



FUNCTIONAL TRAINER 2.0

USER MANUAL

EN

DE

FR

SV

ES

IT

NL

NO

DA

FI

RU

PL

CS

HU

SK

UK

SL

EL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

AR

ZH

ID

User Manual

1.1 Box Contents

- 2 handgrips
- 1 anchor line
- 2 in height adjustment lines
- 1 storage bag and a manual

1.2 Parts Overview

- Carabiner (or carbine hook)
- Intermediate Anchor Loops
- Adjustment Tabs
- Cam Buckles
- Handles
- Foot cradles



2. Fixture

Attach to a door, a tree or a rack/horizontal bar.

The Functional Trainer can be attached to a doorpost, a strong tree, fastened to the wall or fastened to the ceiling. Fasten the Functional Trainer at a height between 200 to 230 cm.

Door: Make sure the anchor element hangs behind the door. The bag covering the last hook is meant to protect the door from being damaged.

Optional: Lock the door as a precaution. Now the workout can start.

Tree: Trees with a diameter between 20 and 30 cm are best for workout.



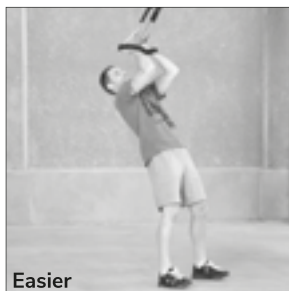
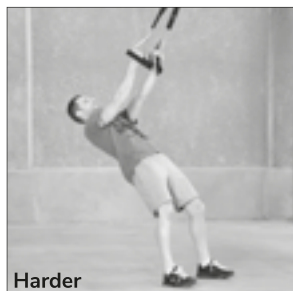
3. Length Adjustment

The Functional Trainer can be shortened or lengthened with the attachment lines that are adjustable in height.



4. Basic Workout Guidelines

1. Before each use, check for any deterioration or damage to the product. In addition, make sure the Functional Trainer is securely fastened. Always check this before starting a new exercise.
2. Start with a limited angle position (less intensity) in order to get accustomed to the exercise. Once you have mastered the exercise, start increasing the angle to increase the intensity.
3. Set a goal and choose the corresponding repetitions.
4. Make sure that you give your muscles enough rest between sets.
5. Try to do these exercises at least twice a week.



Objective	Repetition	Sets
Strength Training	6 – 8	2 – 3
Muscle Build-up	8 – 12	2 – 3
Muscle Toning	12 – 15	1 – 2
Fat Reduction	15 – 20	1 – 2

EN

DE

FR

SV

ES

IT

NL

NO

DA

FI

RU

PL

CS

HU

SK

UK

SL

EL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

AR

ZH

ID

Bedienungsanleitung

1.1 Packungsinhalt

- 2 Handgriffe,
- 1 Verankerungsseil,
- 2 höhenverstellbare Seile,
- 1 Aufbewahrungsbeutel und Bedienungsanleitung

1.2 Bestandteile – Überblick

- Karabiner (oder Karabinerhaken)
- Ankerzwischen Schlaufen
- Regulierungslaschen
- Klappschnallen
- Griffe
- Fußhalterung



2. Befestigung

An einer Türe, einem Baum oder einem Ständer / horizontalen Balken befestigen.

Der Functional Trainer kann an einem Türrahmen oder einem starken Baum angebracht werden, an einer Wand oder an der Decke befestigt werden. Den Functional Trainer in einer Höhe von 200 bis 230 cm befestigen.

Türe: Stellen Sie sicher, daß das Verankerungselement hinter der Tür hängt. Der Beutel auf dem letzten Haken dient dem Schutz der Tür. Optional: Schließen Sie die Türe als Vorsichtsmaßnahme. Jetzt kann das Workout beginnen. Bäume: Bäume mit einem Durchmesser von 20 bis 30 cm eignen sich am besten für das Workout.



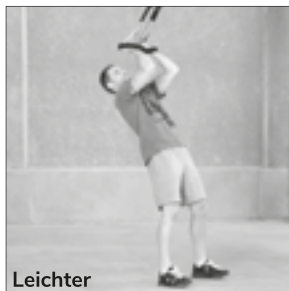
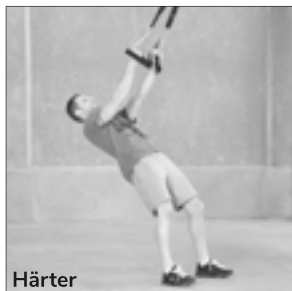
3. Einstellung der Länge

Der Functional Trainer kann mittels der höhenverstellbaren Befestigungsseile verkürzt oder verlängert werden.



4. Grundlegende Workout Richtlinien

1. Prüfen Sie vor jedem Einsatz des Produktes, ob Beeinträchtigungen oder Schäden am Produkt aufgetreten sind. Stellen Sie außerdem sicher, daß der Functional Trainer sicher befestigt ist und prüfen Sie dies immer vor dem Beginn einer neuen Übung.
2. Beginnen Sie mit einer Position mit einem geringen Neigungsgrad (weniger intensiv), um sich an die Übung zu gewöhnen. Sobald Sie die Übung beherrschen, vergrößern Sie den Winkel und erhöhen dadurch die Intensität.
3. Setzen Sie sich ein Ziel und wählen Sie die entsprechenden Wiederholungen.
4. Stellen Sie sicher, daß Sie Ihre Muskeln zwischen Sets genug entspannen.
5. Versuchen Sie, diese Übungen zumindest zweimal pro Woche durchzuführen.



Ziel	Wiederholung	Sets
Krafttraining	6 – 8	2 – 3
Muskelaufbau	8 – 12	2 – 3
Muskelstraffung	12 – 15	1 – 2
Fettabbau	15 – 20	1 – 2

Manuel d'utilisation

1.1 Contenu du paquet

- 2 poignées,
- 1 corde d'ancrage,
- 2 cordes réglables en hauteur,
- 1 sac de rangement et manuel d'utilisation

1.2 Composants – Vue d'ensemble

- Carabine (ou mousqueton)
- Boucles d'ancrage intermédiaires
- Onglets réglementaires
- Boucles déployantes
- Poignées
- Cale-pieds



2. Fixation

Fixer sur une porte, un arbre ou un support / barre horizontale.

Functional Trainer peut être fixée sur un cadre de porte ou un arbre solide, sur un mur ou au plafond.

Fixer la Functional Trainer à une hauteur de 200 à 230 cm.

Portes : Assurez-vous que l'élément d'ancrage est derrière la porte. Le sac sur le dernier crochet sert à protéger la porte.

Options : Fermez la porte par mesure de précaution. Maintenant, vous pouvez commencer l'entraînement.

Arbres : Les arbres d'un diamètre de 20 à 30 cm sont les plus appropriés pour l'entraînement.



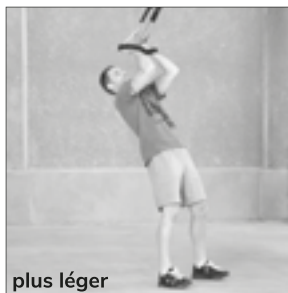
3. Réglage de la longueur

La Functional Trainer peut être raccourcie ou rallongée au moyen des câbles de fixation réglables en hauteur.



4. Directives d'entraînement de base

1. Avant chaque utilisation du produit, vérifiez si des dégradations ou des dommages sont survenus sur le produit. De plus, assurez-vous que la Functional Trainer est correctement fixée et vérifiez toujours cela avant de commencer un nouvel exercice.
2. Commencez avec une position ayant un faible degré d'inclinaison (moins intense) pour s'habituer à l'exercice. Une fois que vous aurez maîtrisé l'exercice, vous augmentez l'angle, ce qui augmente l'intensité.
3. Fixez-vous un objectif et choisissez les répétitions appropriées.
4. Assurez-vous de suffisamment détendre vos muscles entre les séries.
5. Essayez d'effectuer ces exercices au moins deux fois par semaine.



objectif	répétition	séries
muscultation	6 – 8	2 – 3
renforcement musculaire	8 – 12	2 – 3
resserrement des muscles	12 – 15	1 – 2
perte de graisse	15 – 20	1 – 2

Användarmanual

1.1 Lådans innehåll

- 2 handtag,
- 1 ankarlina,
- 2 linor för höjdjustering,
- 1 förvaringsväska och en manual.

