

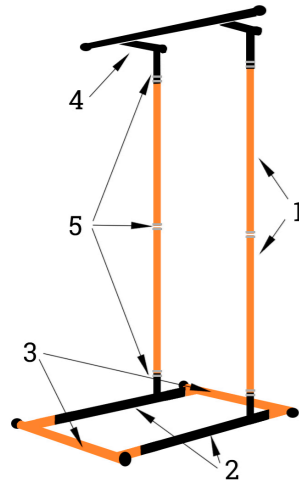
Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® - Wellness Sport

InnovaGoods®

InnovaGoods
www.innovagoods.com

User's Manual

InnovaGoods



ENGLISH

CONTENTS

- 1.4 lateral tubes
- 2.2 lower frameworks
- 3.2 lower feet
- 4.1 upper framework
- 5.6 bolts

ASSEMBLY

- Assemble the feet of the lower framework leaving the shorter tube free.
- Assemble the two lateral tubes and secure them with a bolt. Insert them into the short tubes of the lower framework and secure them with a bolt.
- Assemble the upper framework of the Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® and secure it with the bolts.
- Change the position of the Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® to do different exercises.
- Remove one of the lateral tubes at each side and assemble the upper framework to shorten the apparatus and use it for different exercises.

WARNINGS

If you feel any discomfort when using the

device, discontinue use and consult a doctor. Wear clothes and shoes suitable for the sports practice when using this appliance. For safety, keep a distance from furniture and walls when doing the exercises. It is important to maintain the right body position while doing the exercises. Always start with a short warm-up of the muscles and finish with a light session of stretching. Base your training programme on your physical condition. Doing an inadequate warm-up or exercises which are too intense for your physical condition can cause damage or injuries. This appliance is not meant for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, unless they are under the supervision of an adult responsible for their safety.

FRANÇAIS

CONTENU

- 1.4 tubes latéraux
- 2.2 structures inférieures
- 3.2 pieds inférieurs
- 4.1 structure supérieure
- 5.6 boulons

MONTAGE

- Assembler les pieds dans les structures inférieures en laissant libre le tube le plus court.
- Assembler 2 tubes latéraux et les fixer avec un boulon. Les insérer dans les tubes courts des structures inférieures et les fixer avec le boulon.
- Assembler la structure supérieure du Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® et la fixer avec les boulons.
- Changer la position du Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® pour faire des exercices différents.
- Retirer un des tubes latéraux de chaque côté et assembler la structure supérieure pour raccourcir l'appareil et l'utiliser pour des exercices différents.

AVERTISSEMENTS

Cessez toute utilisation en cas de gêne et consultez votre médecin. Portez des vêtements et des chaussures adéquats pour la pratique du sport lorsque vous utilisez cet appareil. Par mesure de sécurité, veuillez vous installer à l'écart des meubles et des murs lorsque vous réalisez les exercices. Il est important d'acquiescer une position correcte du corps lorsque vous réalisez les exercices. Commencez toujours votre entraînement par un bref échauffement des muscles et faites une séance d'étirements doux lorsque vous avez terminé. Établissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique. Ne pas faire l'échauffement adéquat ou effectuer des exercices trop intenses pour votre condition physique peut causer des dommages ou des blessures. Cet appareil n'a pas été conçu pour être manipulé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques ou mentales limitées, à moins qu'ils ne soient supervisés par un adulte responsable de leur sécurité.

ESPAÑOL

CONTENIDO

- 1.4 tubos laterales
- 2.2 estructuras inferiores
- 3.2 pies inferiores
- 4.1 estructura superior
- 5.6 pasadores

MONTAJE

- Ensamble los pies en las estructuras inferiores dejando libre el tubo más corto.
- Ensamble 2 tubos laterales y asegúrelos con un pasador. Insértelos en los tubos cortos de las estructuras inferiores y asegúrelos con el pasador.
- Ensamble la estructura superior de Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® y asegúrela con los pasadores.
- Cambie la posición de Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® para hacer diferentes ejercicios.
- Quite uno de los tubos laterales de cada lado y ensamble la estructura superior para acortar el aparato y utilizarlo para diferentes ejercicios.

ADVERTENCIAS

Si siente alguna molestia cuando utiliza el aparato, deje de utilizarlo y consulte a un médico. Utilice ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice este aparato. Por seguridad, manténgase a una distancia prudente de muebles y paredes cuando haga ejercicio. Es importante mantener una correcta posición corporal mientras hace ejercicio. Empiece siempre calentando los músculos y termine con estiramientos. Tenga en cuenta su condición física cuando planifique su tabla de entrenamiento. Realizar ejercicios demasiado intensos o no calentar correctamente puede provocarle lesiones. Este aparato no es apto para niños ni personas con discapacidad física o psíquica a menos que estén bajo supervisión de un adulto.

