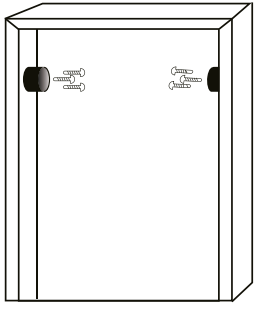
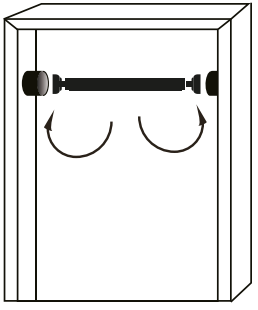
energetics

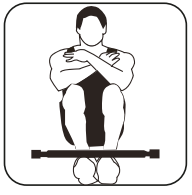












Item#: 145330
Max. User Weight: 100 kgs

c/o Neomark Sàrl, 14a, rue de la Gare, 4924 Hautcharage, Luxembourg
INTERSPORT Group

Made in China / Fabriqué en Chine

100% RECYCLABLE PACKAGING
100% EMBALLAGE RECYCLABLE

EN :: Warnings
Never use for head down exercises. Not designed for persons weighing more than 100 kg or if the door frame is wider than 90 cm. The bar has to be firmly fixed in the brackets. Test that the bar is sitting tight by hanging from it before you start your training.

DE :: Warnhinweis
Niemals für Kopfüber-Übungen verwenden! Nicht ausgelegt für Personen, die mehr als 100 kg wiegen , und für Türrahmen, die weiter als 90 cm sind. Die Stange muss fest in den Halterungen befestigt werden. Stellen Sie sicher, dass die Stange fest sitzt, indem Sie sich vor Beginn des Trainings daran hängen.

FR :: Avertissement
Ne jamais utiliser cette barre pour des exercices avec la tête en bas. Non conçue pour des personnes pesant plus de 100 kg ni pour des portes dont le cadre est plus large que 90 cm. La barre doit être accrochée fermement dans les éléments de fixation. Avant de commencer les exercices, accrochez-vous à la barre pour vérifier qu'elle est solidement fixée.

SV :: Varning
Får aldrig användas för övningar med huvudet nedåt. Inte avsedd för personer som väger över 100 kg eller om dörrkarmen är bredare än 90 cm. Stången måste fixeras ordentligt i fästena. Kontrollera att stången sitter ordentligt fast genom att hänga dig i den innan du börjar att träna.

ES :: Advertencia
No usar nunca para realizar ejercicios cabeza abajo. No diseñada para personas con un peso superior a 100 kg o anchos de puerta de más de 90 cm. La barra debe estar fijada firmemente a los soportes. Antes de comenzar el entrenamiento, cuélguese de la barra para comprobar que está bien fijada.

IT :: Avvertenze
Non usare mai per esercizi invertiti a testa in giù. Non adatto a persone con un peso superiore ai 100 kg o se il telaio della porta è maggiore di 90 cm. La barra deve essere accuratamente fissata nei sostegni. Fare una prova di tenuta della barra, appendendovi prima di iniziare con l'allenamento vero e proprio.

NL :: Waarschuwingen
Nooit gebruiken bij oefeningen waarbij het hoofd naar beneden hangt. Niet ontworpen voor personen die meer dan 100 kg wegen of als de deurpost breder dan 90 cm is. De stang moet stevig in de steunen zijn vastgezet. Controleer of de stang stevig vastzit door eraan te hangen voordat u met uw oefeningen begint.

NO :: Advarsel
Bruk ikke stangen til øvelser med hodet ned. Skal ikke brukes av personer som veier mer enn 100 kg eller døråpninger som er bredere enn 90 cm. Sjekk at stangen er festet ordentlig ved å henge deg i den før du begynner å trene.

DA :: Advarsel
Må aldrig bruges til øvelser med hovedet nederst. Er ikke egnet til personer, som vejer mere end 100 kg, eller hvis dørrammen er bredere end 90 cm. Barren skal kunne fastgøres sikkert i holderne. Test, at barren sidder korrekt, ved at du tager fat i den, og hænger i den forud for dine øvelser.

FI :: Varoitukset
Älä koskaan käytä pää alaspäin tapahtuviin harjoituksiin. Ei sovi yli 100 kg:n painoisille henkilöille eikä oviaukkoihin, joiden leveys on yli 90 cm. Tanko on kiinnitettävä lujasti oven karmiin. Testaa, että tanko on kunnolla kiinni roikkumalla siitä ennen treenauksen aloittamista.

RU :: Предупреждение
Не использовать для упражнений головой вниз. Не предназначен для людей весом более 100 кг или если дверная рама имеет ширину более 90 см. Турник должен быть прочно закреплен в кронштейнах. Прежде чем начинать тренировку убедитесь, что турник прочно зафиксирован, повисев на нем.

PL :: Ostrzeżenie
Nie wolno używać do ćwiczeń z głową w dół. Produkt nie jest przeznaczony dla osób o wadze powyżej 100 kg ani do drzwi o futrynie szerszej niż 90 cm. Drążek musi być solidnie zamocowany we wspornikach. Sprawdzić, czy drążek trzyma się mocno, zawieszając się na nim przed rozpoczęciem treningu.