1.2 Översikt av delarna

- Karbinhake
- Mellanliggande förankringsöglor
- Justeringsflikar
- Klafflås
- Handtag
- Fotstöd



2. Montering

Fäst vid en dörr, ett träd eller ett horisontellt räcke.

Functional Trainer kan fästas vid en dörrkarm, ett kraftigt träd, vid en vägg eller i taket. Fäst din Functional Trainer på en höjd mellan 200 till 230 cm.

Dörr: Var säker på att fästnanordningen hängs bakom dörren. Påsen som täcker den sista kroken skyddar dörren från skador.

Valfritt: Lås dörren för säkerhets skull. Nu kan träningen börja.

Träd: Passar bäst träd med en diameter mellan 20 och 30 cm.



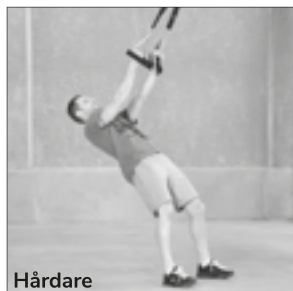
3. Justering av längden

Functional Trainer kan kortas eller förlängas med hjälp av de justerbara fästlinorna.



4. Grundläggande riktlinjer

1. Undersök produkten inför varje användning så att det inte finns förslitningar eller skador. Se även till att Functional Trainer är ordentligt fastspänd. Gör alltid detta före varje träningspass.
2. Börja med en begränsad vinkel (lågintensiv träning) för att lära känna övningen. När du är bekväm med övningen kan du öka vinkeln och intensiteten.
3. Sätt ett mål och välj motsvarande antal repetitioner.
4. Låt dina muskler få tillräckligt med vila mellan seten.
5. Försök upprepa övningarna åtminstone två gånger per vecka.



Mål	Repetition	Set
Styrketräning	6 – 8	2 – 3
Muskelbyggande	8 – 12	2 – 3
Muskeltoning	12 – 15	1 – 2
Fettreducering	15 – 20	1 – 2

Manual de instrucciones

1.1 Contenido

- 2 asas,
- 1 cuerda de anclaje,
- 2 cuerdas regulables en altura,
- 1 bolsa de almacenamiento y un manual de instrucciones



1.2 Componentes – Listado

- Mosquetón
- Cinchas para anclaje
- Brida de regulación
- Hebillas abatibles
- Asas
- Soporte para pie

2. Sujeción

Sujetar en una puerta, un árbol o un soporte vertical / horizontal.

El Functional Trainer se puede sujetar en el marco de la puerta o en un árbol fuerte, en la pared o en el techo.

Sujete el Functional Trainer a una altura de 200 a 230 cm.

Puertas: asegúrese de que el elemento de anclaje está detrás de la puerta. La bolsa en el último gancho es una protección para la puerta.

Opcional: cierre la puerta, como medida de seguridad. Ahora puede comenzar con los ejercicios.

Árboles: los árboles con 20 a 30 cm de diámetro son idóneos para el ejercicio.



3. Ajuste de la longitud

El Functional Trainer se puede estirar o encoger usando las cuerdas de sujeción.



4. Directivas básicas para el ejercicio

1. Antes de usar el producto compruebe siempre que este no presenta daños ni fallos. Asegúrese además de que el Functional Trainer esté bien sujeto y realice la comprobación antes de comenzar cada nuevo ejercicio.
2. Comience con una posición de inclinación baja (menor intensidad), para familiarizarse con el ejercicio. Tan pronto vaya adquiriendo experiencia aumente el ángulo y con ello la intensidad.
3. Fíjese un objetivo y seleccione las repeticiones correspondientes.
4. Asegúrese de relajar los músculos entre ejercicio y ejercicio.
5. Intente realizar el ejercicio como mínimo dos veces por semana.



Objetivo	Repetición	Grupos de ejercicios
Entrenamiento de fuerza	6 – 8	2 – 3
Desarrollo muscular	8 – 12	2 – 3
Estiramiento muscular	12 – 15	1 – 2
Eliminación de grasa	15 – 20	1 – 2

Istruzioni per l'uso

1.1 Contenuto della confezione

- 2 maniglie,
- 1 fune di ancoraggio,
- 2 corde regolabili in altezza,
- 1 custodia e istruzioni per l'uso

1.2 Panoramica componenti

- Moschettone
- Anelli di ancoraggio intermedi
- Linguette di regolazione
- Fibbie a ribalta
- Impugnature
- Supporto per piedi



2. Fissaggio

Fissare ad una porta, un albero o un palo/barra orizzontale.

Lo Functional Trainer può essere fissato al telaio della porta o un albero robusto, a una parete o al soffitto.

Fissare lo Functional Trainer ad un'altezza di 200 – 230 cm.

Porte: assicurarsi che l'elemento di ancoraggio si trovi dietro la porta. Il sacchetto posto sull'ultimo gancio della porta è pensato per proteggere la porta.

Opzionale: chiudere la porta per precauzione. Ora si può iniziare l'allenamento.

Alberi: gli alberi più adatti per l'allenamento sono quelli con un diametro di 20 – 30 cm.



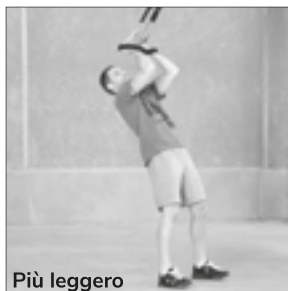
3. Regolazione della lunghezza

Lo Functional Trainer può essere accorciato o allungato mediante le funi di fissaggio regolabili in altezza.



4. Linee guida di base per l'allenamento

1. Prima di ogni utilizzo del prodotto verificare l'assenza di ostacoli o danni. Assicurarsi inoltre che lo Functional Trainer sia ben fissato prima di iniziare un nuovo esercizio.
2. Iniziare con una posizione poco inclinata (allenamento meno intenso) per abituarsi all'esercizio. Una volta appreso l'esercizio, aumentare l'angolazione e quindi anche l'intensità.
3. Fissare un obiettivo e scegliere le opportune ripetizioni.
4. Assicurarsi di rilassare i muscoli tra una serie e l'altra.
5. Provare a eseguire questi esercizi almeno due volte alla settimana.



Obiettivo	Ripetizione	Serie
Allenamento della forza	6 – 8	2 – 3
Incremento della massa muscolare	8 – 12	2 – 3
Tonificazione muscolare	12 – 15	1 – 2
Perdita di grasso	15 – 20	1 – 2

Gebruiksaanwijzing

1.1 Verpakkingsinhoud

- 2 Handgrepen,
- 1 verankeringsstouw,
- 2 in hoogte verstelbare touwen,
- 1 bewaarzak en gebruiksaanwijzing.

1.2 Onderdelen – Overzicht

- Karabijn (of karabijnhaak)
- Verankerings-Tussenlussen
- Instellussen
- Klapgespen
- Grepen
- Voethouder



2. Bevestiging

Aan een deur, een boom of aan een stander / horizontale balk bevestigen.

De Functional Trainer kan aan een deurkozijn of aan een stevige boom worden aangebracht, aan een wand of aan het plafond worden bevestigd.

De Functional Trainer op een hoogte van 200 tot 230 cm bevestigen.

Deuren: Zorg, dat het verankeringselement achter de deur hangt. De zak op de laatste haak dient ter bescherming van de deur.

Optioneel: Voor alle zekerheid de deur sluiten. Nu kan de workout beginnen.

Bomen: Bomen met een diameter van 20 tot 30 cm zijn voor de workout het beste geschikt.



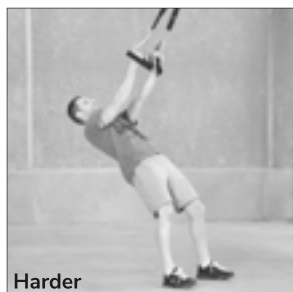
3. Instelling van de lengte

De Functional Trainer kan d.m.v. in hoogte verstelbare bevestigingstouwen verkort of verlengd worden.



4. Basisrichtlijnen voor de workout

1. Controleer voor gebruik altijd, of het product beschadigd of versleten is. Zorg bovendien, dat de Functional Trainer goed bevestigd is en controleer dit steeds voor het begin van een nieuwe oefening.
2. Beging met een positie met een geringe hellingshoek (minder intensief), om aan te oefening te wennen. Zodra u de oefening beheerst, vergroot u de hoek en verhoogt daardoor de intensiteit.
3. Stel u zich een doel en kies de overeenkomstige herhalingen.
4. Zorg, dat u tussen de sets uw spieren voldoende ontspant.
5. Probeer deze oefeningen ten minste twee keer per week uit te voeren.



