

## NÁVOD

### 14TUSFU245 Multifunkční hrazda na cvičení do dveří



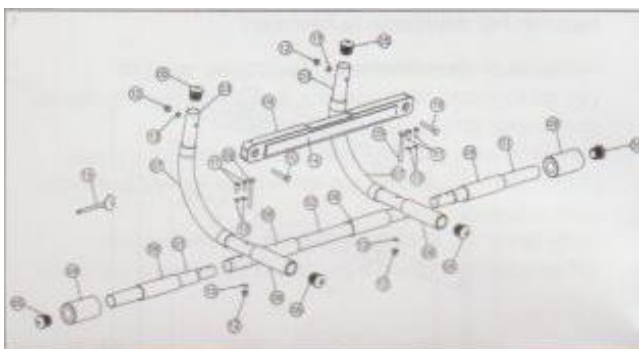
#### VAROVÁNÍ:

Hrazda do dveří je navržena tak, aby pasovala do rámu dveří o šířce 70-80 cm a hloubce 11-16cm. Neinstalujte hrazdu, pokud se rozměry dveří neshodují s vašimi. Pokud instalujete hrazdu do dveří na vysoké umístění, její tyč musí být úplně nahoře u hrany rámu dveří. Maximální zatížení 110 kg.

#### MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

1. Vložte vnitřní tyč (1) do vnější tyče (2). Připevněte vnitřní tyč k vnější pomocí dvou šroubů M6\*19 mm (11).
2. Zahnuté tyče (3) natočte tak, aby pěnové podložky (6) byly stejně, jak je zobrazeno na obrázku. Zahnuté tyče připevněte k vnitřní tyči (1) pomocí šroubu M6\*58 mm (9), podložkou M6 (13) a pojistnou maticí M6 (12)
3. Připevněte horní trubku (14) k zahnutým tyčím (3) pomocí dvou šroubů M6\*47 mm (10), podložkami M6 (13) a pojistnými maticemi M6 (12).

Poznámka: některé části mohou být už předmontovány



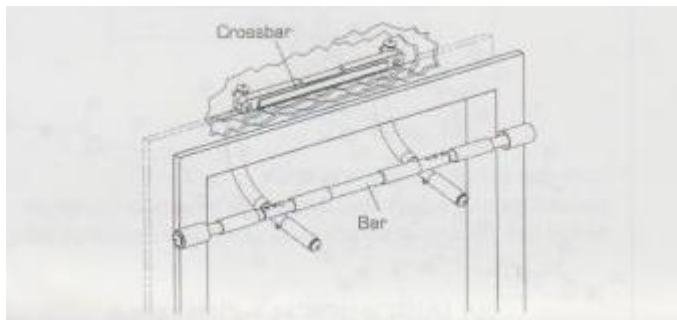
## INFORMACE PŘED CVIČENÍM

Hrazdu je možné použít a instalovat ve dveřích na horní nebo dolní pozici, nebo použít k cvičení na zemi.

### Nastavení tyče na horní pozici

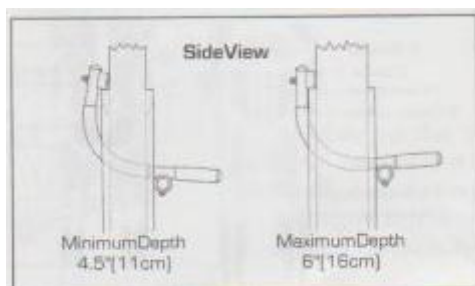
Vložte hrazdu do otevřených dveří. Umístěte horní tyč na okraj trámu dveří a zatlačte jej tak blízko, jak jen to je možné, ke stěně. Poté zajistěte konce tyče na druhé straně rámu dveří.

Důležité upozornění: - v případě, že jsou dveře připevněny k rámu dveří, ujistěte se, že horní tyč a panty jsou na stejné straně rámu dveří.



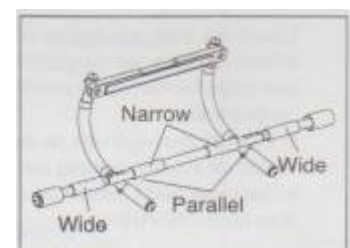
### Nastavení tyče na dolní pozici

Umístěte tyč tak, aby zahnuté konce tyče byly směrem nahoru. Poté vložte hrazdu skrz otevřené dveře, v úrovni podlahy. Umístěte horní tyč na podlahu a konce tyče zajistěte na opačné straně rámu dveří. Ujistěte se, že horní tyč a panty jsou na stejné straně rámu dveří.