CS :: Varování
Nikdy nepoužívejte ke cvičení hlavou dolů. Není určeno pro osoby o hmotnosti přesahující 100 kg a pro rámy dveří, které jsou širší než 90 cm. Hrazda musí být pevně upevněna v držácích. Než začnete s tréninkem, vyzkoušejte, zda hrazda visí pevně, tím, že se na ni pověsíte.

HU :: Figyelmeztetés
Fejjel lefelé végzett gyakorlatokhoz ne használja. 100 kg feletti testsúly, ill. 90 cm-nél szélesebb ajtókeretek esetén nem használható. A rudat erősen rögzíteni kell a bilincsekben. Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a rúd biztonságosan ül-e a helyén.

SK :: Varovné pokyny
Nikdy nepoužívajte na cvičenia dolu hlavou. Nie je určená pre osoby ťažšie ako 100 kg alebo ak je rám dverí širší ako 90 cm. Hrazda má byť pevne upevnená v konzolách. Predtým, než začnete cvičiť, preskúšajte, či hrazda pevne drží tak, že sa na ňu zavesíte.

UK :: Увага
Ніколи не використовувати для вправ головою вниз. Не призначений для осіб, вага яких перевищує 100 кг, або якщо дверна рама завширшки більше 90 см. Турнік повинен бути міцно закріплений в кронштейнах. Перевірте, щоб турнік був щільно встановлений, повисівши на ньому, перш ніж почати тренування.

SL :: Opozorilo
Nikoli ne uporabljajte za vaje, pri katerih je glava obrnjena navzdol. Ni predvideno za osebe s telesno težo več kot 100 kg ali če je okvir vrat širši od 90 cm. Drog je treba trdno pritrditi v nosilca. Preden začnete z vadbo, se obesite na drog, da preverite, ali je drog trdno nameščen.

EL :: Προειδοποίηση
Να μην χρησιμοποιείται ποτέ για ασκήσεις με το κεφάλι προς τα κάτω. Ακατάλληλο για άτομα με σωματικό βάρος άνω των 100 kg ή για πόρτες πλάτους άνω των 90 cm. Το μονόζυγο πρέπει να στερεώνεται σφιχτά στα προσαρτήματα στήριξης. Βεβαιωθείτε πως το μονόζυγο εφαρμόζει σφιχτά κρεμάμενοι από αυτό πριν ξεκινήσετε την προπόνηση.

HR :: Upozorenje
Nikada nemojte koristiti za vježbe naglavačke. Nije predviđeno za osobe težine preko 100 kg ili okvire vrata šire od 90 cm. Šipku treba čvrsto fiksirati u nosače. Prije vježbanja isprobajte je li šipka sigurno učvršćena tako da se objesite na nju.

BS :: Upozorenje
Nikada nemojte koristiti za vježbe s glavom okrenutom prema dole. Nije projektovano za osobe teže od 100 kg ili ako je okvir vrata širi od 90 cm. Šipka mora biti dobro pričvršćena u držačima. Provjerite da li šipka naliježe dobro tako što ćete se okačiti o nju prije početka vježbi.

SR :: Upozorenje
Nikad nemojte koristiti za vežbanje sa glavom okrenutom prema dole. Nije projektovano za osobe teže od 100 kg niti za štokove vrata šire od 90 cm. Šipka mora biti dobro pričvršćena u držačima. Proverite da li šipka čvrsto naleže tako što ćete se okačiti na nju pre nego što počnete da vežbate.

BG :: Предупреждение
Никога не използвайте за упражнения надолу с главата. Не е предназначено за хора с тегло над 100 кг или ако рамката на вратата е по-широка от 90 см. Лостът трябва да е здраво фиксиран в скобите. Пробвайте дали лостът е здраво закрепен като се увесите на него преди да започнете да тренирате.

RO :: Avertisment
Nu utilizați pentru exerciții cu capul în jos. Nu a fost proiectată pentru persoane de peste 100 kg sau dacă tocul ușii este mai mare de 90 cm. Bara trebuie să fie bine fixată în suporturi. Testați dacă bara este bine fixată suspendându-vă de ea înainte de a vă începe antrenamentul.

TR :: Uyarı
Asla baş aşağı egzersizler için kullanmayın. Ağırlığı 100 kg üstü olan kişiler veya çerçevesi 90 cm'den geniş olan kapılar için uygun değildir. Barın braketlere sağlam bir şekilde sabitlenmesi gerekir. Antrenmana başlamadan önce bara asılarak onun yerine tam olarak oturduğunu test edin.

تحذير :: AR
لا يُستخدم أبدًا في تمرينات أسفل الرأس. غير مصمم لمن تتجاوز أوزانهم 001 كجم أو لإطارات الأبواب التي يزيد عرضها عن 09 سم. يجب تثبيت البار على الحاملين بإحكام. تأكد أن البار مثبت بإحكام عن طريق التعلق به وذلك قبل الشروع في أداء التمرينات.

ID :: Peringatan
Jangan pernah gunakan untuk latihan kepala di bawah. Tidak dirancang untuk orang dengan berat lebih dari 100 kg atau jika rangka pintu lebih lebar dari 90 cm. Palang harus terpasang kokoh di braket. Uji palang apakah sudah rapat dengan menggantung darinya sebelum Anda memulai latihan.