Doel	Herhaling	Sets
Krachttraining	6 – 8	2 – 3
Spieropbouw	8 – 12	2 – 3
Spierstrekking	12 – 15	1 – 2
Vetafbraak	15 – 20	1 – 2

Brukerveiledning

1.1 Emballasjeinnhold

- 2 håndtak,
- 1 ankerline,
- 2 to liner for høydejustering,
- 1 oppbevaringspose og
- en instruksjonsmanual

1.2 Deler oversikt

- Karabinkrok
- Mellomliggende festeøyne
- Justeringstabs
- Cambuckle
- Håndtak
- Fotstøtte



2. Montering

Kan monteres på en dør, et tre eller en horisontal rekkverk.

Functional Trainer kan monteres i en dørkarm, et solid tre, en vegg eller tak. Feste Functional Trainer på en høyde mellom 200 til 230 cm.

Dør: Kontroller at fastgjøringsinnretning henger bak døren. Posen som dekker den siste braketten beskytter døren fra skade.

Valgfritt: Lås døren for sikkerhet. Nå kan du begynne å trene.

Trær: Passer best for trær med en diameter mellom 20 og 30 cm.



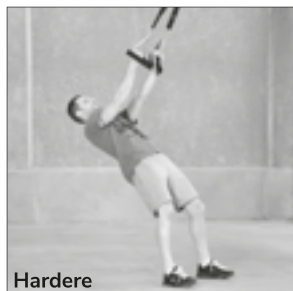
3. Justering av lengden

Functional Trainer kan forkortes eller forlenges ved hjelp av de justerbare festetau.



4. Grunnleggende retningslinjer

1. Undersøke produktet før hver bruk, slik at det ikke er slitasje eller skade. Sørg også for at Functional Trainer er skikkelig festet. Gjør alltid dette før hver treningsøkt.
2. Start med en begrenset vinkel (intensitet) for å lære dig øvelsen. Når du er komfortabel med øvelsen, kan du øke vinkelen og intensiteten.
3. Sett et mål og velg riktig antall repetisjoner.
4. La musklene få nok hvile mellom settene.
5. Forsøk på å gjenta øvelsene minst to ganger per uke.



Hardere



Enklere

Mål	Repetisjon	Sett
Styrketrening	6 – 8	2 – 3
Muskelbygging	8 – 12	2 – 3
Muskeltoning	12 – 15	1 – 2
Fettreduksjon	15 – 20	1 – 2

Instruktioner

1.1 Pakkens indhold

- 2 håndtag,
- 1 reb til forankring,
- 2 højdejusterbare reb,
- 1 opbevaringspose og instruktioner

1.2 Komponenter – oversigt

- karabinhage
- stropper
- reguleringsflap
- klapspænder
- greb
- fodholder



2. Fastgørelse

Fastgøres til en dør, et træ eller en pæl / vandret stang.

Functional Trainer kan anbringes på en dørkarm eller et tykt træ eller fastgøres til væggen eller loftet.

Functional Trainer fastgøres i en højde på 200 – 230 cm.

Døre: Sørg for at forankringselementet er bag døren. Posen på den sidste krog skal beskytte døren.

Som en ekstra sikkerhedsforanstaltning bør døren lukkes. Nu kan du begynde at træne.

Træer: Træer med en diameter på 20 – 30 cm er bedst egnet til træning.



3. Indstilling af længden

Functional Trainer kan forkortes eller forlænges ved hjælp af de justerbare reb.



4. Grundlæggende retningslinjer for træning

1. Før hvert brug af produktet skal det efterses for slid og skader. Desuden skal du sikre dig, at Functional Trainer er rigtigt fastgjort. Foretag altid denne kontrol før hver ny øvelse påbegyndes.
2. Start i en position med en lille hældningsgrad (mindre anstrengende) for at vænne dig til øvelsen. Når du har lært øvelsen, kan du gøre vinklen større for at øge sværhedsgraden.
3. Sæt dig et mål og vælg et passende antal gentagelser.
4. Sørg for tilstrækkelig afslapning af musklerne mellem hvert sæt.
5. Prøv at gentage disse øvelser mindst to gange om ugen.



mål	gentagelse	sæt
styrketræning	6 – 8	2 – 3
muskelopbygning	8 – 12	2 – 3
toning	12 – 15	1 – 2
fedtforbrænding	15 – 20	1 – 2

Käyttöohjeet

1.1 Laatikon sisälllys

- 2 kädensijaa,
- 1 ankkuriköysi,
- 2 korkeudensäätököyttä,
- 1 säilytyskassi ja käyttöohjeet

1.2 Osien yleiskuva

- Sulkurengas (tai karbiinihaka)
- Välien kiinnityslenkit
- Säätönapit
- Nostovarren soljet
- Kädensijat
- Jalustimet



2. Kiinnitys

Kiinnitä oveen, puuhun tai rekkiin/vaakatankoon.

Functional Trainer -laite voidaan kiinnittää ovenpieleen, vahvaan puuhun, seinään tai kattoon.

Kiinnitä Functional Trainer 200 – 230 cm korkeudelle.

Ovi: Varmista, että ankkuriosa roikkuu oven takana. Viimeistä koukkuja peittävän pussin on tarkoitus suojata ovea vahingoittumasta.

Vaihtoehto: Lukitse ovi varokeinona. Nyt voit aloittaa treenaamisen.

Puu: Puut, joiden halkaisija on 20 – 30 cm sopivat parhaiten treenaamiseen.



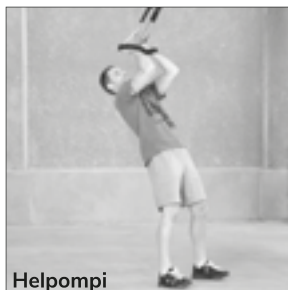
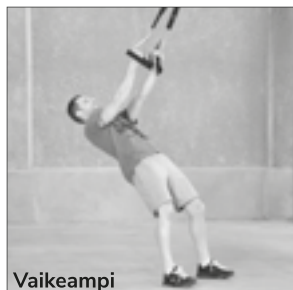
3. Pituuden säätö

Functional Trainer -laitetta voi lyhentää tai pidentää kiinnitysköysien avulla, joiden pituutta voi säätää.



4. Perusohjeita treeniä varten

1. Ennen jokaista käyttökertaa tarkista tuote vaurioiden ja kulumisen varalta. Varmista lisäksi, että Functional Trainer on kiinnitetty tukevasti. Tarkista tämä aina ennen uuden harjoituksen aloittamista.
2. Aloita asennossa, jossa kulma on rajoitettu (pienempi intensiteetti) tottuaksesi harjoitukseen. Opittuasi harjoituksen voit lisätä kulmaa intensiteetin kasvattamiseksi.
3. Aseta itsellesi tavoite ja valitse sitä vastaavat toistot.
4. Varmista, että lihaksesi saavat tarpeeksi lepoa sarjojen välissä.
5. Pyri tekemään nämä harjoitukset vähintään kaksi kertaa viikossa.



Tavoite	Toisto	Sarjat
Voimaharjoittelu	6 – 8	2 – 3
Lihaskasvu	8 – 12	2 – 3
Lihasten kiinteytyminen	12 – 15	1 – 2
Rasvan vähentäminen	15 – 20	1 – 2

Руководство пользователя

1.1 Содержимое упаковки

- 2 рукоятки,
- 1 закрепляемая оттяжка,
- 2 регулируемых по длине ремня,
- 1 сумка для хранения и руководство

1.2 Обзор деталей

- Карабин (или карабин-крючок)
- Промежуточные петли-оттяжки
- Регулируемые крепления
- Пряжки
- Ручки
- Опоры для ступней



2. Установка

Прикрепите изделие на дверь, дерево или металлическую рейку / перекладину.

Тренировочный ремень Functional Trainer можно закрепить на двери, крепком дереве, а также пристегнуть к стене или потолку. Пристегивать тренировочный ремень Functional Trainer можно на высоте от 200 до 230 см.

При установке на дверь: Убедитесь, что элемент крепления висит за дверью. Чехол, покрывающий последний крючок, предназначен для защиты двери от повреждений.

