

BLACKROLL®

HOOK

Instruction Manual

EN | DE | FR | NL | IT | PL | CN

Product description

The BLACKROLL® HOOK door anchor was developed to expand your training with fitness bands. You can attach the HOOK to almost any door with fitness bands such as the SUPER BAND, MULTI BAND or RESIST BAND. The door anchor is small, light and easy to use – ideal for your training at home or on the go. The integrated MINI FLOW fascia roll serves as a stopper between the door and frame, while the hook on the other side of the door anchor secures the training band.

Safety instructions

- + Always make sure to only hang the HOOK door anchor in the direction in which you close the door. Otherwise, the door anchor may slip out of the anchoring.
- + Only use the HOOK on stable, undamaged doors. Unsuitable doors could affect the hold of the door anchor.
- + Check that the door anchor is correctly seated before each use. Make sure that the door anchor is firmly clamped between the door and the frame.
- + Use the HOOK only for fitness bands that are suitable for use with door anchors.
- + Regularly check for wear and tear. Damaged components should no longer be used.
- + Avoid abrupt movements or extreme tension. This can affect the stability of the door anchor.
- + Keep children and pets away from the training area to avoid accidents.

Contraindications

- + Do not use the HOOK door anchor on unstable or damaged doors.
- + If you feel pain during training, stop training immediately.

Application

1 Preparation

- + Choose a suitable door that is stable and undamaged.
- + Open the door, place the HOOK door anchor at the desired height (top, side or bottom) and close the door firmly.
- + Make sure that the door anchor is securely fixed to the opposite side of the door with the MINI FLOW fascia roll and that the hook for the fitness band is positioned on the training side.

2 Use

- + Attach the resistance band of your choice (e.g. SUPER BAND, MULTI BAND or RESIST BAND) to the hook of the door anchor.
- + Make sure that the band is securely attached to the HOOK.
- + Do your exercises, always maintaining a stable posture

3 After your workout

- + Remove the resistance band and carefully open the door to remove the HOOK door anchor.
- + Clean the HOOK with a damp cloth if necessary.

Technical data

Size:	71.4 × 52.7 × 38 mm
Weight:	120 g
Band:	100% polyester
Hook:	zinc alloy
MINI FLOW:	100% EPP (expanded polypropylene)
Compatibility:	Suitable for most door types. Recommended for use with BLACKROLL® fitness bands.

Care instructions

- + Do not use water to clean the HOOK door anchor, just a damp cloth.
- + Avoid aggressive cleaning agents or solvents.
- + Check the door anchor regularly for wear and damage. Replace the HOOK if there is visible damage.

Possible uses

- + Workout at home or while traveling: The HOOK door anchor is compact and lightweight, making it easy to take with you when you travel.
- + Versatile workout: With the HOOK door anchor, you can perform various exercises at different heights. Ideal for strength training, stretching and mobility exercises.
- + For all fitness levels: The HOOK can be used by beginners and experienced athletes alike.

Scope of delivery

1x BLACKROLL® HOOK door anchor
1x MINI FLOW fascia roller

Warranty and liability

The HOOK door anchor comes with a two-year warranty. Damage caused by improper use is excluded from the warranty. Always use the HOOK according to the instructions in this manual to ensure the maximum lifespan of the product.

Produktbeschreibung

Der BLACKROLL® HOOK Türanker wurde entwickelt, um dein Training mit Fitnessbändern zu erweitern. Du kannst den HOOK mit Fitnessbändern wie dem SUPER BAND, MULTI BAND oder RESIST BAND an fast jeder Tür befestigen. Der Türanker ist klein, leicht und einfach zu bedienen – ideal für dein Training zuhause oder unterwegs. Die integrierte MINI FLOW Faszienrolle dient als Stopper zwischen Tür und Rahmen, während der Haken auf der anderen Seite des Türankers das Trainingsband sichert.

