a utiahnite ich, až keď je celá jednotka zmontovaná.

Krok 2



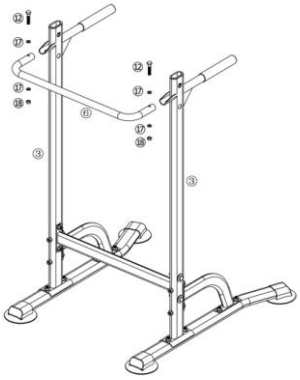
Jeden koniec plochého železného plechu nosnej tyče (4) je pripojený k ľavej základni (1), resp. k pravej základni (2) a upevnený skrutkami (10), veľkým tesnením (13), tesnením (14) a maticou (16). Jeden koniec oblúkového železného plechu nosnej tyče (4) je spojený s hlavným rámom (3) skrutkami (10), oblúkovým tesnením (15), resp. maticou (16). Komponenty sú dotiahnuté.

Krok 3



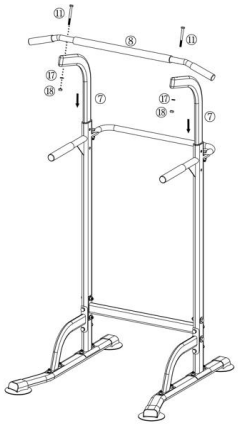
Namontujte ojnicu (5) medzi hlavný rám pomocou skrutiek (10), veľkého tesnenia (13), tesnenia (14) a matice (16).

Krok 4



Namontujte spojovaciu tyč operadla (6) na hlavný rám (3) pomocou skrutiek (12), čelného tesnenia (17) a matice (18).

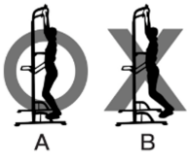
Krok 5



Tyč na nastavenie výšky (7) je samostatne podopretá a potom je vodorovná tyč (8) namontovaná na tyč na nastavenie výšky pomocou skrutiek (11), tesnenia (17), matic (18).

Špeciálna pripomienka

Obrázok A štandardného cvičenia s príťahmi (vodorovná tyč).
Obrázok B neštandardného cvičenia s príťahmi (horizontálna tyč).
Tento neštandardný úkon môže ľahko spôsobiť prudké naklonenie stroja a viesť k náhodnému otočeniu, je zakázané používať tento neštandardný úkon!



Bezpečnostné opatrenia
Činnosti pri používaní: pri bežných príťahoch hore a dole, mŕtvych ťahoch, zdvíhaní nôh s paralelnou tyčou a iných činnostiach. Pred použitím výrobku sa uistite, že prostredie je bezpečné. Deti by mali výrobok používať pod dohľadom dospelej osoby. Na zaistenie

bezpečnosti nevykonávajte mierne veľké pohyby (napríklad: zdvíhanie výrobku; nakláňanie výrobku po cvičení atď.)

HU HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy az Artnico termékeket választotta, és támogatja egész csapatunk munkáját!

A termék használata előtt kérjük, olvassa el figyelmesen az alábbi használati utasítást, és győződjön meg róla, hogy mindent megértett és betartott. Őrizze meg az utasításokat a későbbi hivatkozáshoz.

Figyelmet igénylő kérdések

1. Az alkatrészek számát az összeszerelés előtt gondosan ellenőrizni kell az alkatrészek elvesztésének elkerülése érdekében.
2. Az összeszerelés során kövesse az utasításokat.
3. Helyezze a terméket sík padlóra.

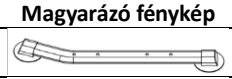
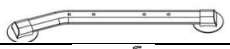
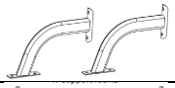
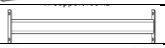
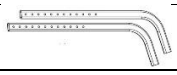
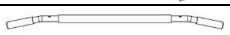
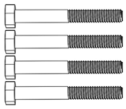
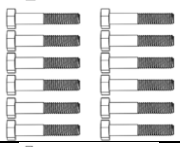
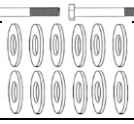
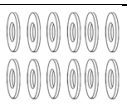
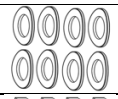
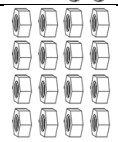
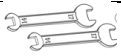
Tiltott használat

1. Ne engedje, hogy gyermekek megközelítsék a készüléket, amíg az nem áll stabilan.
2. Ne használja a készüléket, amíg az alkatrészeit össze nem szerelték.
3. Ne használja a készüléket, ha a talaj ferde vagy egyenetlen.
4. Ne fusson vagy ugorjon közvetlenül a készülékre, amikor használja azt.

Teherbírási feltételek

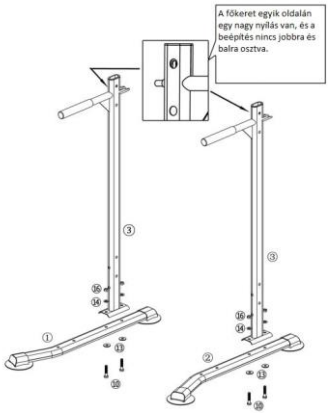
Mivel a berendezés viszonylag magas, akár 300 kilogrammos terhelést is elbír. Ez a termék a beltéri fitnesztermékek közé tartozik, nem használható nagy mennyiségben és a fogó- és húzóeszközökön való ugráláshoz, kérjük, gondoskodjon a berendezés használatának biztonságáról.

