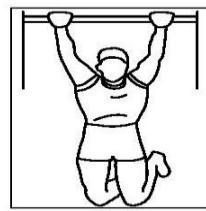
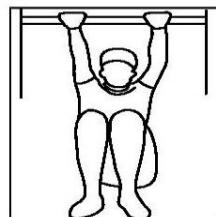
**MEKİK ÇEKME EYLEMLERİ:****KARIN KASLARI**

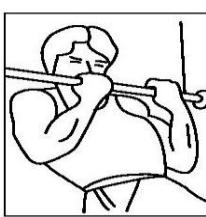
Dizleriniz bükülü olarak ve ayaklarınız barfiks'in altına asılmış şekilde sirt üstü yatan, ellerinizi başınızın ön tarafına veya çok zor olursa kalçalarınıza paralel olarak koyarak yavaş yavaş 45 mezik çekin, sonra yavaşça kendinizi aşağıya indirip kısaca durdurup tekrarlayın. 10-20 adımlık bir set yapın.

**GENİŞ TUTUŞLU BARFIKS HAREKETLERİ:****EN ÜST ARKA KOLLARIN BICEPS VE OMUZ KASLARI**

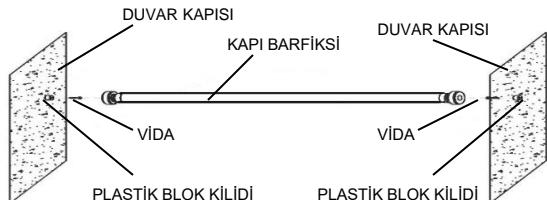
(Size doğru bakan Barfiks pozisyonu da elleriniz omuzlarından yüksek tutuş ve parmak eklemeleri ile) kollarınızı omuzlarınızla aynı hızada olacak şekilde kapı barfiksinden asın, dizlerinizi bükün ve mümkün olduğunda yükseğe kaldırın. Onları tekrar başlangıç pozisyonuna getirin. Sallanmamaya dikkat edin. Kendinizi durdurup 5 adımlık bir set tekrarlayın.

**ASILARAK BACAK KALDIRMA HAREKETİ:****KARIN KASLARI**

(Size doğru bakan Barfiks pozisyonu da elleriniz omuzlarından yüksek tutuş ve parmak eklemeleri ile) kollarınızı omuzlarınızla aynı hızada olacak şekilde kapı barfiksinden asın, dizlerinizi bükün ve mümkün olduğunda yükseğe kaldırın. Onları tekrar başlangıç pozisyonuna getirin. Sallanmamaya dikkat edin. Kendinizi durdurup 5 adımlık bir set tekrarlayın.

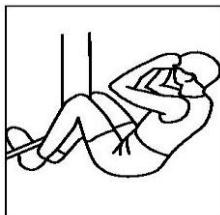
**KAPALI TUTUŞLU BARFIKS:****GÖĞÜS BICEPS VE OMUZ KASLARI**

(Sizden uzağa bakan tutuş ve parmak eklemelerini anlayın) Bükülü dizler pozisyonunda olan bacaklarınızı ile kapı barfiksinden asın, baş hafifçe geriye eğilerek kendinizi yukarı çekin, ellerinize dokunmaya çalışın, baş pozisyonunuza dönün. Hareketleriniz sarsıntı veya çok hızlı olmamalı ama kontrol edilmelidir. Siz ilerledikçe tekrarları kademeli olarak artırın.

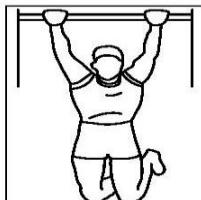
**AŞAĞIDAKİ NOKTALARA DİKKAT EDİLMELİDİR**

1. Barfiks çekme eylemleri, mezik çekme eylemleri ve esneme hareketlerine.
2. 63 cm'den 100 cm genişliğe kadar olan kapılara uyar.
3. Kullanılmadığında kolayca çıkarılır.
4. Maksimum vücut ağırlığı 100 kg .
5. Inversyon botları ile kullanılmamalıdır.