Sicherheitshinweise

- + Achte stets darauf, den HOOK Türanker nur in die Richtung einzuhängen, in die du die Tür schließt. Andernfalls kann der Türanker aus der Verankerung rutschen.
- + Verwende den HOOK nur an stabilen, unbeschädigten Türen. Ungeeignete Türen könnten den Halt des Türankers beeinträchtigen.
- + Prüfe vor jeder Benutzung, ob der Türanker korrekt sitzt. Achte darauf, dass der Türanker fest zwischen Tür und Rahmen eingeklemmt ist.
- + Verwende den HOOK nur für Fitnessbänder, die für den Einsatz mit Türankern geeignet sind.
- + Regelmäßig auf Abnutzung prüfen. Beschädigte Komponenten sollten nicht weiterverwendet werden.
- + Vermeide abrupte Bewegungen oder extreme Spannungen. Dies kann die Stabilität des Türankers beeinträchtigen.
- + Halt Kinder und Haustiere von der Trainingsumgebung fern, um Unfälle zu vermeiden.

Kontraindikationen

- + Verwende den HOOK Türanker nicht an instabilen oder beschädigten Türen.
- + Wenn du Schmerzen während des Trainings verspürst, beende das Training sofort.

Anwendung

1 Vorbereitung

- + Wähle eine geeignete Tür, die stabil und unbeschädigt ist.
- + Öffne die Tür, platziere den HOOK Türanker an der gewünschten Höhe (oben, seitlich oder unten) und schließe die Tür fest.
- + Achte darauf, dass der Türanker mit der MINI FLOW Faszienrolle sicher auf der gegenüberliegenden Seite der Tür fixiert ist und der Haken für das Fitnessband auf der Trainingsseite positioniert ist.

2 Verwendung

- + Befestige das Fitnessband deiner Wahl (z. B. SUPER BAND, MULTI BAND oder RESIST BAND) am Haken des Türankers.
- + Stelle sicher, dass das Band sicher am HOOK befestigt ist.
- + Führe deine Übungen durch und achte dabei stets auf eine stabile Körperhaltung.

3 Nach dem Training

- + Entferne das Fitnessband und öffne die Tür vorsichtig, um den HOOK Türanker zu entfernen.
- + Reinige den HOOK bei Bedarf mit einem feuchten Tuch.

Technische Daten

Größe:	71,4 × 52,7 × 38 mm
Gewicht:	120 g
Band:	100% Polyester
Haken:	Zinklegierung
MINI FLOW:	100% EPP (expandiertes Polypropylen)
Kompatibilität:	Geeignet für die meisten Türarten. Empfohlen für die Verwendung mit BLACKROLL® Fitnessbändern.

Pflegehinweise

- + Verwende zum Reinigen des HOOK Türankers kein Wasser, sondern lediglich ein feuchtes Tuch.
- + Vermeide aggressive Reinigungsmittel oder Lösungsmittel.
- + Prüfe den Türanker regelmäßig auf Verschleiß und Schäden. Ersetze den HOOK bei sichtbaren Schäden.

Anwendungsmöglichkeiten

- + Training Zuhause oder auf Reisen: Der HOOK Türanker ist kompakt und leicht, sodass du ihn problemlos auf Reisen mitnehmen kannst.
- + Vielseitiges Training: Mit dem HOOK Türanker kannst du verschiedene Übungen auf unterschiedlichen Höhen durchführen. Ideal für Krafttraining, Stretching und Mobilitätsübungen.
- + Für alle Fitnesslevel: Der HOOK kann sowohl von Anfängern als auch von erfahrenen Sportlern genutzt werden.

Lieferumfang

1x BLACKROLL® HOOK Türanker
1x MINI FLOW Faszienrolle

Garantie und Haftung

Der HOOK Türanker wird mit einer zweijährigen Garantie geliefert. Schäden, die durch unsachgemäße Nutzung entstehen, sind von der Garantie ausgeschlossen. Verwende den HOOK stets gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch, um die maximale Lebensdauer des Produkts zu gewährleisten.

Description du produit

L'ancrage de porte BLACKROLL® HOOK a été conçu pour élargir ton entraînement avec des bandes de fitness. Tu peux fixer le HOOK à presque toutes les portes avec des bandes de fitness comme la SUPER BAND, la MULTI BAND ou la RESIST BAND. L'ancrage de porte est petit, léger et facile à utiliser - idéal pour ton entraînement à la maison ou en déplacement. Le rouleau de fascia MINI FLOW intégré sert d'arrêt entre la porte et le cadre, tandis que le crochet situé de l'autre côté de l'ancrage de porte permet de fixer la bande d'entraînement.