DEUTSCH

INHALT

- 1.4 Seitenrohre
- 2.2 Untere Gestelle
- 3.2 Untere FüÙe
- 4.1 Oberes Gestell
- 5.6 Bolzen

MONTAGE

- Montieren Sie die FüÙe des unteren Gestells so, dass das kürzere Rohr frei bleibt.
- Bauen Sie die beiden Seitenrohre zusammen und sichern Sie sie mit einem Bolzen.
- Montieren Sie das obere Gestell des Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® und befestigen Sie es mit den Bolzen.
- Ändern Sie die Position des Full Body Pull-Up Station InnovaGoods®, um verschiedene Übungen durchzuführen.
- Entfernen Sie auf jeder Seite eines der seitlichen Rohre und montieren Sie das

obere Gestell, um das Gerät zu verkürzen und für verschiedene Übungen zu verwenden.

AVVERTENZE

Wenn Sie beim Gebrauch des Geräts Beschwerden haben, brechen Sie die Anwendung ab und suchen Sie einen Arzt auf. Tragen Sie für Sport geeignete Schuhe und Kleidung bei Benutzung dieses Geräts. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie Abstand von Möbeln und Wänden beim Durchführen der Übungen halten. Es ist wichtig, bei Durchführung der Übungen eine korrekte Körperhaltung einzunehmen. Sie sollten stets mit kurzem Aufwärmen der Muskeln beginnen und ein leichtes Stretching vornehmen, sobald Sie fertig sind. Das Programm sollte Ihrer Kondition angemessen sein. Mangelndes Aufwärmen oder übermäßig intensives Training können zu Verletzungen führen. Dieses Gerät ist nicht zur Benutzung durch Kinder oder körperlich und geistig behinderte Personen gedacht, es sei denn, diese nutzen es unter Aufsicht eines sicherheitsbewussten Erwachsenen.

ITALIANO

CONTENUTO

- 1.4 tubi laterali
- 2.2 strutture inferiori
- 3.2 piedi inferiori
- 4.1 struttura superiore
- 5.6 perni bloccanti

MONTAGGIO

- Assemblare i piedi sulle strutture inferiori lasciando libero il tubo più corto.
- Assemblare i 2 tubi laterali e fissarli con un perno bloccante. Inserirli nei tubi più corti delle strutture inferiori e fissarli con i perni bloccanti.
- Assemblare la struttura superiore di Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® e bloccarla con i perni bloccanti.
- Cambiare la posizione di Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® per realizzare diversi esercizi.
- Rimuovere uno dei tubi laterali da ciascun lato ed assemblare la struttura superiore per accorciare l'attrezzo ed usarlo per vari altri esercizi.

AVVERTENZE

Se si nota fastidio durante l'utilizzo dell'apparecchio, sospendere l'uso e consultare un medico. Indossare vestiti e scarpe adatti per la pratica sportiva durante l'uso di questo attrezzo. Per sicurezza, tenersi a distanza da mobili e muri durante gli esercizi. È importante mantenere la giusta posizione corporea mentre si compiono gli esercizi. Iniziare sempre con un breve riscaldamento muscolare e terminare con una leggera sessione di stretching. Basare il programma di allenamento sulle proprie condizioni fisiche. Fare un riscaldamento adeguato poiché esercizi troppo intensi per le proprie condizioni fisiche possono causare danni o infortuni. Questo attrezzo non è previsto per l'uso da parte di bambini o persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, a meno che non venga

usato sotto la supervisione di un adulto responsabile della loro sicurezza.

PORTUGUÊS

CONTEÚDO

- 1.4 tubos laterais
- 2.2 estruturas inferiores
- 3.2 pés inferiores
- 4.1 estrutura superior
- 5.6 parafusos

MONTAGEM

- Monte os pés da estrutura inferior, deixando o tubo mais curto solto.
- Monte os dois tubos laterais e fixe-os com um parafuso. Insira-os nos tubos mais curtos da estrutura inferior e fixe-os com um parafuso.
- Monte a estrutura superior do Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® e fixe-a com os parafusos.
- Mude a posição do Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® para realizar exercícios diferentes.
- Remova um dos tubos laterais de cada lado e monte a estrutura superior para reduzir o aparelho e usá-lo para exercícios diferentes.

AVVERTÊNCIAS

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quanto terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física. A falta de aquecimento adequado ou a realização de exercícios demasiadamente intensos para a sua forma física podem causar lesões. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança.

NEDERLANDS

INHOUD

- 1.4 laterale buizen
- 2.2 buizen onderstel
- 3.2 onderste voeten
- 4.1 frame bovendeeel
- 5.6 bouten

MONTAGE

- Monteer de voeten van het onderstel en laat daarbij de korte buis vrij.
- Bevestig de twee laterale buizen en

beveilig deze met een bout. Steek ze in de korte buizen van het onderstel en beveilig ze met een bout.

- Monteer het bovendeeel van het frame van de Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® en beveilig het met de bouten.
- Wijzig de positie van de Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® om andere oefeningen uit te voeren.
- Verwijder een van de laterale buizen aan beide zijden en monteer het bovenste framedeel om het apparaat te verlagen en te gebruiken voor andere oefeningen.