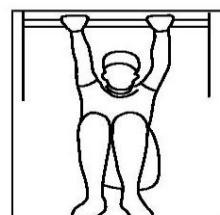
1. Yaptıklarınız egzersizinize ve boyunuza göre ve kapı duvarının 63 cm'den 100 cm'ye kadar geniş olduğuna dikkat ettikten sonra, her bir plastik blok kilidi kapı kullanım vidasının yan duvarına yerleştirin. İki plastik blok kilidinin aynı seviyede ve eşeksenli olduğuna dikkat edin.
2. Kapı barfiksinin iki tarafını vidalayın ve sonra kapı barfiksının uzunluğu artırılacaktır. Plastik blok kilidinin eksenlerini ve barfiks'in kauçuk halkasını hizalayın ve barfiks'in her bir düzlem tarafi her bir duvara dokunana kadar barfiks kilitleyin.

**BARĂ DE TRACȚIUNI CU FIXARE PE TOCUL UȘII****ABDOMENE:****MUŞCHI ABDOMINALI**

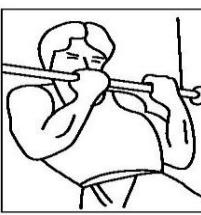
Întindeți-vă pe spate cu genunchii îndoiti și cu picioarele agățate sub bară, șezăți-vă mâinile în dreptul frunții sau, dacă este prea dificil, de-a lungul șoldurilor, ridicăți-vă încet la 45 de grade, apoi coborâți încet, oprîți-vă pentru scurt timp, apoi repetați. Exersați făcând un set de 10-20 de mișcări.

**TRACTIUNI CU MÂINILE DEPĂRTATE:****OMOPLATI, BICEPSI SI MUŞCHII UMERILOR.**

(Prindere cu brațele întinse și încheieturile orientate spre dvs.) Agățați-vă de bară, având picioarele îndoite de la genunchi, tragăți-vă în sus, încercând să vă atingeți pieptul de bară, în partea de sus a mișcării; rămâneți puțin în această poziție și apoi coborâți în poziția de plecare; mișcarea dvs. trebuie să fie controlată nu bruscă sau prea rapidă. Nu trăsați - asigurați-vă că atât terminați întreaga mișcare. Creșteți treptat repetițiile pe măsură ce progrăsiți.

**RIDICAREA PICIOARELOR ÎNDOITE:****MUŞCHI ABDOMINALI**

(Prindere cu mâinile întinse și încheieturile orientate spre dvs.) Prindeți-vă de bară cu mâinile poziționate pe aceeași linie cu umerii, îndoiti genunchii și ridicăți-i cât mai mult posibil, coborâți-i înapoi în poziția de plecare (aveti grijă să nu le legați.) Oprîți-vă puțin, apoi repetați cu un set de 5 mișcări, apoi măriți după cum dorii.

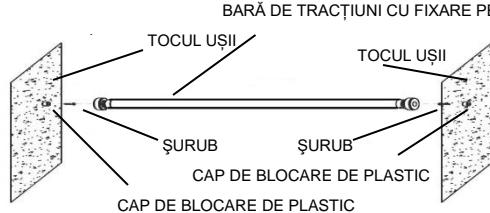
**TRACTIUNI CU MÂINILE APROPIATE:****PIEPT, BICEPSI SI UMERI.**

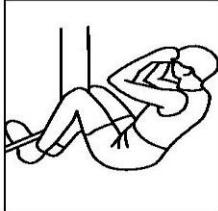
(Prindere cu brațele îndoite și cu podul palmei spre dvs.) Agățați-vă de bară, având picioarele îndoite de la genunchi, tragăți-vă în sus, cu capul înclinat înapoi, încercați să vă atingeți mâinile și apoi coborâți în poziția de plecare; mișcarea dvs. trebuie să fie controlată nu bruscă sau prea rapidă. Nu trăsați - asigurați-vă că faceți mișcarea completă. Creșteți treptat repetițiile pe măsură ce progrăsiți.

**ACORDAȚI ATENȚIE URMĂTOARELOR PUNCTE**

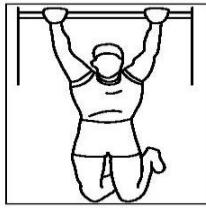
1. Pentru ridicări la bară, abdomene și exerciții de întindere.
2. Se fixează pe ușă cu lățimi cuprinse între 63 cm și 100cm.
3. Se poate îndepărta cu ușurință atunci când nu se utilizează.
4. Greutate corporală maximă 100 kg.
5. Nu se utilizează cu ghete gravitaționale.