Consignes de sécurité

- + Veille toujours à accrocher l'ancrage de porte HOOK uniquement dans le sens dans lequel tu fermes la porte. Dans le cas contraire, l'ancrage de porte peut se détacher de l'ancrage.
- + N'utilise le HOOK que sur des portes stables et non endommagées. Des portes inadaptées pourraient compromettre la tenue de l'ancrage de porte.
- + Vérifie avant chaque utilisation que l'ancrage de porte est correctement fixé. Veille à ce que l'ancrage de porte soit bien fixé entre la porte et le cadre.
- + N'utilise le HOOK qu'avec des bandes de fitness adaptées à l'utilisation avec des ancrages de porte.
- + Vérifie régulièrement l'usure des composants. Les composants endommagés ne doivent pas être réutilisés.
- + Évite les mouvements brusques ou les tensions extrêmes. Cela peut nuire à la stabilité de l'ancrage de porte.
- + Éloigne les enfants et les animaux domestiques de l'environnement d'entraînement afin d'éviter les accidents.

Contre-indications

- + N'utilise pas l'ancrage de porte HOOK sur des portes instables ou endommagées.
- + Si tu ressens des douleurs pendant l'entraînement, arrête immédiatement l'entraînement.

Utilisation

1 Préparation

- + Choisis une porte appropriée, stable et non endommagée.
- + Ouvre la porte, place l'ancrage de porte HOOK à la hauteur souhaitée (en haut, sur le côté ou en bas) et ferme la porte fermement.
- + Veille à ce que l'ancrage de porte avec le rouleau de fascia MINI FLOW soit bien fixé sur le côté opposé de la porte et que le crochet pour la bande de fitness soit positionné du côté de l'entraînement.

2 Utilisation

- + Fixe la bande de fitness de ton choix (par exemple SUPER BAND, MULTI BAND ou RESIST BAND) au crochet de l'ancrage de porte.
- + Assure-toi que la bande est bien fixée au HOOK.
- + Effectue tes exercices en veillant à toujours garder une posture stable.

3 Après l'entraînement

- + Enlève la bande de fitness et ouvre doucement la porte pour retirer l'ancrage de porte HOOK.
- + Si nécessaire, nettoie le HOOK avec un chiffon humide.

Données techniques

Taille :	71,4 × 52,7 × 38 mm
Poids :	120 g
Ruban :	100% polyester
Crochet :	alliage de zinc
MINI FLOW :	100% EPP (polypropylène expansé)
Compatibilité :	Convient à la plupart des types de portes. Recommandé pour une utilisation avec les bandes de fitness BLACKROLL®.

Conseils d'entretien

- + N'utilise pas d'eau pour nettoyer l'ancrage de porte HOOK, mais uniquement un chiffon humide.
- + Évite les produits de nettoyage agressifs ou les solvants.
- + Vérifie régulièrement si l'ancrage de porte est usé ou endommagé. Remplace le HOOK en cas de dommages visibles.

Possibilités d'utilisation

- + Entraînement à la maison ou en voyage : L'ancrage de porte HOOK est compact et léger, tu peux donc l'emporter sans problème en voyage.
- + Entraînement polyvalent : avec l'ancrage de porte HOOK, tu peux effectuer différents exercices à différentes hauteurs. Idéal pour la musculation, les étirements et les exercices de mobilité.
- + Pour tous les niveaux de fitness : le HOOK peut être utilisé aussi bien par les débutants que par les sportifs expérimentés.

Volume de livraison

1x BLACKROLL® HOOK ancre de porte
1x MINI FLOW rouleau de fascia

Garantie et responsabilité

L'ancrage de porte HOOK est livré avec une garantie de deux ans. Les dommages résultant d'une utilisation non conforme ne sont pas couverts par la garantie. Utilise toujours le HOOK conformément aux instructions de ce manuel afin de garantir une durée de vie maximale du produit.