Дополнительно: В качестве меры предосторожности закройте дверь на замок. Теперь можно начинать упражнения.

При установке на дерево: Наиболее подходящими для упражнений являются деревья с диаметром от 20 до 30 см.



3. Регулирование длины

Тренировочный ремень Functional Trainer можно укорачивать или удлинять с помощью регулируемых ремней.



4. Основные правила тренировок

1. Перед каждым использованием проверяйте изделие на предмет повреждения или ухудшения состояния. Кроме того, прежде чем начать новое упражнение обязательно убедитесь в том, что тренировочный ремень Functional Trainer надежно закреплен.
2. Для начала освоите упражнения с положением тела под меньшим углом (и меньшей нагрузкой). Затем начинайте увеличивать угол, тем самым увеличивая нагрузку.
3. Установите для себя цель и подберите соответствующее число повторений в подход.
4. Обязательно давайте мышцам достаточно отдохнуть между подходами.
5. Старайтесь выполнять эти упражнения минимум дважды в неделю.



Цель	Повторения	Подходы
Силовые упражнения	6 – 8	2 – 3
Наращивание мышц	8 – 12	2 – 3
Тонус мышц	12 – 15	1 – 2
Сжигание жира	15 – 20	1 – 2

Instrukcja obsługi

1.1 Zawartość opakowania

- 2 uchwyty,
- 1 linka mocująca,
- 2 linki do regulowania wysokości,
- 1 torba do przechowywania i instrukcja obsługi

1.2 Przegląd części składowych

- Karabinek
- Pętle z kotwicą
- Nakładki regulujące
- Sprzączki zatraskowe
- Uchwyty
- Mocowanie na stopy



2. Zamocowanie

Zamocować na drzwiach, drzewie lub stojaku/poziomym drążku.

Functional Trainer można nanieść na futrynę lub stabilne drzewo, zamocować na ścianie lub suficie.

Functional Trainer można zamocować na wysokości od 200 do 230 cm.

Drzwi: należy upewnić się, czy element mocujący wisi za drzwiami. Worek na ostatnim haku służy do ochrony drzwi.

Opcjonalnie: w ramach ostrożności zamknij drzwi. Teraz można rozpocząć ćwiczenie.

Drzewa: drzewa o średnicy od 20 do 30 cm najlepiej nadają się do treningu.



3. Ustawienie długości

Functional Trainer można skrócić lub przedłużyć za pomocą linek mocujących z regulacją wysokości.



4. Podstawowe zasady treningu

1. Przed każdym zastosowaniem produktu sprawdź, czy na nie wystąpiły jego ograniczenia lub uszkodzenia. Ponadto upewnij się, czy sprzęt Functional Trainer jest bezpiecznie zamocowany i sprawdzaj go zawsze przed rozpoczęciem nowego ćwiczenia.
2. Rozpocznij od pozycji z mniejszym stopniem nachylenia (mniej intensywnie), aby przyzwyczaić się do ćwiczenia. Gdy tylko opanujesz ćwiczenie, zwiększ kąt i przez to intensywność.
3. Ustal sobie cel i wybierz odpowiednie powtórzenia.
4. Upewnij się, że twoje mięśnie między zestawami są wystarczająco rozluźnione.
5. Spróbuj przeprowadzać te ćwiczenia przynajmniej dwa razy w tygodniu.



Cel	Powtórzenie	Sety
Trening siłowy	6 – 8	2 – 3
Kształtowanie mięśni	8 – 12	2 – 3
Napinanie mięśni	12 – 15	1 – 2
Redukcja tkanki tłuszczowej	15 – 20	1 – 2

Návod na použití

1.1 Obsah balení

- 2 držadla,
- 1 lano na připevnění,
- 2 lana s nastavitelnou výškou,
- 1 sáček na uschování a návod na použití

1.2 Součásti – přehled

- Karabina (nebo karabinový hák)
- Poutka na meziukotvení
- Regulační spony
- Zaklápěcí přezky
- Držadla
- Úchytka na nohu



2. Upevnění

Upevněte na dveře, na strom nebo na stojan /horizontální trám.

Výrobek Functional Trainer lze upevnit na dveřním rámu nebo na silném stromě, na zdi nebo na stropě.

Výrobek Functional Trainer upevněte ve výšce 200 až 230 cm.

Dveře: Ujistěte se, že část na ukotvení visí za dveřmi. Sáček na posledním háku slouží na ochranu dveří.

Nejlépe: Kvůli opatrnosti dveře zavřete. Teď může Workout začít.

Stromy: Pro Workout se nejlépe hodí stromy o průměru od 20 do 30 cm.



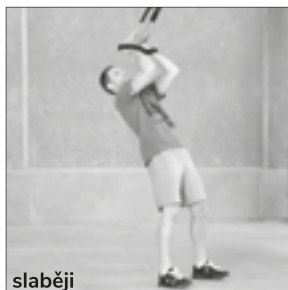
3. Nastavení délky

Výrobek Functional Trainer se dá zkrátit nebo prodloužit pomocí lana na připevnění s nastavitelnou výškou.



4. Základní směrnice pro Workout

1. Před každým použitím výrobku se přesvědčte, zda nedošlo k narušení nebo poškození výrobku. Kromě toho se přesvědčte, že je výrobek Functional Trainer upevněný bezpečně a před začátkem nového cvičení to vždycky přezkoušejte.
2. Začněte s pozicí s malým stupněm naklonění (méně intenzivní), abyste si na cvičení zvykli. Jakmile cvičení ovládáte, zvětšete úhel a tím zvýšíte intenzitu.
3. Stanovte si cíl a zvolte odpovídající opakování.
4. Ujistěte se, že mezi jednotlivými sety dostatečně uvolňujete své svaly.
5. Pokuste se provádět tato cvičení nejméně dvakrát týdně.



cíl	opakování	sety
trénink síly	6 – 8	2 – 3
budování svalové hmoty	8 – 12	2 – 3
napínání svalů	12 – 15	1 – 2
odbourávání tuku	15 – 20	1 – 2

Használati útmutató

1.1 A csomag tartalma

- 2 fogantyú,
- 1 rögzítőkötél,
- 2 állítható magasságú kötél,
- 1 tárolózsák és használati útmutató

1.2 Alkotóelemek – áttekintés

- Karabiner (vagy karabiner kampó)
- Hurkok közti horgony
- Szabályozó pánt
- Rácsukható csatt
- Fogantyú
- Lábtartó



2. Rögzítés

Egy ajtón, fán vagy állványon / vízszintes gerendán rögzíteni.

A Functional Trainer felszerelhető ajtókeretre vagy egy erősebb fára, rögzíthető falon vagy a plafonon.

A Functional Trainer-et 200 – 230 cm magasságban kell rögzíteni.

Ajtón: Győződjön meg arról, hogy a rögzítő elemet az ajtó mögé akasztották. Az utolsó kampón lévő zsák az ajtó védelmét szolgálja.

Opcionális: Elővigyázatosságból csukja be az ajtót. Ezután megkezdheti az edzést.

Fákon: A legalább 20 – 30 cm átmérőjű fák a legalkalmasabbak az edzéshez.



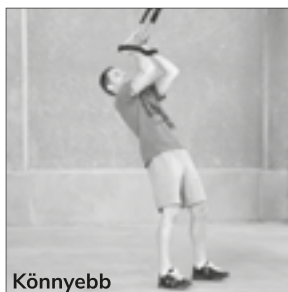
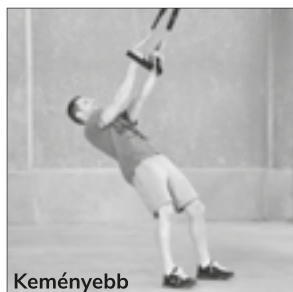
3. A hossz beállítása

A Functional Trainer-et az állítható magasságú rögzítőkötelekkel be lehet állítani rövidebbre vagy hosszabba.



4. Az edzésre vonatkozó alapvető irányelvek

1. Ellenőrizze a termék minden használata előtt, hogy nincsenek-e a terméken rongálódások vagy sérülések. Ezenkívül győződjön meg arról, hogy a Functional Trainer-et szorosan rögzítették és ellenőrizze azt minden új gyakorlat előtt.
2. Kezdjen egy kisebb dőlésszögű (kevésbé intenzív) pozícióval annak érdekében, hogy hozzá tudjon szokni a gyakorlathoz. Amint már el tudja végezni a gyakorlatot, növelje a dőlésszöget és ezzel a gyakorlat intenzitását.
3. Tűzzön ki egy célt maga elé és válassza ki a megfelelő ismétlési számot.
4. Győződjön meg arról, hogy az izmai a gyakorlatok között eléggé ellazuljanak.
5. Próbálja meg elvégezni a gyakorlatokat hetente legalább kétszer.