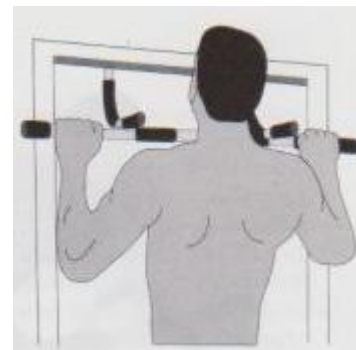
### VYSOKÉ UMÍSTĚNÍ:

Když instalujete tyč na vysoko, máte u ní tři možnosti poloh – wide (široká), narrow (úzká) a parallel (paralelní), což vám dovoluje cviky jako pull-ups (přitahy) a chin-ups.



### Pull-ups:

Tyč uchopte seshora dlaněmi, směrem od obličeje a cvičte buď na široké, nebo úzké poloze tyče.

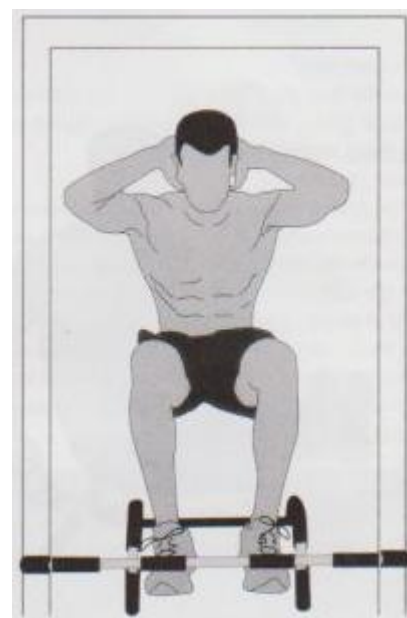


### Chin-ups:

Tyč uchopte dlaněmi zespodu, směrem k obličeji a cvičte buď na široké, nebo úzké poloze tyče. Můžete taky použít neutrální pozici, což spočívá v uchopení na paralelním bodě tyče každou dlaní jinak.

### NÍZKÉ UMÍSTĚNÍ:

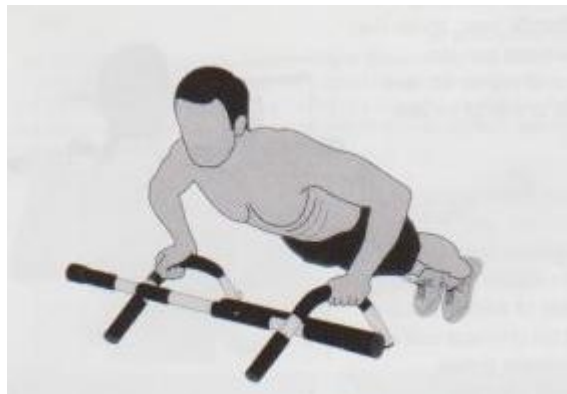
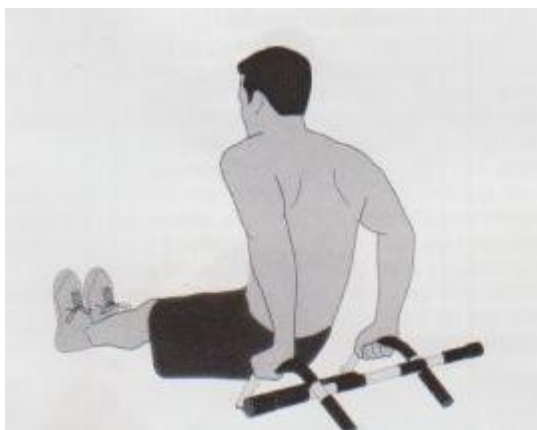
Zatímco budete cvičit, můžete vložit nohy pod tyč pro lepší podepření, zejména u cviků sit-ups a crunches.



## UMÍSTĚNÍ NA PODLAZE:

Pokud hrazdu umístíte na podlahu, můžete ji využít k tréninku poklesů (dips). Nejprve umístíte hrazdu tak, že vypouklá část hrazdy je směrem nahoru a konce zahnutých tyčí se dotýkají země, tak jak je zobrazeno na obrázku. Během cvičení svírejte v rukou vyztuženou část hrazdy.

Hrazdu lze využít i k tréninku kliků. Otočte se obličejem k hrazdě, lehněte a uchopte do rukou vyztužené části hrazdy.



## VÝROBCE:

### **Tunturi New Fitness B.V.**

Purmerweg 1 NL – 1311 XE Almere  
P.O.Box 60001 NL – 1320 AA Almere  
The Netherlands

Tel.: +31 36 539 7102

Fax: +31 36 546 0055

[info@tunturi-fitness.com](mailto:info@tunturi-fitness.com)

[www.tunturi-fitness.com](http://www.tunturi-fitness.com)

## DOVOZCE:

### **Fitness Store s.r.o.**

Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521

[info@fitnestore.cz](mailto:info@fitnestore.cz)

[www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)