Productomschrijving

Het BLACKROLL® HOOK deuranker is ontwikkeld om je training met fitnessbanden te verbeteren. Je kunt de HOOK aan bijna elke deur bevestigen met fitnessbanden zoals de SUPER BAND, MULTI BAND of RESIST BAND. Het deuranker is klein, licht en gemakkelijk te gebruiken - ideaal voor training thuis of onderweg. De geïntegreerde MINI FLOW sierlijst fungeert als stopper tussen de deur en het kozijn, terwijl de haak aan de andere kant van het deuranker de trainingsband vastzet.

Veiligheidsinstructies

- + Zorg er altijd voor dat het HOOK deuranker alleen wordt opgehangen in de richting waarin u de deur sluit. Anders kan het deuranker uit de verankering glijden.
- + Gebruik de HOOK alleen op stabiele, onbeschadigde deuren. Ongeschikte deuren kunnen de houvast van het deuranker nadelig beïnvloeden.
- + Controleer voor elk gebruik of het deuranker goed vastzit. Zorg ervoor dat het deuranker stevig vastgeklemd zit tussen de deur en het kozijn.
- + Gebruik de HOOK alleen met fitnessbanden die geschikt zijn voor gebruik met deurankers.
- + Controleer regelmatig op slijtage. Beschadigde onderdelen mogen niet meer worden gebruikt.
- + Vermijd abrupte bewegingen of extreme spanning. Dit kan de stabiliteit van het deuranker aantasten.
- + Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de trainingsomgeving om ongelukken te voorkomen.

Contra-indicaties

- + Gebruik het HOOK-deuranker niet op instabiele of beschadigde deuren.
- + Stop de training onmiddellijk als u pijn voelt tijdens de training.

Toepassing

1 Voorbereiding

- + Kies een geschikte deur die stabiel en onbeschadigd is.
- + Open de deur, plaats het HOOK deuranker op de gewenste hoogte (bovenkant, zijkant of onderkant) en sluit de deur stevig.
- + Zorg ervoor dat het deuranker met de MINI FLOW sierrol stevig is bevestigd aan de tegenoverliggende zijde van de deur en dat de haak voor de fitnessband aan de trainingszijde is geplaatst.

2 Hoe te gebruiken

- + Bevestig de fitnessband van uw keuze (bijv. SUPER BAND, MULTI BAND of RESIST BAND) aan de haak op het deuranker.
- + Zorg ervoor dat de band goed vastzit aan de HOOK.
- + Voer de oefeningen uit en zorg altijd voor een stabiele houding.

3 Na de training

- + Verwijder de fitnessband en open voorzichtig de deur om de HOOK te verwijderen.
- + Maak de HOOK indien nodig schoon met een vochtige doek.

Technische gegevens

Afmetingen:	71,4 × 52,7 × 38 mm
Gewicht:	120 g
Riem:	100% polyester
Haak:	Zinklegering
MINI FLOW:	100% EPP (geëxpandeerd polypropyleen)
Compatibiliteit:	Geschikt voor de meeste deurtypes. Aanbevolen voor gebruik met BLACKROLL® fitnessbanden.

Onderhoudsinstructies

- + Gebruik geen water om het HOOK deuranker schoon te maken, alleen een vochtige doek.
- + Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen.
- + Controleer het deuranker regelmatig op slijtage en schade. Vervang de HOOK als er zichtbare schade is.

Mogelijke toepassingen

- + Training thuis of op reis: Het HOOK deuranker is compact en licht, zodat u het gemakkelijk mee kunt nemen op reis.
- + Veelzijdige training: Met de HOOK deuranker kunt u verschillende oefeningen op verschillende hoogtes uitvoeren. Ideaal voor krachttraining, rekoefeningen en mobiliteitsoefeningen.
- + Voor alle fitnessniveaus: De HOOK kan zowel door beginners als door ervaren sporters worden gebruikt.

Leveringsomvang

1x BLACKROLL® HOOK deuranker
1x MINI FLOW boeiboordroller

Garantie en aansprakelijkheid

Op het HOOK deuranker zit twee jaar garantie. Schade veroorzaakt door onjuist gebruik valt niet onder de garantie. Gebruik de HOOK altijd volgens de instructies in deze handleiding om een maximale levensduur van het product te garanderen.