WAARSCHUWINGEN

Als u tijdens het gebruik van het apparaat niet lekker wordt, zet het apparaat dan uit en neem contact op met uw huisarts. Draag kleding en schoenen die geschikt zijn voor sporten Ga niet te dicht bij meubels of muren in de buurt staan tijdens de oefeningen. Het is belangrijk de juiste lichaamspositie aan te houden tijdens de oefeningen. Begin een sessie altijd met het opwarmen van de spieren en rek je aan het eind van een lichte sessie uit. Houd tijdens het trainingsprogramma rekening met je fysieke conditie. Blessures worden veroorzaakt door oefeningen die te zwaar zijn of als je je spieren niet voldoende hebt opgewarmd. Dit apparaat is niet voor het gebruik van kinderen of mensen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden gemaakt tenzij er toezicht wordt gehouden door een volwassene.

POLSKI

ZAWARTOŚĆ

- 1.4 boczne rurki
- 2.2 dolne ramki
- 3.2 nóżki
- 4.1 górna ramka
- 5.6 śrub

MONTAŻ

- Zmontuj podstawy dolnej ramy, pozostawiając krótsze rurki wolne.
- Zmontuj dwie boczne rurki i zabezpiecz je śrubą. Wsuń je do krótkich rurek dolnej ramy i zabezpiecz śrubą.
- Zmontuj górną ramę aparatu Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® i zabezpiecz śrubami.
- Zmień pozycję Full Body Pull-Up Station InnovaGoods®, aby umożliwić wykonywanie zróżnicowanych ćwiczeń.
- Usuń jedną z bocznych rurek z każdej strony i zmontuj górną ramę, aby skrócić urządzenie i użyć je do różnych ćwiczeń.

OSTRZEŻENIA

W przypadku odczuwania dyskomfortu podczas korzystania z urządzenia, należy przerwać stosowanie i skonsultować się z lekarzem. Stosuj odpowiednią odzież i obuwie do ćwiczeń podczas korzystania z tego urządzenia. Dla bezpieczeństwa, zachowaj bezpieczną odległość od mebli i ścian w czasie ćwiczeń. Ważne jest zachowanie właściwej pozycji ciała podczas ćwiczeń. Zaczynaj zawsze od rozgrzania mięśni i kończ rozciąganiem. Bierz pod uwagę Twoją

kondycję fizyczną, gdy planujesz ćwiczenia. Zbyt intensywne ćwiczenia lub pominięcie rozgrzania przez treningiem może doprowadzić do kontuzji. Urządzenie nie jest odpowiednie dla dzieci oraz osób z niepełnosprawnością fizyczną lub psychiczną chyba, że ćwiczą one pod nadzorem osoby dorosłej.

MAGYAR

A CSOMAG TARTALMA

- 1.4 oldalsó cső
- 2.2 alsó keret
- 3.2 alsó láb
- 4.1 felső keret
- 5.6 csavar

ÖSSZESZERELÉS

- Szereld össze az alsó lábakból álló keretet, a rövid csöveket pedig hagyd szabadon.
- Szereld össze a két oldalsó csövet és rögzítsd őket csavarral. Helyezd őket a keret oldalsó csöveibe és rögzítsd csavarral.
- Szereld össze a Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® felső keretét és rögzítsd csavarral.
- Változtasd a Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® pozícióját különböző gyakorlatokhoz.
- Távolítsd el az oldalsó csöveket minden oldalon és kösd össze a felső keretet a rövidebb csövekkel, így különböző gyakorlatokhoz használhatod.

FIGYELMEZTETÉSEK

Ha rosszul érzi magát, ne használja tovább a készüléket és konzultáljon orvosával. A készülék használatakor a sport gyakorlatoknak megfelelő ruházatot és cipőt viselj. A biztonság érdekében, a gyakorlatok végrehajtása során tarts távolságot a bútoroktól és falaktól. Fontos a helyes testhelyzet, testtartás fenntartása a gyakorlatok végzése során. Mindig az izmok rövid bemelegítésével kezdj és könnyű nyújtással fejezd be az edzést. Fizikális kondíciódra alapozd edzési programod. Nem megfelelő bemelegítés, vagy gyakorlatok, amelyek túl intenzívek fizikai állapotodhoz mérten, károkat, vagy sérüléseket okozhatnak. Ezt a készüléket gyermekek, vagy csökkent fizikai, érzékszervi, vagy szellemi képességekkel rendelkezők csak felnőtt felügyelete mellett használhatják.

ROMÂNĂ

CONȚINUT

- 1.4 tuburi laterale
- 2.2 structuri inferioare
- 3.2 picioare inferioare
- 4.1 structură superioară
- 5.6 bolturi

ASAMBLARE

Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® - Wellness Sport

- Asamblați picioarele în structurile inferioare lăsând liber tubul cel mai scurt.
- Asamblați 2 tuburi laterale și fixați-le cu un bolț. Introduceți-le în tuburile scurte ale structurilor inferioare și fixați-le cu un bolț.
- Asamblați structura superioară a aparatului Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® și fixați-o cu bolțurile.
- Schimbați poziția aparatului Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® pentru a face diferite exerciții.
- Îndepărtați unul dintre tuburile laterale din fiecare parte și asamblați structura superioară pentru a scurta aparatul și a-l utiliza pentru diferite exerciții.