Cél	Ismétlés	Gyakorlatok
Erőedzés	6 – 8	2 – 3
Izomfelépítés	8 – 12	2 – 3
Izomfeszítés	12 – 15	1 – 2
Zsírégetés	15 – 20	1 – 2

Návod na použitie

1.1 Obsah balenia

- 2 držadlá,
- 1 lano na upevnenie,
- 2 lano s nastaviteľnou výškou,
- 1 puzdro na uschovávanie a návod na použitie

1.2 Súčasti – prehľad

- Karabína (alebo karabínový hák)
- Putká na medziukotvenie
- Regulačné spony
- Zaklápacie pracky
- Držadlá
- Úchytka na nohu



2. Upevnenie

Upevnite na dvere, na strom alebo na stojan / horizontálne brvno.

Výrobok Functional Trainer možno upevniť na ráme dverí alebo na silnom strome, na stene alebo na strope.

Výrobok Functional Trainer upevnite vo výške 200 až 230 cm.

Dvere: Uistite sa, že časť na ukotvenie visí za dverami. Sáčok na poslednom háku slúži na ochranu dverí.

Najlepšie: Kvôli opatrnosti dvere zatvorte. Teraz môže Workout začať.

Stromy: Pre Workout sa najlepšie hodia stromy s priemerom od 20 do 30 cm.



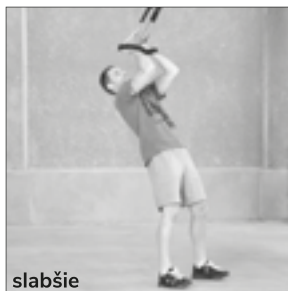
3. Nastavenie dĺžky

Výrobok Functional Trainer možno skrátiť alebo predĺžiť za pomoci lana na pripevnenie s nastaviteľnou výškou.



4. Základné smernice pre Workout

1. Pred každým použitím výrobku sa presvedčte, či nedošlo k narušeniu alebo poškodeniu výrobku. Okrem toho sa presvedčte, že je výrobok Functional Trainer upevnený bezpečne a pred začiatkom nového cvičenia to vždy preskúšajte.
2. Začnite s pozíciou s malým stupňom naklonenia (menej intenzívna), aby ste si na cvičenie zvykli. Akonáhle cvičenie zvládnete, zväčšite uhol a tým zvýšite intenzitu.
3. Dajte si cieľ a vyberte vhodné opakovanie.
4. Uistite sa, že medzi jednotlivými setmi svoje svaly dostatočne uvoľňujete.
5. Pokúste sa robiť tieto cvičenia najmenej dva razy do týždňa.



cieľ	opakovanie	sety
tréning sily	6 – 8	2 – 3
budovanie svalov	8 – 12	2 – 3
napínanie svalov	12 – 15	1 – 2
odbúravanie tuku	15 – 20	1 – 2

Посібник користувача

1.1 Комплектація

- 2 рукоятки,
- 1 закріплювана відтяжка,
- 2 регульованих по довжині ремня,
- 1 сумка для зберігання та посібник

1.2 Перелік частин

- Карабін (або карабін-гачок)
- Проміжні петлі відтяжки
- Регульовані кріплення
- Пряжки
- Ручки
- Лямки для ніг



2. Установка

Зафіксуйте на двері, дереві або металевій рейці/горизонтальній перекладині

Тренувальний ремінь Functional Trainer можна закріпити на двері, міцному дереві, а також прикріпити до стіни або стелі. Встановіть тренувальний ремінь Functional Trainer на висоті від 200 до 230 см.

При встановленні на двері: Переконайтеся, що елемент кріплення висить за дверима. Чохол, який покриває останній гачок, призначений для захисту дверей від пошкоджень.

Додатково: Як запобіжний захід замкніть двері на замок. Тепер можна розпочинати вправи.

При встановленні на дерево: Найбільш відповідними для вправ є дерева з діаметром від 20 до 30 см.



3. Регулювання довжини

Тренувальний ремінь Functional Trainer можна вкорочувати або подовжувати за допомогою кріплень, які регулюються по висоті.



4. Основні правила тренувань

1. Перед кожним використанням перевіряйте виріб на предмет пошкодження або погіршення стану. Крім того, перш ніж почати нову вправу, обов'язково переконайтеся в тому, що тренувальний ремінь Functional Trainer надійно закріплений.
2. Починайте з положення з меншим кутом (і меншою інтенсивністю), щоб звикнути до вправи. Освоївши вправу, починайте збільшувати кут, тим самим збільшуючи інтенсивність.
3. Встановіть собі мету і виберіть відповідне число повторень вправи.
4. Обов'язково давайте м'язам відпочити між підходами.
5. Намагайтеся виконувати ці вправи мінімум двічі на тиждень.



Сильніше



Слабше

Мета	Повторення	Підходи
Силові вправи	6 – 8	2 – 3
Нарощування м'язів	8 – 12	2 – 3
Тонус м'язів	12 – 15	1 – 2
Спалювання жиру	15 – 20	1 – 2

Navodila za uporabo

1.1 Vsebina kompleta

- 2 ročaja,
- 1 namestitvena (sidrna) vrv,
- 2 vadbeni vrvi – nastavljivi po višini,
- 1 vreča za shranjevanje opreme in navodila za uporabo

1.2 Sestavni deli – pregled

- Vponka (ali zaskočno zapiralo)
- Vmesna sidrna zanka
- Poklopci za nastavitev položaja
- Zaponke
- Ročaja
- Držalo za noge in stopala



2. Namestitev

Vadbeno napravo je mogoče namestiti na vratih, na drevesu ali na vodoravnem drogu stabilnega stojala. Vadbeno napravo Functional Trainer je primerna za pritrditev na okvir vrat, na ustrezno drevo, na steno ali na strop. Vadbeno napravo Functional Trainer namestite v višini med 200 in 230 cm.

Vrata: Prepričajte se, da bo namestitveni sidrni element visel za vrati. Mošnjiček na zadnjem kavljju je namenjen zaščiti vrat.

Priporočilo: Zaprite vrata zaradi zagotavljanja ustrezne stopnje varnosti. Sedaj lahko pričnete z vadbo.

Drevesa: Za namestitev vadbene naprave Door Sling Elite ter za varno vadbo so najprimernejša drevesa s premerom med 20 in 30 cm.



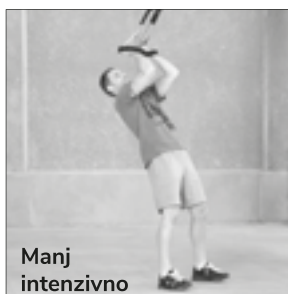
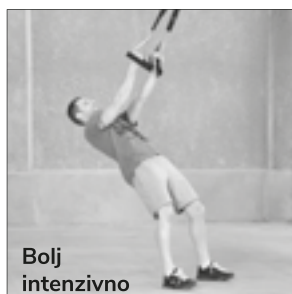
3. Nastavitev dolžine

Pri vadbeni napravi Functional Trainer je mogoče skrajšati ali podaljšati vadbeni vrvi.



4. Napotki za varno vadbo

1. Pred uporabo vadbenega orodja preverite, ali je vadbeno orodje v brezhibnem stanju. Preden pričnete z vadbo se prepričajte tudi o tem, ali je vadbeno napravo Functional Trainer varno nameščena in stabilno pričvrščena.
2. Z vadbo pričnite v položaju z nizko stopnjo naklona (manj intenzivno), da se boste lahko ustrezno navadili na vadbeno napravo in na način uporabe slednje. Kakor kmalu boste usvojili pravilni postopek uporabe naprave in vadbe, lahko po lastni presoji spreminjate naklon (kot) in stopnjujete intenzivnost.
3. Vadbo načrtujte v skladu z lastnimi zmožnostmi in ne prekoračujte primerne in varnega števila ponovitev.
4. Pred vadbo poskrbite za pravilno ogrevanje, med ponovitvami pa za ustrezno sproščanje mišic.
5. S pomočjo vadbene naprave Door Sling Elite skušajte vaje, ki bodo primerne za vas, izvajati vsaj dvakrat tedensko.