Descrizione del prodotto

L'ancoraggio per porta BLACKROLL® HOOK è stato sviluppato per migliorare l'allenamento con le fitness band. È possibile fissare HOOK a quasi tutte le porte con bande fitness come SUPER BAND, MULTI BAND o RESIST BAND. L'ancoraggio per porta è piccolo, leggero e facile da usare, ideale per l'allenamento a casa o in viaggio. Il rullo integrato nella fascia MINI FLOW funge da fermo tra la porta e il telaio, mentre il gancio sul lato opposto dell'ancoraggio per porta fissa la fascia di allenamento.

Istruzioni di sicurezza

- + Assicurarsi sempre che l'ancoraggio per porta HOOK sia appeso solo nella direzione in cui si chiude la porta. In caso contrario, l'ancoraggio della porta potrebbe scivolare fuori dall'ancoraggio.
- + Utilizzare HOOK solo su porte stabili e non danneggiate. Porte non adatte potrebbero compromettere la tenuta dell'ancoraggio della porta.
- + Prima di ogni utilizzo, verificare che l'ancoraggio della porta sia correttamente inserito. Assicurarsi che l'ancoraggio della porta sia saldamente bloccato tra la porta e il telaio.
- + Utilizzare HOOK solo con fasce fitness adatte all'uso con gli ancoraggi per porte.
- + Controllare regolarmente l'usura. I componenti danneggiati non devono più essere utilizzati.
- + Evitare movimenti bruschi o tensioni estreme. Ciò può compromettere la stabilità dell'ancoraggio della porta.
- + Tenere bambini e animali domestici lontani dall'ambiente di allenamento per evitare incidenti.

Controindicazioni

- + Non utilizzare l'ancoraggio per porte HOOK su porte instabili o danneggiate.
- + Se si avverte dolore durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'allenamento.

Applicazione

1 Preparazione

- + Scegliere una porta adatta, stabile e non danneggiata.
- + Aprire la porta, posizionare l'ancoraggio HOOK all'altezza desiderata (superiore, laterale o inferiore) e chiudere saldamente la porta.
- + Assicurarsi che l'ancoraggio della porta con il rullo a fascia MINI FLOW sia fissato saldamente sul lato opposto della porta e che il gancio per la fascia fitness sia posizionato sul lato di allenamento.

2 Come si usa

- + Collegare la fascia fitness di vostra scelta (ad esempio SUPER BAND, MULTI BAND o RESIST BAND) al gancio dell'ancoraggio della porta.
- + Assicurarsi che la fascia sia ben fissata al GANCIO.
- + Eseguire gli esercizi mantenendo sempre una postura stabile.

3 Dopo l'allenamento

- + Togliere la fascia fitness e aprire con cautela la porta per rimuovere il gancio dell'ancoraggio della porta.
- + Se necessario, pulire il gancio con un panno umido.

Dati tecnici

Dimensioni:	71,4 × 52,7 × 38 mm
Peso:	120 g
Cinturino:	100% poliestere
Gancio:	lega di zinco
MINI FLOW:	100% EPP (polipropilene espanso)
Compatibilità:	Adatto alla maggior parte dei tipi di porte. Consigliato per l'uso con le fasce fitness BLACKROLL®.

Istruzioni per la cura

- + Per pulire l'ancoraggio per porta HOOK non utilizzare acqua, ma solo un panno umido.
- + Evitare detergenti aggressivi o solventi.
- + Controllare regolarmente che l'ancoraggio della porta non sia usurato o danneggiato.
Sostituire HOOK in caso di danni visibili.

Possibili applicazioni

- + Allenamento a casa o in viaggio: L'ancoraggio per porta HOOK è compatto e leggero, quindi può essere facilmente portato con sé in viaggio.
- + Allenamento versatile: con l'ancoraggio per porta HOOK è possibile eseguire vari esercizi a diverse altezze. Ideale per l'allenamento della forza, lo stretching e gli esercizi di mobilità.
- + Per tutti i livelli di fitness: HOOK può essere utilizzato sia da principianti che da atleti esperti.

Fornitura

1x ancoraggio per porta BLACKROLL® HOOK
1x rullo a fascia MINI FLOW

Garanzia e responsabilità

L'ancoraggio per porte HOOK è coperto da una garanzia di due anni. I danni causati da un uso improprio sono esclusi dalla garanzia. Per garantire la massima durata del prodotto, utilizzare sempre HOOK in conformità alle istruzioni contenute nel presente manuale.