ATENȚIE!

Dacă simțiți orice disconfort atunci când folosiți aparatul, întrerupeți utilizarea acestuia și consultați un medic. Utilizați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată pentru a face exerciții atunci când utilizați acest aparat. Pentru siguranță, păstrați o distanță prudentă față de mobilier și pereți atunci când faceți exerciții. Este important să păstrați o poziție corporală corectă în timp ce faceți exerciții. Începeți întotdeauna cu încălzirea mușchilor și terminați cu stretching-uri. Luați în considerare starea dvs. fizică atunci când vă planificați programul de antrenament. Realizarea unor exerciții prea intense sau neincălzirea corectă vă poate provoca leziuni. Acest aparat nu este potrivit pentru copii, nici pentru persoane cu dizabilități fizice sau psihice, decât dacă sunt supravegheați de un adult.

InnovaGoods®

DANSK

INDHOLD

- 1.4 siderør
- 2.2 understel
- 3.2 nedre fødder
- 4.1 overstel
- 5.6 stifter

MONTERING

- Sæt de nedre fødder sammen med de to understel, hvor du efterlader det korteste rør fri.
- Sæt 2 siderør sammen og fastgør dem med en stift. Sæt dem sammen med de korteste rør i understellet og fastgør dem med en stift.
- Sæt overstellet i Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® sammen og fastgør dem med stifter.
- Skift positionen på Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® for at udføre forskellige øvelser.
- Fjern et siderør på hver side og sæt overstellet sammen for at forkorte apparatet og brug det til forskellige øvelser.

ANBEFALINGER

Hvis du føler ubehag, når du bruger enheden, skal du stoppe og søge læge. Hav behageligt tøj og behagelige sko på under sportsudøvelsen, når dette udstyr anvendes. For sikkerhedsmæssige årsager bør der holdes afstand til møbler og vægge under øvelserne. Det er vigtigt at bevare den

korrekte kropsholdning under øvelserne. Begynd altid med en kort opvarmning af musklerne og slut af med en let omgang udstrækning. Basér dit træningsprogram på din fysiske kondition. Der kan opstå skader, hvis der ikke varmes tilstrækkeligt op, eller øvelserne er for intensive til din fysiske kondition. Dette udstyr er ikke egnet til børn eller personer med nedsat fysiske, sensoriske eller mentale evner, medmindre de er under overvågning af en voksen, der er ansvarlig for deres sikkerhed.

InnovaGoods®

SVENSKA

INNEHÅLL

- 1.4 sidorör
- 2.2 nedre ram
- 3.2 fötter
- 4.1 övre ram
- 5.6 bultar

MONTERING

- Sätt fast fötterna i nedre ramen och lämna de korta rören fria.
- Sätt ihop 2 sidorör och skruva fast med bult. Sätt in i nedre ramens korta rör och fixera med bult.
- Sätt ihop med Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® övreram och fixera med bultar.
- Ändra läge på Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® för olika övningar.
- Avlägsna ett av sidorören på övre ramens båda sidor för att förkorta apparaten så den kan användas för olika övningar.

VARNINGAR

Om du känner obehag vid användning av apparaten, avbryt behandlingen och kontakta läkare. När du använder denna apparat, bär alltid kläder och skor som är anpassade till aktiviteten. Av säkerhetsskäl bör du alltid hålla dig på säkert avstånd från väggar och möbler när du utför övningarna. Det är viktigt att behålla en korrekt kroppsposition under övningarna. Börja alltid med en kort uppvärming av musklerna och avsluta med lätt stretching. Baserat träningsprogrammet på din fysiska kondition. Olämplig uppvärmning eller övningar som är alltför intensiva med tanke på din fysiska kondition kan orsaka skador. Denna apparat skall ej användas av barn eller personer med begränsad fysisk, motorisk eller mental kapacitet om inte en vuxen person som är ansvarig för deras säkerhet finns närvarande.

SUOMI

SISÄLTÖ

- 1.4 lateraalista putkea
- 2.2 alarakennetta
- 3.2 alajalkaa
- 4.1 ylärakenne
- 5.6 pulttia

ASENNUS

- Asenna alarakenteen jalat jättäen lyhyempi putki vapaaksi.
- Asenna kaksi lateraalista putkea ja varmista ne pultilla. Liitä ne alarakenteet lyhyisiin putkiin ja varmista pultilla.
- Asenna Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® -leuanvetoaseman ylärakenne ja varmista pulteilla.
- Vaihda Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® -leuanvetoaseman asentoa erilaisten harjoitusten tekemiseksi.
- Irrota yksi lateraalinen putki kultakin puoililta ja asenna ylärakenne lyhentääksesi laitetta ja tehdäksesi erilaisia harjoituksia.

