

## User Manual

### 1. Box Contents

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



### 2. Fixture

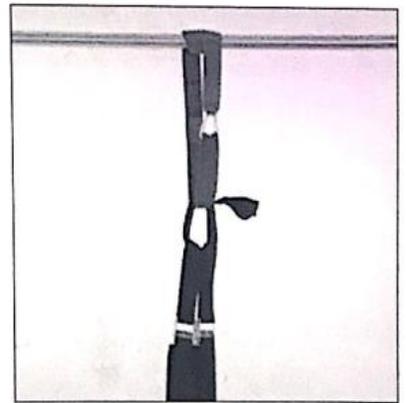
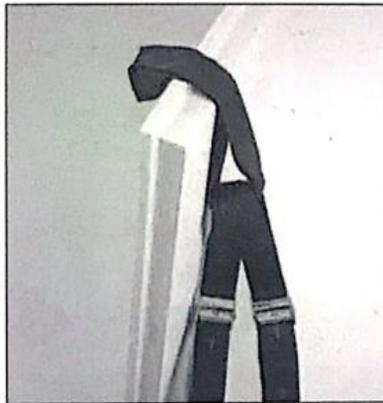
Attach to a door, a tree or a rack/horizontal bar.

The Functional Trainer Pro can be attached to a doorpost, a strong tree, fastened to the wall or fastened to the ceiling. Fasten the Functional Trainer Pro 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.

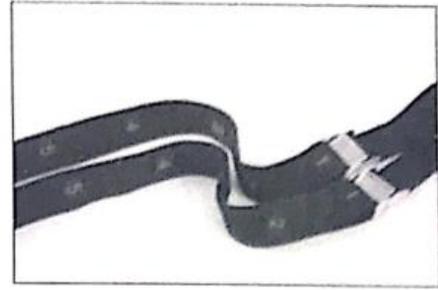
Optional: Lock the door as a precaution. Now the workout can start.

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



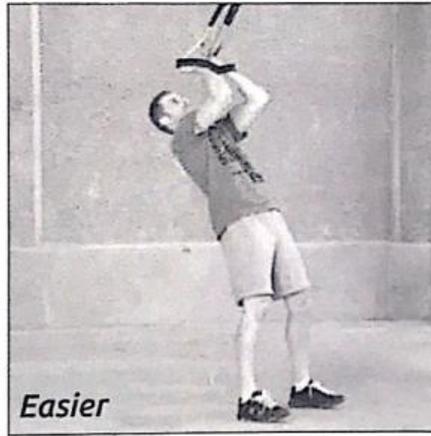
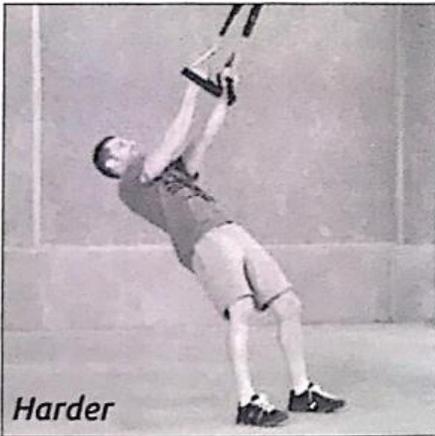
### 3. Length Adjustment

The Functional Trainer Pro 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 Pro 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

MADE IN CHINA  
 ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ  
 FABRICAT ÎN CHINA  
 ΠΡΟΙΖΒΕΔΕΝΟ Β ΚΙΤΑΪ  
 ÇİN YAPIMI



## Οδηγίες χρήσης

### 1. Περιεχόμενο συσκευασίας

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



### 2. Στερέωση

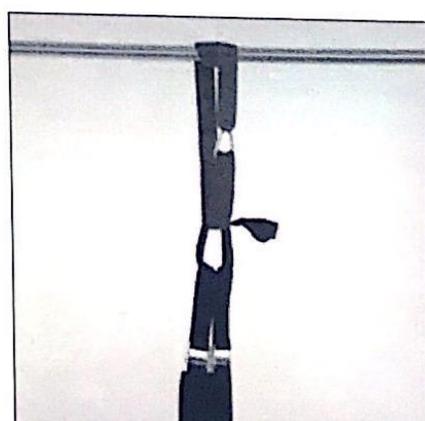
Στερεώστε σε μια πόρτα, ένα δέντρο, ή ένα ορθοστάτη / οριζόντια δοκό.

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

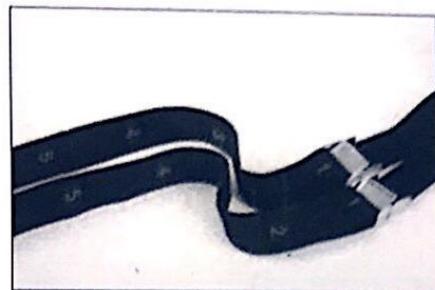
Προαιρετικά: Κλείστε τις πόρτες ως μέτρο πρόληψης. Τώρα, μπορείτε να ξεκινήσετε τις ασκήσεις.