1. Potrivit exercițiilor și staturii dvs. și înțând cont de faptul că tocul ușii trebuie să aibă o lățime cuprinsă între 63 cm și 100 cm, prindeți fiecare cap de blocare din plastic în peretele lateral al ușii, folosind suruburi. Fiți atenți ca cele două capete de blocare din plastic să aibă același nivel și să fie pe aceeași axă.
2. Însurubați cele două lăuri ale barei de tractiuni, după care lungimarea barei de tractiuni va crește. Aliniați axele capetelor de blocare din plastic și manșonul de cauciuc al barei de tractiune și blocați bara de tractiune până când fiecare plan lateral al barei de tractiune atinge fiecare perete.

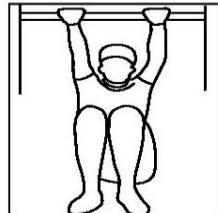


**SIT-UPS****АСКИНЕХ ТОН КОЛЯКАКОН МҮОН.**

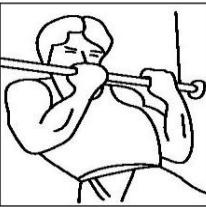
Эзаплώσте анáсекла мe тa гóната луigимéна и тa пóдия гaнтыжумéна кáтв apó тn мpára, topoθetήstе tа xéria mprorostá apó tо kеfáli oas, ean eivai tоlòl dýnkolo maži me touz yoforús añaastkawéite arygá se 45°, épetea katebeite arygá, stamatajste gia ligo i etanvalábete. Kántе apó 10 éwos 20 etanvaláhpies.

**WIDE GRIP CHINS****АСКИНЕХ ТОН ПАНО КАИ КАТВ ДИКЕФАЛОУ КАИ ТОН МҮОН ТОУ ОМОЮ.**

(Overhand grip and knuckles facing towards you) Кратитеите apó tн mрára, me tа póдia luigiména, añaastkawéite prosoptabónitas na agyizie tо stíthos oas tн mрára kратите gia ligo i metá epistórepe stn arxikí théso, tн kínseth tha prépete na eléghxetai, na mñn eivai outé tоlòl apotóum oúte tоlòl grýgori. Bebzaiwéite óti éxete oloklérwsei ólly tнn áskoseth. Añxhote stadiaká tis aaskhseis kahwós proxwaráte.

**HANGING LEG RAISE****АСКИНЕХ ТОН КОЛЯКАКОН МҮОН.**

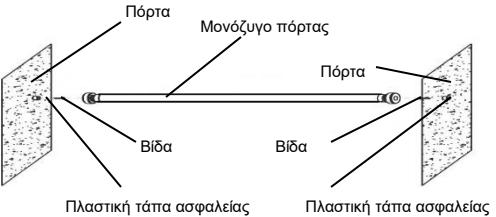
(Overhand grip and knuckles facing towards you) Кратитеите apó tн mрára kai tа xéria na eivai sti ióik euótheia me touz ómouz, luigiména tа gónta i stjkósta tа ósso tpo tólòl mptoreite, xamplwáste tа tpsia stn arxikí théso (na mn gýnetai talánwost). Stamatájste gia ligo i metá etanvalábete tн áskoseth gia touláxistos 5 etanvaláhpies.

**CLOSE GRIP CHINS****АСКИНЕХ СТНTHOУS KAI ТОН МҮОН ТОУ ОМОЮ.**

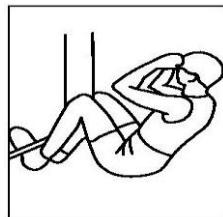
(Underhand grip and knuckles facing away from you) Кратитеите apó tн mрára me tа póдia luigiména, añaastkawéite me tо kefáli na klíne elasfráwos tpo tpsia, prosoptabónites na agyizie tа xéria oas, metá epistórepe stn arxikí théso, tн kínseth tha prépete na eléghxetai, na mñn eivai outé tоlòl apotóum oúte tоlòl grýgori. Bebzaiwéite óti éxete oloklérwsei ólly tнn áskoseth. Añxhote stadiaká tis aaskhseis kahwós proxwaráte.