VAROITUKSET

Jos olet epävarma laitteen käytöstä, lopeta käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin. Käytä urheiluharjoitteluun sopivia vaatteita ja kenkiä,kun käytät tätä laitetta. Turvallisuussyistä pysy etäällä huonekaluista ja seinistä, kun teet harjoituksia. On tärkeää ylläpitää oikeaa kehon asentoa harjoitusten aikana. Aloita aina pienellä lihaslämmittelyllä ja lopeta kevyellä venyttelyllä. Perusta harjoitusohjelmasi oman fyysisen peruskuntosi mukaan. Riittämättömän lämmittelyn tai liian raskaan harjoituksen tekeminen saattaa johtaa vahinkoihin ja vammoihin. Tätä laitetta ei ole tarkoitettu lapsille tai henkilöille, jolla on fyysisiä, aistillisia tai henkisiä rajoituksia paitsi, jos harjoittelun turvallisuutta on valvomassa vastuullinen aikuinen.

LIETUVIŲ

SUDĖTIS

- 1.4 horizontalūs vamzdeliai
- 2.2 žemesni rėmai
- 3.2 žemosios kojelės
- 4.1 viršutini rėmai
- 5.6 varžtai

SURINKIMAS

- Surinkite kojeles ir žemesnįjį rėmelį palikdami trumpesnius vamzdelius laisvus.
- Surinkite du horizontalius vamzdelius ir suverkite juos varžtais. Įdėkite juos į trumpesnius vamzdelius žemesniajame rėmelyje ir užtvirtinkite varžtais.
- Surinkite viršutinį Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® rėmą ir sutvirtinkite varžtais.
- Pakeiskite Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® poziciją darydami skirtingus pratimus.
- Nuimkite vieną iš horizontalių vamzdelių iš kiekvienos pusės ir surinkite viršutinį rėmą, sutrumpinkite aparatą ir naudokite skirtingiems pratimams.

ĮSPĖJIMAS

Jei naudodami įrenginį jaučiate diskomfortą, nutraukite naudojimą ir kreipkitės į gydytoją. Naudodami šį prietaisą, dėvėkite sportinei veiklai tinkamus drabužius ir batus. Atlikdami pratimus, saugumo sumetimais laikykitės atstumo nuo baldų ir sienų. Atliekant pratimus, svarbu išlaikyti teisingą kūno padėtį. Visada pradėkite nuo trumpo raumenų apšilimo ir užbaikite lengvais

tempimo pratimais. Treniruočių programoje atsižvelkite į savo fizinę būklę. Nepadare pakankamo apšilimo arba atlikdami pratimus, kurie pr sunkūs atsižvelgiant į jūsų fizinę būklę, galite susižeisti, Šis prietaisas nėra skirtas naudoti vaikams ar asmenims su mažesnimis fizinėmis, jutimo ir psichikos galimybėmis, nebent juos priežiūri suaugęs asmuo, atsakingas už jų saugumą.

NORSK

INNEHOLD

- 1.4 literale rør
- 2.2 nedre rammer
- 3.2 nedre føtter
- 4.1 øvre rammer
- 5.6 bolter

MONTERING

- Monter føttene på den nedre rammen, så de kortere rørene er fri.
- Monter de to laterale rørene og sikre dem med en bolt. Sett dem inni de korte rørene på den nedre rammen og sikre dem med en bolt.
- Monter den øvre rammen til Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® og sikre dem med bolter.
- Endre stillingen av Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® for å gjøre forskjellige øvelser.
- Fjern en av de laterale rørene på hver side og monter en øcre ramme for å korte ned apparatet og bruk den for en annen øvelse.

ADVARSLER

Hvis du føler ubehag når du bruker enheten må du avslutte bruken og kontakt lege. Bruk klær og sko som passer til sportsspraksisen når du bruker dette apparatet. For sikkerhets skyld bør du hold avstand fra møbler og vegger når du gjør øvelsene. Det er viktig å opprettholde riktig kroppsstilling mens du gjør øvelsene. Start alltid med en kort oppvarming av musklene og avslutt med en lett økt strekking. Baser treningsprogrammet ditt på din fysiske tilstand. Å gjøre en utilstrekkelig oppvarming eller øvelser som er for intense for din fysiske tilstand kan forårsake skade eller ødeleggelse. Dette apparatet er ikke beregnet til bruk av barn eller personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental evne, med mindre de er under oppsyn av en voksen som er ansvarlig for deres sikkerhet.