Opis produktu

Kotwa do drzwi BLACKROLL® HOOK została opracowana w celu rozszerzenia treningu z opaskami fitness. HOOK można przymocować do niemal każdych drzwi za pomocą opasek fitness, takich jak SUPER BAND, MULTI BAND lub RESIST BAND. Kotwica do drzwi jest mała, lekka i łatwa w użyciu - idealna do treningu w domu lub w podróży. Zintegrowana rolka powięzi MINI FLOW służy jako ogranicznik między drzwiami a ościeżnicą, podczas gdy hak po drugiej stronie kotwy drzwiowej zabezpiecza taśmę treningową.

Instrukcje bezpieczeństwa

- + Należy zawsze upewnić się, że kotwa drzwiowa HOOK jest zawieszona tylko w kierunku, w którym zamykane są drzwi. W przeciwnym razie kotwica drzwiowa może wysunąć się z mocowania.
- + HOOK należy używać wyłącznie na stabilnych, nieuszkodzonych drzwiach. Nieodpowiednie drzwi mogą wpłynąć na mocowanie kotwy drzwiowej.
- + Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy kotwa drzwiowa jest prawidłowo osadzona. Upewnij się, że kotwa drzwiowa jest mocno zaciśnięta między drzwiami a ościeżnicą.
- + HOOK może być używany wyłącznie z opaskami fitness, które nadają się do użytku z kotwami drzwiowymi.
- + Regularnie sprawdzaj zużycie. Uszkodzone komponenty nie powinny być używane.
- + Unikać gwałtownych ruchów lub ekstremalnego napięcia. Może to wpłynąć na stabilność kotwy drzwiowej.
- + Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od obszaru treningowego, aby uniknąć wypadków.

Przeciwwskazania

- + Nie używaj kotwy drzwiowej HOOK na niestabilnych lub uszkodzonych drzwiach.
- + Jeśli podczas treningu odczuwasz ból, natychmiast przerwij trening.

Zastosowanie

1 Przygotowanie

- + Wybierz odpowiednie drzwi, które są stabilne i nieuszkodzone.
- + Otwórz drzwi, umieść kotwicę drzwi HOOK na żądanej wysokości (góra, bok lub dół) i mocno zamknij drzwi.
- + Upewnij się, że kotwa drzwiowa jest bezpiecznie zamocowana po przeciwnej stronie drzwi za pomocą rolki czołowej MINI FLOW, a hak na opaskę fitness znajduje się po stronie treningowej.

2 Użycie

- + Przymocuj wybraną taśmę oporową (np. SUPER BAND, MULTI BAND lub RESIST BAND) do haka kotwicy drzwi.
- + Upewnij się, że opaska jest dobrze przymocowana do zaczepu.
- + Wykonuj ćwiczenia, zawsze zachowując stabilną postawę.

3 Po treningu

- + Zdejmij taśmę oporową i ostrożnie otwórz drzwi, aby wyjąć kotwicę drzwi HOOK.
- + W razie potrzeby wyczyść HOOK wilgotną szmatką.

Dane techniczne

Rozmiar:	71,4 × 52,7 × 38 mm
Waga:	120 g
Opaska:	100% poliester
Hak: stop	cynku
MINI FLOW:	100% EPP (spieniony polipropylen)
Kompatybilność:	Nadaje się do większości typów drzwi. Zalecany do użytku z opaskami fitness BLACKROLL®.

Instrukcje dotyczące pielęgnacji

- + Do czyszczenia kotwy drzwi HOOK nie należy używać wody, a jedynie wilgotnej szmatki.
- + Unikać agresywnych środków czyszczących lub rozpuszczalników.
- + Regularnie sprawdzaj kotwicę drzwi pod kątem zużycia i uszkodzeń. W przypadku widocznych uszkodzeń należy wymienić zaczep.

Możliwe zastosowania

- + Trening w domu lub w podróży: Kotwa do drzwi HOOK jest kompaktowa i lekka, dzięki czemu można ją łatwo zabrać ze sobą w podróż.
- + Wszechstronny trening: Dzięki kotwie do drzwi HOOK można wykonywać różne ćwiczenia na różnych wysokościach. Idealny do treningu siłowego, rozciągania i ćwiczeń ruchowych.
- + Dla wszystkich poziomów sprawności: HOOK może być używany zarówno przez początkujących, jak i doświadczonych sportowców.