Cilj	Ponovitve	Število ponovitev
Vaje za moč	6 – 8	2 – 3
Pridobivanje mišične mase	8 – 12	2 – 3
Krepitev mišic	12 – 15	1 – 2
Odpravljanje odvečne maščobe	15 – 20	1 – 2

Οδηγίες χρήσης

1.1 Περιεχόμενο συσκευασίας

- 2 χειρολαβές,
- 1 σύρμα αγκύρωσης,
- 2 ρυθμιζόμενα καθ' ύψος σύρματα,
- 1 σακίδια φύλαξης και οδηγίες χρήσης

1.2 Εξαρτήματα – συνοπτική παρουσίαση

- Αυτόματο ελατηριωτό άγκιστρο (ή γάντζος)
- Ενδιάμεσοι βρόγχοι αγκύρωσης
- Ρυθμιστικές θηλιές
- Αναδιπλούμενες αγκράφες
- Λαβές
- Στήριγμα ποδιών



2. Στερέωση

Στερεώστε σε μια πόρτα, ένα δέντρο, ή ένα ορθοστάτη / οριζόντια δοκό.

Το Functional Trainer πόρτας μπορεί να τοποθετηθεί σε ένα πλαίσιο πόρτας, ή σε ένα γερό δέντρο, σε έναν τοίχο, ή σε ένα ταβάνι.

Στερεώστε το Functional Trainer πόρτας σε ύψος 200 έως 230 εκ.

Πόρτες: Βεβαιωθείτε, ότι το στοιχείο αγκύρωσης είναι αναρτημένο πίσω από την πόρτα. Το σακουλάκι στο τελευταίο άγκιστρο χρησιμεύει για την προστασία της πόρτας.

Προαιρετικά: Κλείστε τις πόρτες ως μέτρο πρόληψης. Τώρα, μπορείτε να ξεκινήσετε τις ασκήσεις.

Δέντρα: Δέντρα με διάμετρο 20 έως 30 εκ. είναι κατάλληλα για τις ασκήσεις.



3. Ρύθμιση του μήκους

Το Functional Trainer πόρτας μπορεί να κοντύνει, ή να μακρύνει με τη βοήθεια των συρμάτων στερέωσης με ρύθμιση καθ' ύψος.

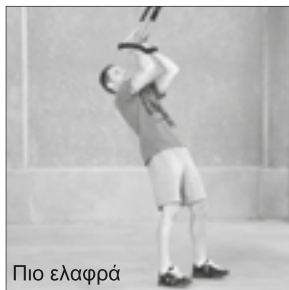


4. Βασικές κατευθυντήριες γραμμές για τις ασκήσεις

1. Πριν από τη χρήση του προϊόντος ελέγξτε, αν υπάρχουν φθορές, ή ζημιές στο προϊόν. Εκτός αυτού βεβαιωθείτε, ότι το Functional Trainer πόρτας έχει στερεωθεί με ασφάλεια και ελέγξτε το πάντα πριν την έναρξη μιας νέας άσκησης.
2. Αρχίστε με στάση με μικρή κλίση (λιγότερο εντατική), για να συνηθίσετε στην άσκηση. Εφόσον μάθετε την άσκηση μεγαλώστε τη γωνία αυξάνοντας την ένταση.
3. Θέσατε ένα στόχο και επιλέξτε τις αντίστοιχες επαναλήψεις.
4. Βεβαιωθείτε, ότι οι μύες σας ανάμεσα στα σέτ χαλαρώνουν αρκετά.
5. Προσπαθήστε να εκτελείτε αυτές τις ασκήσεις τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.



Πιο σκληρά



Πιο ελαφρά

Στόχος	Επανάληψη	Σετ
Εκγύμναση για ενδυνάμωση	6 – 8	2 – 3
Ανάπλαση μυών	8 – 12	2 – 3
Σφίξιμο μυών	12 – 15	1 – 2
Απώλεια λίπους	15 – 20	1 – 2

Upute za uporabu

1.1 Sadržaj pakiranja

- 2 ručke,
- 1 konop za učvršćivanje,
- 2 konopa za podešavanje visine,
- 1 vrećica za čuvanje i upute za uporabu

1.2 Sastavni dijelovi – pregled

- Karabin (ili karabinska kuka)
- Međupetlje kotve
- Spojke za regulaciju
- Preklopiva kopča
- Ručke
- Držač



2. Pričvršćivanje

Pričvrstiti na vrata, drvo ili postolje / vodoravni nosač.

Functional Trainer se može montirati na okvir vrata ili na jako drvo, te pričvrstiti na zid ili na strop.

Functional Trainer pričvrstiti na visini od 200 do 230 cm.

Vrata: uvjerite se da je element za učvršćivanje visi iza vrata. Vrećica na zadnjoj kuki služi zaštititi vrata.

Opcionalno: kao dodatnu mjeru opreza zatvorite vrata. Sada možete započeti s vježbanjem.

Drva: drva s promjerom od 20 do 30 cm su najprikladnija za vježbanje.



3. Podešavanje duljine

Functional Trainer može se skratiti ili produžiti pomoću konopa za učvršćivanje kojima je moguće podesiti visinu.



4. Osnovne smjernice za vježbanje

1. Prije svakog korištenja proizvoda provjerite da li su na proizvodu nastala oštećenja ili kvarovi. Osim toga se uvjerite da je Functional Trainer sigurno učvršćen te to uvijek provjerite prije početka nove vježbe.
2. Započnite sa položajem s niskim stupnjem nagiba (manje intenzivno) da biste se priviknuli na vježbu. Čim ste savladali vježbu, povećajte kut i time povećajte intenzitet.
3. Postavite si neki cilj i odaberite odgovarajuća ponavljanja.
4. Osigurajte da između setova vježbi dovoljno opustite mišiće.
5. Pokušajte ove vježbe provoditi barem dva puta tjedno.



Cilj	Ponavljanje	Setovi
Trening snage	6 – 8	2 – 3
Izgradnja mišića	8 – 12	2 – 3
Zatezanje mišića	12 – 15	1 – 2
Topljenje masnih naslaga	15 – 20	1 – 2

User Manual

1.1 Uputstvo za upotrebu

- 2 ručke,
- 1 kanap za učvršćivanje,
- 2 kanapa za podešavanje visine,
- 1 vreća za čuvanje i uputstvo za upotrebu

1.2 Sastavni dijelovi – pregled

- Karabin (ili karabinska kuka)
- Međupetlje kotve
- Spojevi za regulaciju
- Preklopiva kopča
- Ručke
- Držač



2. Pričvršćivanje

Pričvrstiti na vrata, drvo ili postolje / vodoravni nosač.

Functional Trainer se mogu montirati na okvir vrata ili na jako drvo, te pričvrstiti na zid ili na plafon.

Functional Trainer pričvrstiti na visini od 200 do 230 cm.

Vrata: uvjerite se da element za učvršćivanje visi iza vrata. Vreća na zadnjoj kuki služi za zaštitu vrata.

Opcionalno: kao dodatnu mjeru opreza neophodno je zatvoriti vrata. Sada možete započeti s vježbanjem.

Drva: drva s promjerom od 20 do 30 cm su najprikladnija za vježbanje.



3. Podešavanje dužine

Functional Trainer mogu se skratiti ili produžiti pomoću kanapa za učvršćivanje sa kojim je moguće podesiti visinu.



4. Osnovne smjernice za vježbanje

1. Prije svakog korištenja proizvoda provjerite da li su na proizvodu nastala oštećenja ili kvarovi. Osim toga se uvjerite da su Functional Trainer sigurno učvršćena te to uvijek provjerite prije započinjanja nove vježbe.
2. Započnite sa položajem sa niskim stupnjem nagiba (manje intenzivno) kako biste se priviknuli na vježbu. Čim savladate vježbu, povećajte ugao i time povećajte intenzitet.
3. Postavite si neki cilj i odaberite odgovarajuća ponavljanja.
4. Osigurajte da između setova vježbi dovoljno opustite mišiće.
5. Pokušajte ove vježbe provoditi barem dva puta sedmično.