SLOVENŠČINA

VSEBINA

- 1.4 stranske cevi
- 2.2 spodnji cevi
- 3.2 spodnji nogi
- 4.1 zgornja cev
- 5.6 zatičev

MONTAŽA

- Sestavite noge in spodnje cevi ter pustite krajši cevi prosti.
- Spojite po 2 stranski cevi ter ju pritrдите z zatiči. Vstavite ju v krajši spodnji cevi ter ju pritrдите z zatiči.
- Namestite še zgornjo cev fitnes naprave Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® in jo pritrдите z zatiči.
- Spreminjajte položaje cevi fitnes naprave Full Body Pull-Up Station InnovaGoods®, da boste lahko izvajali različne vaje.
- Odstranite eno od stranskih cevi na vsaki strani in prestavite zgornjo cev, da znižate napravo za izvajanje drugih vaj.

OPOZORILA

Če začutite neugodje med uporabo naprave, prenehajte z uporabo in se posvetuje z zdravnikom. Med uporabo te naprave nosite oblačila in obutev, ki so primerni za športno aktivnost. Iz varnostnih razlogov med izvajanjem vaj poskrbite za ustrezno oddaljenost od pohištva in sten. Pomembno je, da med vadbo ohranjate pravilen položaj telesa. Vadbo vedno začnite s kratkim ogrevanjem mišic in zaključite z raztezanjem. Program vadbe vedno prilagodite svoji fizični pripravljenosti. Pomanjkljivo ogrevanje ali izvajanje vaj, ki so preveč intenzivne za vašo fizično pripravljenost, lahko privede do poškodb. Ta naprava ni primerna, da bi jo uporabljali otroci ali osebe z zmanjšano fizično ali psihično zmogljivostjo, razen če so ves čas pod nadzorom odrasle osebe.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1.4 πλευρικοί σωλήνες
- 2.2 κάτω δομές
- 3.2 κάτω πόδια
- 4.1 επάνω δομή
- 5.6 μπουλόνια

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

- Συναρμολογήστε τα πόδια στις κάτω δομές αφήνοντας ελεύθερο τον κοντύτερο σωλήνα.
- Συναρμολογήστε τους 2 πλευρικούς σωλήνες και στερεώστε τους με ένα μπουλόني. Τοποθετήστε τους μέσα στους μικρούς σωλήνες των κάτω δομών και στερεώστε τους με το μπουλόني.
- Συναρμολογήστε την επάνω δομή του Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® και ασφαλίστε την με τα μπουλόνια.
- Αλλάξτε τη θέση του Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® για να κάνετε διαφορετικές ασκήσεις.
- Αφαιρέστε έναν από τους πλευρικούς σωλήνες από κάθε πλευρά και συναρμολογήστε την πάνω δομή για να μικρύνετε την συσκευή και να την χρησιμοποιήσετε για διαφορετικές ασκήσεις.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Εάν αισθάνεστε οποιαδήποτε ενόχληση όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό. Να φοράτε ρούχα και παπούτσια κατάλληλα για αθλητικές ασκήσεις όταν χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή. Για λόγους ασφαλείας, κρατήστε απόσταση από τα έπιπλα και τους

τοίχους όταν κάνετε τις ασκήσεις. Είναι σημαντικό να διατηρείτε τη σωστή θέση του σώματος κάνοντας τις ασκήσεις. Πάντα να αρχίζετε με μια μικρή προθέρμανση των μυών και να τελειώνετε με ελαφριές ασκήσεις tenτώματος. Βασίστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας στη φυσική σας κατάσταση. Η ανεπαρκής προθέρμανση ή οι ασκήσεις που είναι πολύ έντονες για την φυσική σας κατάσταση μπορεί να προκαλέσουν βλάβες ή τραυματισμούς. Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά ή άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, εκτός εάν βρίσκονται υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα υπεύθυνου για την ασφάλειά τους.

ČEŠTINA

OBSAH

- 1.4 boční trubky
- 2.2 spodní rámy
- 3.2 spodní nožky
- 4.1 horní rám
- 5.6 šroubů

SESTAVENÍ

- Sestavte nožky spodního rámu a krátkou trubku nechte volnou.
- Sestavte boční trubky a zajistěte šroubem. Vložte je do krátkých trubek spodního rámu a zajistěte šroubem.
- Sestavte horní rám Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® a zajistěte šrouby.
- Při různých cvičeních můžete pozici Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® měnit.
- Když na každé straně odstraníte jednu boční trubku a nasadíte horní rám, zkrátí se přístroj, což je výhodné pro některé cviky.

UPOZORNĚNÍ

Pokud se při použití přístroje dostaví nepříjemné pocity, přestaňte jej používat a poraďte se s lékařem. Při používání tohoto přístroje používejte vhodný oděv a obuv na cvičení. Z bezpečnostních důvodů se při cvičení držte v dostatečné vzdálenosti od nábytku a stěn. Při cvičení je důležité udržet správnou polohu těla. Před cvičením vždy zahřejte svaly a na konci cvičení se protáhněte. Přizpůsobte intenzitu cvičení své fyzické kondici. Příliš intenzivní cvičení nebo cvičení bez předchozího zahřátí svalů může vést ke zranění. Tento přístroj není vhodný pro děti nebo pro osoby s tělesným či mentálním postižením, pokud nejsou pod dohledem odpovědné dospělé osoby.