**ДОСТЕ ПРОСОХН СТА ПАРАКАТО:**

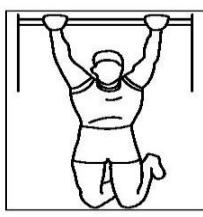
1. Гia aaskhseis chin ups, sit ups kai stretching .
2. To plátoz tis párta tha prépete na eivai apó 63 éwos 100 ekatoostá.
3. Metapheretai eukola.
4. Bárros hrýstos éwos 100kg.
5. Mñn xroismopoiouste Inversion boots.



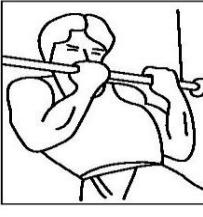
1. Сúмфона мe tis aaskhseis pou epithymeite na kánte eite súmfona me tо úphos oas, biðwóste tнn káthe plastikí tátta asfaleias stn párta xroismopoiowntas tнn viða. Prosoxhj the plátoz tis párta tha prépete na eivai apó 63 éwos 100 ekatoostá. Prosoeite ois ós plastiké tátte asfaleias na břískontai sti ióio úphos.
2. Gurioste touz 2 áxenes antistrófóws. To mikoç tui monózuhu da arþisei na aixánetai. Afou tó anólyzete, ósso tо plátoz tis párta, prosoarmóste tis 2 ákries pánw apó tis plastiké tátte asfaleias. Sti sunéxhia gurioste akómyt tó kéntrikó tmhma tui monózuhu éwos ótou prosoarmóstei me asfaleia.

**ЛОСТ ЗА НАБИРАНЕ ЗА ВРATA****СЯДАНЕ-СТАВАНЕ:  
КОРЕМНИ МУСКУЛИ**

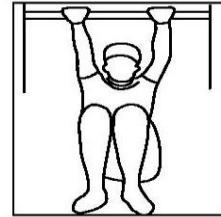
Легнете по грб със свити колена и поставете краката си под лоста за набиране, поставете ръцете си отстрани на предната част на главата си или ако ви е много трудно до бедрата ви, седнете-станете бавно до 45°, след което бавно се спуснете надолу, спрете за кратко, след което повторете. Направете си от 10-20 повторения.

**ЗАХВАЩАНЕ С ШИРОКА БРАДИЧКА  
ГОРНите ЗАДНИ БИЦЕПСИ И МУСКУЛИ НА РАМАНАТА.**

(Хаванете с надхвад с пръсти сочещи към вас) Висете от лоста със свити колене, повдигнете се, опитвайки се да докоснете хврдите си до лоста, на края на движението, задръжте за кратко, след което се спуснете до стартовата позиция. Движенето ви трябва да бъде контролирано не рязко, нито прекалено бързо. Не мамете, уверете се, че сте направили целия обхват от движения. Постепенно напредвайки, увеличите повторения.

**ЗАХВАЩАНЕ С БЛИЗКА БРАДИЧКА  
ГРЪДНИТЕ БИЦЕПСИ И МУСКУЛИ НА РАМАНАТА**

(Хаванете с подхвад с пръсти сочещи обратно на вас) Висете от лоста със свити колене, повдигнете се, като главата ви е леко наклонена назад, опитвайте се да докоснете ръцете си, спуснете се до стартовата позиция. Движенето ви трябва да бъде контролирано не рязко, нито прекалено бързо. Не мамете, уверете се, че сте направили целия обхват от движения. Постепенно напредвайки, увеличите повторения.

**ВИСЕНЕ С ВДИГАНЕ НА КРАКА:  
КОРЕМНИ МУСКУЛИ**

(Хаванете с надхвад с пръсти сочещи към вас) Висете от лоста с ръцете си в една линия с рамената ви, свийте коленете си и ги вдигнете колкото можете по-високо, спуснете ги отново до стартовата позиция. (внимавайте да не се люлеете). Спрете за кратко, след което повторете до 5 сета, след което увеличавайте до желания брой.

**ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДНИТЕ ВЪПРОСИ**

1. За упражнения за набиране, сядане-ставане и разтягане.