Cilj	Ponavljanje	Setovi
Trening snage	6 – 8	2 – 3
Izgradnja mišića	8 – 12	2 – 3
Zatezanje mišića	12 – 15	1 – 2
Topljenje masnih naslaga	15 – 20	1 – 2

Uputstvo za upotrebu

1.1 Sadržaj pakovanja

- 2 ručke,
- 1 kanap za učvršćivanje,
- 2 kanapa za podešavanje visine,
- 1 vreća za čuvanje i uputstvo za upotrebu

1.2 Sastavni dijelovi – pregled

- Karabin (ili karabinska kuka)
- Međupetlje kotve
- Spojevi za regulaciju
- Preklopiva kopča
- Ručke
- Držač



2. Pričvršćivanje

Pričvrstiti na vrata, drvo ili postolje / vodoravni nosač.

Functional Trainer se mogu montirati na okvir vrata ili na jako drvo, te pričvrstiti na zid ili na plafon.

Functional Trainer pričvrstiti na visini od 200 do 230 cm.

Vrata: uverite se da element za učvršćivanje visi iza vrata. Vreća na zadnjoj kuki služi za zaštitu vrata.

Opcionalno: kao dodatnu meru opreza neophodno je zatvoriti vrata. Sada možete započeti sa vežbanjem.

Drva: drva s promerom od 20 do 30 cm su najprikladnija za vežbanje.



3. Podešavanje dužine

Functional Trainer mogu se skratiti ili produžiti pomoću kanapa za učvršćivanje pomoću kojih je moguće namestiti visinu.



4. Osnovne smjernice za vježbanje

1. Pre svakog korišćenja proizvoda provjerite da li su na proizvodu nastala oštećenja ili kvarovi. Osim toga se uverite da su Functional Trainer sigurno učvršćena te to uvijek proverite pre započinjanja nove vježbe.
2. Započnite sa položajem sa niskim stepenom nagiba (manje intenzivno) kako biste se priviknuli na vježbu. Čim savladate vježbu, povećajte ugao i time povećajte intenzitet.
3. Postavite si neki cilj i odaberite odgovarajuća ponavljanja.
4. Osigurajte da između setova vježbi dovoljno opustite mišiće.
5. Pokušajte ove vježbe provoditi najmanje dva puta sedmično.



Cilj	Ponavljanje	Setovi
Trening snage	6 – 8	2 – 3
Izgradnja mišića	8 – 12	2 – 3
Zatezanje mišića	12 – 15	1 – 2
Topljenje masnih naslaga	15 – 20	1 – 2

Ръководство за обслужване

1.1 Съдържание на пакета

- 2 дръжки,
- 1 закрепващо въже,
- 2 въжета, регулируеми по височина,
- 1 торбичка за съхранение и ръководство за обслужване

1.2 Съставни части – обзор

- Карабинер (или кука с карабинер)
- Междинна закрепваща халка
- Регулираща планка
- Сгъващи скоби
- Дръжки
- Стъпенка



2. Закрепване

Закрепете към врата, дърво или стойка / хоризонтална греда.

Functional Trainer може да се закрепи към каска на врата или здраво дърво, към стена или към тавана.

Закрепете Functional Trainer на височина от 200 до 230 см.

Врата: Убедете се, че закрепващият елемент виси зад вратата. Торбичката върху последната кука служи за предпазване на вратата.

Опционно: Затворете вратата като предпазно мероприятие. Сега тренировката може да започне.

Дървета: Дървета с диаметър от 20 до 30 см са най-подходящи за тренировка.



3. Настройка на дължината

Functional Trainer може да се скъси или удължи чрез регулируеми по височина закрепващи въжета.

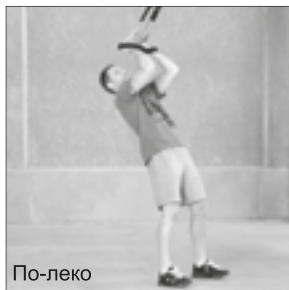


4. Основни насоки за тренировката

1. Преди всяка употреба на продукта проверявайте дали по продукта има промени или повреди. Освен това проверявайте дали Functional Trainer е закрепен сигурно и проверявайте това винаги преди началото на ново упражнение.
2. Започвайте с позиция с малък ъгъл на наклон (по-малко интензивна), за да свикнете с упражнението. Щом овладеете упражнението, увеличете ъгъла и така увеличете интензивността.
3. Поставете си цел и изберете съответните повторения.
4. Убедете се, че мускулите ви си почиват достатъчно между комплексите.
5. Опитайте се да правите тези упражнения най-малко два пъти седмично.



По-трудно



По-леко

Цел	Повторение	Комплекси
Силова тренировка	6 – 8	2 – 3
Мускулно нарастване	8 – 12	2 – 3
Засилване на мускулите	12 – 15	1 – 2
Намаляване на мазнините	15 – 20	1 – 2

Manual de utilizare

1.1 Conținutul pachetului

- 2 mâner,
- 1 frânghie de ancorare,
- 2 frânghii reglabile pe lungime,
- 1 sac de depozitare și manualul de utilizare

1.2 Componente – Prezentare generală

- Carabină (sau cârlig de fixare)
- Laț intermediar de ancorare
- Clapete de reglare
- Cataramă de blocare
- Mâner
- Suport pentru picioare



2. Montarea

Montați bara orizontală pe o ușă, un copac sau pe un stand.

Functional Trainer poate fi fixat de un cadru de ușă sau de un copac solid, poate fi montat pe un perete sau pe tavan.

Montați Functional Trainer la o înălțime de la 200 până la 230 cm.

Uși: Asigurați-vă că elementul de ancorare se află în spatele ușii. Sacul de pe ultimul cârlig servește protecției ușii.

Opțional: Ca și măsură de precauție, închideți ușile. Acum puteți începe antrenamentul.

Copaci: Copacii cu un diametru de la 20 până la 30 cm sunt cei mai potriviți pentru antrena-



ment.

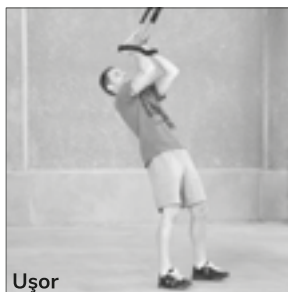
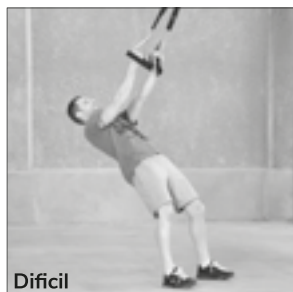
3. Ajustarea lungimii

Functional Trainer poate ajustat prin intermediul frângiilor reglabile pe lungime.



4. Instrucțiuni de bază pentru antrenament

1. Înainte de fiecare utilizare a produsului, verificați dacă acesta a suferit daune sau deteriorări. De asemenea, asigurați-vă că Functional Trainer este bine fixat. Întotdeauna verificați acest aspect înainte de a începe un nou exercițiu.
2. Pentru a vă putea obișnui cu exercițiul, începeți cu o poziție cu un grad mai mic de înclinare (mai puțin intens). După ce ați început să stăpâniți exercițiul, măriți unghiul, crescând astfel intensitatea.
3. Stabiliți-vă un obiectiv și alegeți repetările corespunzătoare.
4. Asigurați-vă că vă relaxați suficient mușchii între etapele de antrenament.
5. Încercați să efectuați aceste exerciții cel puțin de două ori pe săptămână.



Scop	Repetiție	Etape de antrenament
Antrenament de forță	6 – 8	2 – 3
Creșterea masei musculare	8 – 12	2 – 3
Tonifierea musculaturii	12 – 15	1 – 2
Arderea grăsimilor	15 – 20	1 – 2

Kullanım Kılavuzu

1.1 Paketin İeriđi

- 2 El tutacı,
- 1 bađlama halatı,
- 2 yksekliliđin deđiřtirilmesini sađlayan halat,
- 1 muhafaza etme çantası ve kullanım kılavuzu

1.2 Parçalar – zet

- Karabiner bađı
- Bađlama arası halatları
- Ayarlama bađları
- Kapak kopaları
- Tutalar
- Ayak bađlantısı



2. Sabitleřtirme

Bir kapıya, bir ađaca ya da bir dayanađa / yatay bir kiriře sabitleme. Functional Trainer bir kapı çerçevesine ya da kuvvetli bir ađaca, bir duvara ya da tavana bađlanabilir.

Functional Trainer 200 ila 230 cm yksekliliđe bađlanabilir.