БЪЛГАРСКИ

СЪДЪРЖАНИЕ

- 1.4 странични тръби
- 2.2 долни конструкции
- 3.2 долни крака
- 4.1 горна конструкция
- 5.6 щифта

МОНТАЖ

- Сглобете краката на долните конструкции, оставяйки свободна най-късата тръба.
- Сглобете 2 странични тръби и ги закрепете с щифт. Плъхнете ги в късите тръби на долните конструкции и ги закрепете с щифта .
- Сглобете горната конструкция Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® и я закрепете с щифтовете.
- Променете позицията на Full Body Pull-Up Station InnovaGoods®, за да правите различни упражнения.
- Махнете една от страничните тръби от всяка страна и сглобете горната конструкция, за да скъсите уреда и да го използвате за различни упражнения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Ако почувствате някакво неудобство, докато използвате устройството, преустановете използването и се консултирайте с лекар. Носете дрехи и обувки, подходящи за спортни дейности при използването на този уред. За безопасност, дръжте далеч от мебели и стени, докато тренирате. Важно е да държите тялото в правилна позиция, докато тренирате. Винаги започвайте с кратка загрявка на мускулите и завършвайте с кратка серия от упражнения за разтягане. Съобразете тренировъчната си програма с физическото си състояние. Ако не правите подходящи упражнения за загряване, а такива, които са твърде интензивни за физическото ви състояние, можете да се нараните. Този уред не трябва да се използва от деца и хора с намалена подвижност, нарушени сензорни и умствени умения, освен ако не са под наблюдение на възрастен, отговорен за безопасността им.

InnovaGoods®

HRVATSKI

SADRŽAJ

- 1.4 bočne cijevi
- 2.2 donje strukture
- 3.2 donje noge
- 4.1 gornja struktura
- 5.6 vijaka

SASTAVLJANJE

- Spojite noge donje strukture ne spajajući kraću cijev.
- Spojite 2 bočne cijevi i pričvrstite ih vijkom. Umetnite ih u kratke cijevi donjih struktura i pričvrstite ih vijkom.
- Spojite gornju strukturu sprave Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® i pričvrstite je vijcima.
- Promijenite položaj sprave Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® za izvođenje različitih vježbi.
- Uklonite po jednu bočnu cijev sa svake strane i spojite gornju strukturu da biste skratili spravu i koristili je za različite vježbe.

UPOZORENJA

Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® - Wellness Sport

Osjetite li bilo kakvu nelagodu prilikom korištenja uređaja, prekinite s korištenjem i obratite se liječniku. Nosite odjeću i obuću prikladnu za sportske aktivnosti tijekom korištenja ove sprave. Radi vaše sigurnosti, udaljite se od pokušstva i zidova tijekom vježbanja. Važno je tijelo držati u pravilnom položaju tijekom vježbanja. Uvijek počnite laganim zagrijavanjem mišića i završite laganim istezanjem. Neka se vaš program vježbanja temelji na vašoj tjelesnoj kondiciji. Neodgovarajuće zagrijavanje ili vježbe koje su previše intenzivne za vašu tjelesnu kondiciju mogu uzrokovati štetu ili ozljede. Ova sprava nije namijenjena djeci ili osobama sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima, osim ako su pod nadzorom odrasle osobe odgovorne za njihovu sigurnost.

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

SLOVENCINA

Uputstvo za upotrebu

- 1.4 bočné rúrky
- 2.2 spodné rámy
- 3.2 spodné nožičky
- 4.1 horný rám
- 5.6 skrutiek

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

- Zostavte nôžky spodného rámu a krátku rúrku nechajte voľnú.
- Zostavte bočné rúrky a zaistite skrutkou. Vložte ich do krátkych trubiek spodného rámu a zaistite skrutkou.
- Zostavte horný rám Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® a zaistite skrutkami.
- Pri rôznych cvičeniach môžete pozíciu Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® meniť.
- Keď na každej strane odstránite jednu bočnú rúrku a nasadíte horný rám, skráti sa prístroj, čo je výhodné pre niektoré cviky.

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Ak sa pri používaní prístroja dostaví nepríjemné pocity, prestaňte ho používať a poraďte sa s lekárom. Pri používaní tohto prístroja noste vhodný odev a obuv na cvičenie. Z bezpečnostných dôvodov sa pri cvičení držte v dostatočnej vzdialenosti od nábytku a stien. Pri cvičení je dôležité udržať správnu polohu tela. Pred cvičením vždy zohrejte svaly a na konci cvičenia sa pretiahnite. Prispôsobte intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondícii. Príliš intenzívne cvičenie alebo cvičenie bez predchádzajúceho zahriatia svalov môže viesť k zraneniu. Tento prístroj nie je vhodný pre deti alebo pre osoby s telesným alebo mentálnym postihnutím, pokiaľ nie sú pod dohľadom zodpovednej dospeléj osoby.