Alkatrészek listája

Szám	Név	Magyarázó fénykép
1	Bal alap	
2	Jobb alap	
3	Főkeret x2	
4	Tartórúd x2	
5	Összekötő rúd	
6	Tartórúd	
7	Magasságállító kar x2	
8	Vízszintes rúd	
9	4x csavarok M10x75	
10	12x csavar M10x45	
11	2x csavarok M8x85	
12	2x csavarok M8x45	
13	10(nagy) 12x tömítés	
14	10(közepes) 12x tömítés	
15	10 Hajlati tömítés x8	
16	16x anya M10(nagy)	
17	8(kicsi) 6x tömítés	
18	4x anya M8 (kicsi)	
19	4x kézi csavar	
20	4 x kézi csavaranya	
21	2x csavarkulcs	

Összeszerelési útmutató

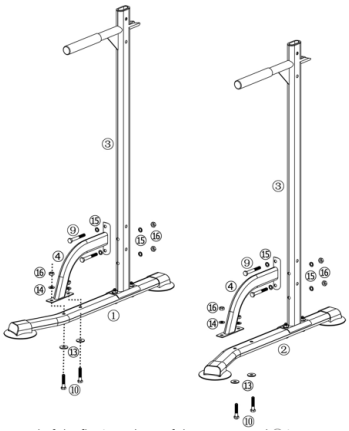
1 lépés



Helyezze fel a főkeretet (3) és a bal oldali alapot (1). A jobb oldali alap (2) a csavarokkal (10), nagy tömítéssel (13), tömítéssel (14), anyával (16) van összeszerelve. Vegye figyelembe, hogy a főkeret konzolja (3) a fenti képen látható módon a talp hajlításával szemben legyen.

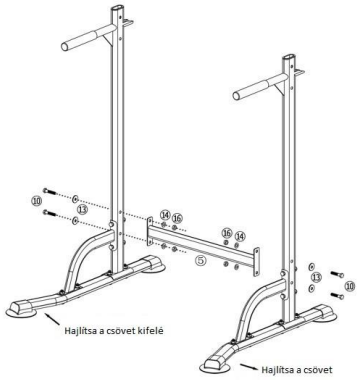
Megjegyzés: A csavarokat először ne zárja be, és csak akkor húzza meg őket, amikor az egész egység össze van szerelve.

2. lépés



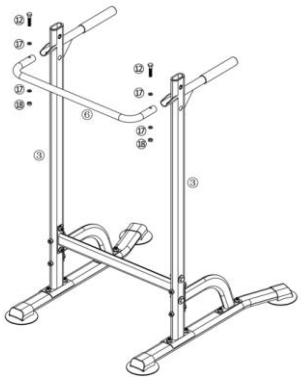
A tartórúd (4) lapos vaslemezének egyik vége a bal oldali (1) és a jobb oldali (2) alaphoz csatlakozik, és csavarokkal (10), nagy tömítéssel (13), tömítéssel (14) és anyával (16) rögzítik. A tartó rúd (4) íves vaslemezének egyik vége csavarokkal (10), íves tömítéssel (15) és anyával (16) kapcsolódik a főkerethez (3). Az alkatrészeket meghúzzák.

3 lépés



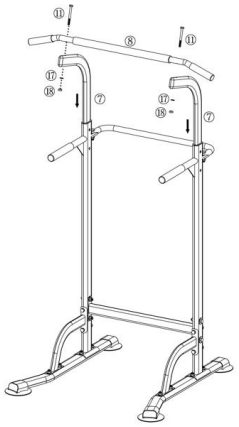
Szerelje be az összekötőrudat (5) a főkeret közé a csavarok (10), a nagy tömítés (13), a tömítés (14) és az anya (16) segítségével.

4. lépés



Szerelje fel a háttámla csatlakozó rúdját (6) a főkeretre (3) a csavarok (12), az elülső tömítés (17) és az anya (18) segítségével.

5. lépés

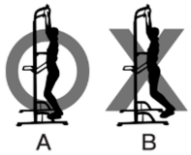


A magasságállító rúd (7) külön van alátámasztva, majd a vízszintes rúd (8) a magasságállító rúdra van szerelve csavarok (11), tömítés (17), anyák (18) segítségével.

Különleges emlékeztető

Az A kép egy szabványos húzódzkodó gyakorlatot ábrázol (vízszintes rúd).

A B kép egy egyedi húzódzkodó gyakorlatot mutat (vízszintes rúd). Ez a nem szabványos művelet könnyen okozhatja a gép heves dőlését és véletlen elfordulást, tilos ezt a nem szabványos műveletet használni!



Óvintézkedések

Használati tevékenységek: normál fel- és lehúzódásokhoz, deadlifts, párhuzamos rúddal történő lábemelésekhez és egyéb tevékenységekhez. A termék használata előtt győződjön meg arról, hogy a környezet biztonságos. Gyermekeknek a terméket felnőtt felügyelete mellett kell használniuk. A biztonság érdekében ne végezzen enyhén nagy mozgásokat (például: a termék felemelése; a termék megdöntése edzés után stb.).