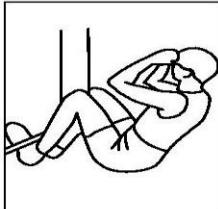
2. Поставете лоста за набиране от 63cm до 100cm широчина.

3. Лесно се маха, когато не се употребява.

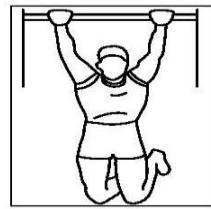
4. Максимална тежест на тялото 100kg.

5. Не се употребява с инверсионни куки за крака.

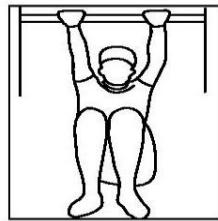
1. Според вашите упражнения и вашия ръст поставете лоста за набиране на широчина от 63cm до 100cm, след което прикрепете пластмасовия заключващ блокер на страничната стена на касата, използвайки винт. Обърнете внимание двете пластмасови заключващи блокери да са на едно ниво и на една ос.
2. Завинете двете страни на лоста за набиране за врата, след което дължината на лоста за набиране за врата ще се увеличи. Изравнете осите на пластмасовите заключващи блокери и гумените уплътнителни на лоста за набиране, завинете лоста за набиране, докато и двете страни на лоста за набиране се допрат до двете страни на касата.

**SIT-UPS****ABDOMINAL MUSCLES**

Lie on your back with your knees bent and your feet hooked under the bar, place your hands at the side of the front of your head or if too difficult alongside your hips sit up slowly to 45°, then slowly lower yourself, stop briefly then repeat. Build up to set of 10-20 steps.

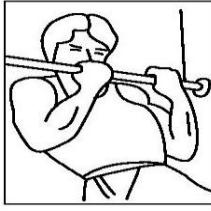
**WIDE GRIP CHINS****UPPER BACK BICEPS AND SHOULDER MUSCLES.**

(Overhand grip and knuckles facing towards you) Hang from bar, with legs bent at knees, pull yourself up trying to touch your chest to the bar, at the top of the movement, hold briefly then lower yourself to the starting position, your movement should be controlled not jerky or too fast. Do not cheat-make sure you complete the full range of movement. Gradually increase the repetitions as you progress.

**HANGING LEG RAISE****ABDOMINAL MUSCLES**

(Overhand grip and knuckles facing towards you)

Hang from bar with hands positioned in line with your shoulders, bend your knees and lift them as high as possible, lower them back to the starting position, (be careful not to swing.) Stop briefly then repeat build up to a set of 5 then increase as desired.

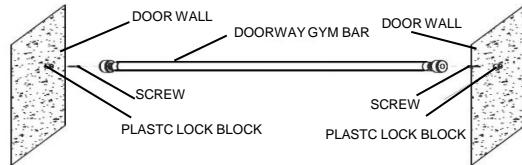
**CLOSE GRIP CHINS****CHEST BICEPS AND SHOULDER MUSCLES**

(Underhand grip and knuckles facing away from you)

Hang from bar, with legs bent at knees, pull yourself up with head leaning slightly back, try to touch your hands, lower yourself to the starting position, your movement should be controlled not jerky or too fast. Do not cheat-make sure you complete the full range of movement. Gradually increase the repetitions as you progress.

**PAY ATTENTION TO FOLLOWING POINTS**

1. For chin-ups, sit-ups and stretching exercises.
2. Fits doorway from 63 cm to 100 cm wide.
3. Easily removed when not in use.
4. Maximum body weight 100kg.
5. Not for use with inversion boots.



1. According to your exercises and your stature, and notice the doorway wall wide is from 63cm to 100cm, then attach the each plastic lock block to the side. Wall of door use screw. Notice two plastic lock blocks is same level and coaxial.
2. Screw two sides of the doorway gym bar, and then doorway gym bar's length will increase. Align the axes of plastic lock block and the rubber donut of gym bar, lock the gym bar. Until each side plane of gym bar touch each wall.

MADE IN CHINA

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

FABRICAT ÎN CHINA

ПРОИЗВЕДЕНО В КИТАЙ

ÇİN YAPIMI