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

EESTI

Uputstvo za upotrebu

- 1.4 külgtoru

- 2.2 alumist raamistikku
- 3.2 alumist jalga
- 4.1 ülemine raamistik
- 5.6 polti

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

- Ühenda alumise raamistiku jalad, jättes lühemad torud vabaks.
- Ühenda kaks külgtoru ja kinnita poldiga. Pane need alumise raamistiku lühikestesse torudesse ja kinnita poldiga.
- Ühenda Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® ülemine raamistik ja kinnita poltidega.
- Vaheata Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® positsiooni, et teha erinevaid treeningharjutusi.
- Eemalda mõlemalt poolt üks külgtoru ja ühenda ülemine raamistik, et saaksid seadet lühendada ning kasuta seda erinevate treeningharjutuste jaoks.

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Kui tunnete toote kasutamisel ebamugavustunnet, siis lõpetage selle kasutamine ning konsulteerige arstiga. Kandke seadet kasutades spordiks sobilikke riideid ja jalanõusid. Turvalisuse huvides hoidke harjutusi tehes eemale seintest ja mööblist. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrektne kehaasend. Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kergete venitusharjutustega. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile. Ebapiisavate soojendusharjutuste tegemine või nende ära jätmine võib põhjustada vigastusi. Seade pole mõeldud kasutamiseks laste või vähenenud füüsiliste, sensoorsete või vaimsete võimetega isikute poolt. Nende turvalisuse huvides peaks nad seadme kasutamise ajal alati viibima täiskasvanu järelevalve all.

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

РУССКИЙ

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

- 1.4 боковых трубки
- 2.2 нижних рамы
- 3.2 нижних ножки
- 4.1 верхняя рама
- 5.6 сквозных болта

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

- Соберите ножки нижней рамы, оставив свободной самую короткую трубку.
- Соберите 2 боковых трубки, соединив их между собой сквозным болтом. Вставьте их в короткие трубки нижней рамы, соединив их с помощью сквозных болтов.
- Соберите верхнюю раму турника Full Body Pull-Up Station InnovaGoods®, закрепив её с помощью сквозных болтов.
- Меняйте положение турника Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® для выполнения различных упражнений.
- Снимите одну из боковых трубок на каждой стороне и смонтируйте верхнюю раму для укорачивания турника и выполнения различных упражнений.

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Если вы испытываете какой-либо дискомфорт при использовании устройства, прекратите использование и обратитесь к врачу. Во время использования этого устройства наденьте соответствующую одежду и обувь для упражнений. В целях безопасности во время выполнения упражнений соблюдайте необходимую дистанцию от мебели и стен. Во время выполнения упражнений важно поддерживать корректное положение тела. Всегда начинайте с разогрева мышц, а в конце выполняйте растягивание. Адаптируйте программу упражнений к вашему физическому состоянию. Выполнение упражнений без предварительного разогрева мышц или чрезмерных интенсивных нагрузок может привести к травмам или растяжениям связок. Это устройство не предназначено для использования детьми или людьми с физическими, сенсорными или умственными ограничениями, если они не находятся под наблюдением взрослых.

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

LATVIEŠU

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

- 1.4 sānu caurules
- 2.2 apakšējie rāmji
- 3.2 apakšējās kājas
- 4.1 augšējais rāmis
- 5.6 skrūves

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

- Savienot kājas ar apakšējo rāmi, atstājot īsāko cauruli brīvu.
- Savienot divas sānu caurules un nostiprināt tās ar skrūvi. Ievietot tās apakšējā rāmja īsākajās caurulēs, nostiprināt ar skrūvju palīdzību.
- Samontēt augšējo Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® rāmi, lai varētu veikt dažādus vingrinājumus.
- Nomainīt Full Body Pull-Up Station InnovaGoods® pozīciju, lai varētu veikt dažādus vingrinājumus.
- Noņemt vienu no sānu caurulēm katrā pusē un pievienot augšējo rāmi, lai saisinātu ierīci un izmantotu to citiem vingrinājumiem.

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Ja, izmantojot ierīci, jūtat diskomfortu, pārtrauciet lietošanu un konsultējieties ar ārstu. Izmantojot šo ierīci, velciet drēbes un apavus, kas ir piemēroti sporta nodarbībām. Drošības nolūkos, izpildot vingrojumus, ieturiet distanci no mēbelēm un sienām. Izpildot vingrojumus, ir būtiski turēt ķermeni pareizajā pozīcijā. Vienmēr sāciet ar nelielu muskuļu iesildīšanu un beidziet ar vieglu izstaipišanos. Veidojiet jūsu treniņprogrammu, ņemot vērā jūsu fizisko sagatavotību. Veicot nepiemērotus iesildīšanās vingrojumus, kas ir pārāk intensīvi jūsu fiziskajai sagatavotībai, var rasties ievainojumi un traumas. Šī ierīce nav paredzēta bērniem vai personām ar samazinātām fiziskajām, jutības vai garīgajām spējām, ja vien viņi neveic vingrojumus pieaugušā uzraudzībā, kas atbild

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu

Uputstvo za upotrebu