Kapılar için: Bađlanmayı sađlayan parçanın kapının arkasına asılmıř olmasına dikkat edin. Son kancanın üstündeki torba kapının korunmasını sađlar.

Opsiyonlu: Güvenlik açısından kapıyı kapamanızı öneririz. Artık antremanınıza bařlayabilirsiniz.

Ađaçlar: Çapları 20 ile 30 cm arası olan ađaçlar antreman için en elveriřli olanlardır.



3. Uzunluğun Ayarlanması

Functional Trainer yüksekliđin deđiştirilmesini sađlayan halatların aracılıđıyla kısaltılabilir ya da uzatılabilir.

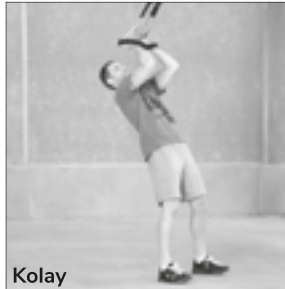


4. Önemli Antreman Kuralları

1. Cihazı kullanmadan önce hep herhangi bir zararın ya da hasarın olup olmadığını kontrol edin. Aynı zamanda Functional Trainer'nin sıkı olarak bağlanmış olup olmadığını dikkat edin ve her yeni antreman öncesinde bu durumu kontrol edin.
2. Antremanınızın başında pozisyonunuzu az eğimli olarak (az yoğunluk) ayarlayın, antremanın yoğunluđuna alışana dek bu konumu muhafaza edin. Antremana alıştıđınız zaman açıyı açın ve böylelikle de yoğunluđu arttırın.
3. Kendinize bir hedef seçin ve bu hedefe bađlı olarak tekrarlar yapın.
4. Kaslarınızın setler arası yeterli olarak gevşetilmiş olmasına dikkat edin.
5. Antremanınızı haftada en az iki kere yapmaya gayret gösterin.



Zor



Kolay

Hedef	Tekrar	Setler
Güç antremanı	6 – 8	2 – 3
Kas yapı	8 – 12	2 – 3
Kas gerginliđi	12 – 15	1 – 2
Yađ yakmak	15 – 20	1 – 2



3. ضبط الطول

يمكن تقصير Functional Trainer أو إطالتها بخطوط المرفقات التي يمكن تعديل طولها.

4. الإرشادات الرئيسية للتمارين

1. قبل كل استخدام، تفحص وجود أي تلف أو تهاك في المنتج. بالإضافة لذلك، تأكد من إحكام إغلاق Functional Trainer.
2. ابدأ بوضع زاوية محدودة (أقل كثافة) للاعتياد على التمرين. بمجرد إتقانك للتمرين، ابدأ بزيادة الزاوية لزيادة الكثافة.
3. حدد هدف واختار مرات التكرار المقابلة له.
4. تأكد من أن تعطي لعضلاتك راحة كافية بين المجموعات.
5. حاول أن تقوم بهذه التمارين مرتين في الأسبوع على الأقل.



الهدف	التكرار	المجموعات
قوة التمرين	8 – 6	3 – 2
بناء العضلات	12 – 8	3 – 2
تقسيم العضلات	15 – 12	2 – 1
تخفيض الدهون	20 – 15	2 – 1

دليل المستخدم

1.1 محتويات الصندوق

- 2 مقبض يد،
- 1 خط تثبيت،
- 2 خط ضبط الطول،
- 1 عبوة تخزين والدليل

1.2 نظرة على الأجزاء

- مكربن (أو خطاف كربون)
- حلقات تعليق وسيطة
- مقابض ضبط
- مشابك الكاميرا
- مقابض
- دواسة قدم

2. المثبت

تثبت في باب، أو شجرة، أو رف/أو عمود أفقي
يمكن تثبيت Functional Trainer في قائم الباب، أو شجرة قوية، أو يمس تثبيته في الحائط أو في السقف. ثبت Functional Trainer بطول بين 200 على 230 سم.
الباب: تأكد من تعليق الخطاطيف خلف الباب. الغرض من العبوة التي تغطي الخطاف الأخير هي حماية الباب من التلف.
اختياري: أغلق الباب كإجراء احترازي. والآن يمكن بدء التمارين.
الشجرة: الأشجار بقطر 20 و 30 سم هي الأفضل للتمارين.



使用说明

1.1 内装

把手2只，
固定绳索1根，
可调高度绳索2根，
套袋及使用说明1份。

1.2 组件 - 总览

- 卡宾钩（或卡宾固定钩）
- 固锚间环
- 调节板
- 带扣
- 把手
- 脚踏



2. 固定

可以固定在门上、树上或台架 / 横樑上。

Functional Trainer可以固定在门框或较粗的树上使用，固定在墙上或天花板上也可以。

将Functional Trainer 固定于200至230厘米的高处。

固定在门上：请注意将固定钩装在门后面。钩上的囊可起到保护门的作用。

可选择：为防止意外可将门关上，然后就可以开始锻炼了。

固定在树上：直径在20至30厘米的树适合于此项锻炼。



3. 长度调节

利用高度调节索可以调整Functional Trainer的高度。



4. 基本锻炼指南

1. 每次使用之前，请检查产品是否有损伤或损坏。此外，每次锻炼之前都要检查，确保Functional Trainer的固定是安全可靠的。
2. 请从斜度小的位置开始练习（小强度），慢慢适应。掌握了练习要领之后，可以增大角度，增加强度。
3. 给自己选定目标，按要求重复练习。
4. 每套动作的间隔，确保肌肉彻底放松。
5. 尽量做到，每周至少练习两次。



目标	重复	套
力量训练	6 - 8	2 - 3
肌肉锻炼	8 - 12	2 - 3
肌肉训练	12 - 15	1 - 2
减肥	15 - 20	1 - 2

- EN
- DE
- FR
- SV
- ES
- IT
- NL
- NO
- DA
- FI
- RU
- PL
- CS
- HU
- SK
- UK
- SL
- EL
- HR
- BS
- SR
- BG
- RO
- TR
- AR
- ZH
- ID

Panduan Pengguna

1.1 Isi Kotak

- 2 pegangan
- 1 tali pengait
- 2 tali pengatur ketinggian
- 1 tas dan panduan penyimpanan

1.2 Ikhtisar Bagian

- Karabiner (atau kait karabin)
- Simpul Pengait Perantara
- Sabuk Pengaturan
- Sabuk Pengait
- Gagang
- Dudukan kaki



2. Perlengkapan

Functional Trainer dapat dipasang di kusen pintu, pohon kokoh, dinding, atau langit-langit. Pasang Functional Trainer dengan tinggi antara 200 hingga 230 cm.

Pintu: Pastikan pengait digantungkan di belakang pintu. Tas yang menutup kait terakhir berfungsi untuk melindungi pintu dari kerusakan.

Opsional: Kunci pintu sebagai tindakan pencegahan. Kini latihan dapat dimulai.

Pohon: Pohon dengan diameter antara 20 dan 30 cm adalah yang terbaik untuk latihan.



3. Penyesuaian Panjang

Functional Trainer dapat dipendekkan atau dipanjangkan dengan tali penahan yang tingginya dapat disesuaikan.



4. Panduan Latihan Dasar

1. Setiap kali akan digunakan, periksa apakah ada bagian produk yang usang atau rusak. Selain itu, pastikan Functional Trainer telah terpasang dengan kuat. Selalu periksa sebelum memulai latihan baru.
2. Mulai dengan posisi sudut terbatas (intensitas lebih sedikit) agar terbiasa dengan latihan. Setelah Anda menguasai latihan, mulai tingkatkan sudut untuk meningkatkan intensitas.
3. Tentukan sasaran, lalu pilih pengulangan yang sesuai.
4. Pastikan Anda memberi otot cukup istirahat di antara setiap set.
5. Coba lakukan latihan tersebut setidaknya dua kali dalam seminggu.



Set Berulang	Sesuai	Sasaran
Latihan Kekuatan	6 – 8	2 – 3
Pembentukan Otot	8 – 12	2 – 3
Pengencangan Otot	12 – 15	1 – 2
Pengurangan Lemak	15 – 20	1 – 2



INTERSPORT International Corporation Europe B.V.

Van Dlemenstraat 186, 1013CP, Amsterdam, Netherlands

Inquiries@Intersport.com

© Copyright ENERGETICS 2020

Manual Version: 1.3

Product Model: 282768

Manual printed in China

Manuel imprimé en Chine