Zakres dostawy

1x kotwa drzwiowa BLACKROLL® HOOK
1x rolka czołowa MINI FLOW

Gwarancja i odpowiedzialność

Kotwa drzwiowa HOOK jest objęta dwuletnią gwarancją. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem. Zawsze używaj HOOK zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji, aby zapewnić maksymalną żywotność produktu.

产品说明

BLACKROLL® HOOK 门锚是为拓展健身带训练而开发的。您几乎可以将 HOOK 固定在任何装有健身带（如超级健身带、多用途健身带或阻力健身带）的门上。门锚体积小、重量轻、使用方便，是您在家或外出训练的理想选择。集成的 MINI FLOW 面板卷轴可作为门和门框之间的挡板，而门锚另一侧的挂钩则可固定训练带。

安全说明

- + 务必确保只在关门的方向上悬挂 HOOK 门锚栓。否则，门锚可能会从固定装置中滑脱。
- + 只能在稳固、未损坏的门上使用 HOOK。不合适的门可能会影响门锚的固定。
- + 每次使用前都要检查门撑是否正确就位。确保门撑牢固地夹在门和门框之间。
- + HOOK 只能用于适合与门锚一起使用的健身带。
- + 定期检查磨损情况。损坏的部件不得继续使用。
- + 避免突然移动或过度拉伸。这会影响门锚的稳定性。
- + 让儿童和宠物远离训练区，以免发生意外。

禁忌症

- + 请勿在不稳定或损坏的门上使用 HOOK 门固定器。
- + 如果在训练中感到疼痛，请立即停止训练。

应用

1 准备工作

- + 选择一扇稳固无损的合适门。
- + 打开门，将 HOOK 门固定器放在所需的高度（顶部、侧面或底部），然后将门关紧。
- + 确保门固定器与 MINI FLOW 面板卷轴牢固固定在门的另一侧，健身带挂钩位于训练侧。

2 使用

- + 将您选择的阻力带（如超级阻力带、多用途阻力带或阻力带）系在门锚的挂钩上。
- + 确保带子牢固地固定在钩子上。
- + 做练习时始终保持姿势稳定

3 锻炼后

- + 取下阻力带，小心打开门，取下 HOOK 门固定器。
- + 必要时用湿布清洁 HOOK。

技术数据

尺寸：	71.4 × 52.7 × 38 毫米
重量：	120 克
带子：	100% 聚酯
钩：	锌合金
MINI FLOW：	100% EPP（发泡聚丙烯）
兼容性：	适用于大多数类型的门。建议与 BLACKROLL  健身手环一起使用。

保养说明

- + 请勿用水清洁 HOOK 门锚，只用湿布即可。
- + 避免使用腐蚀性清洁剂或溶剂。
- + 定期检查门锚是否磨损和损坏。如果有明显的损坏，请更换 HOOK。

可能的用途

- + 可在家中或旅行时锻炼：HOOK 门锚小巧轻便，便于旅行时携带。
- + 多用途锻炼：有了 HOOK 门锚，您可以在不同高度进行各种锻炼。是力量训练、拉伸和移动练习的理想选择。
- + 适合所有健身水平：HOOK 既适合初学者，也适合有经验的运动员。

交付范围

1x BLACKROLL® HOOK 门锚 1x MINI FLOW 面板滚轮

保证和责任

HOOK 门锚保修两年。因使用不当造成的损坏不在保修范围内。请务必按照本手册中的说明使用 HOOK，以确保产品的最长使用寿命。



Get the BLACKROLL® App. Free download.

Discover how to get the most out of your HOOK. Find exercises and inspiration in our free app.



RACCOLTA CARTA



FR

ÉTUI + DÉPLIANT



FR

Cet appareil,
ses câbles et sa
batterie sont
recyclables.

Déchetterie



Manufacturer:

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com

Authorized Representative:

WSVK Oederan GmbH
Gewerbstraße 1
DE-09569 Oederan
www.wsvk.de