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



### 3. Ρύθμιση του μήκους

Το Functional Trainer Pro 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 Pro 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 σετ χαλαρώνουν αρκετά.
5. Προσπαθήστε να εκτελείτε αυτές τις ασκήσεις τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.



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

MADE IN CHINA  
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ  
FABRICAT ÎN CHINA  
ΠΡΟΙΖΒΕΔΕΝΟ Β ΚΙΤΑΪ  
ÇİN YAPIMI



## Manual de utilizare

### 1. Conținutul pachetului

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



### 2. Montarea

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

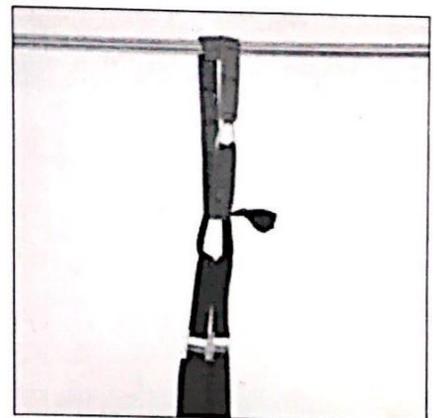
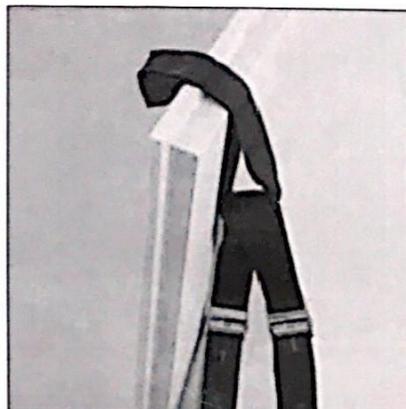
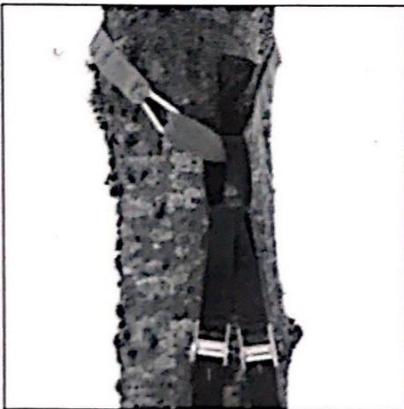
Functional Trainer Pro poate fi fixat de un cadru de ușă sau de un copac solid, poate fi montat pe un perete sau pe tavan.

Montați Functional Trainer Pro 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 antrenament.



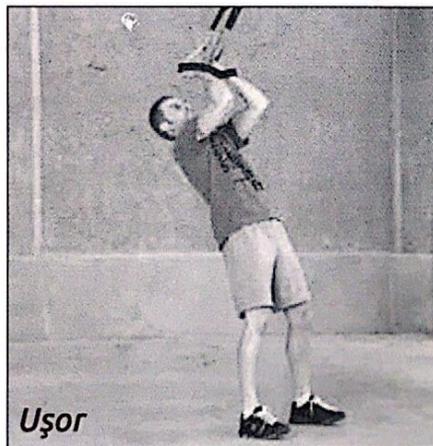
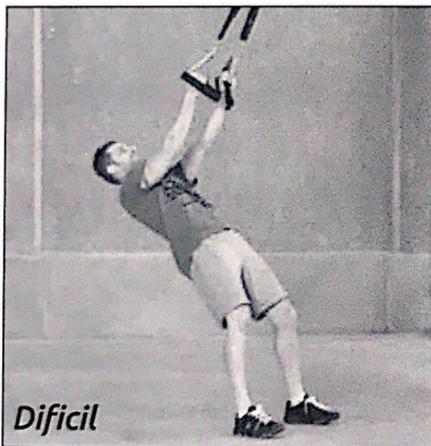
### 3. Ajustarea lungimii

Functional Trainer Pro 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 Pro 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

MADE IN CHINA  
 ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ  
 FABRICAT ÎN CHINA  
 ПРОИЗВЕДЕНО В КИТАЙ  
 ÇİN YAPIMI



## Ръководство за обслужване

### 1. Съдържание на пакета

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



### 2. Закрепване

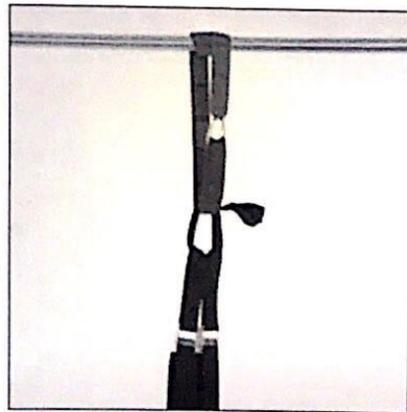
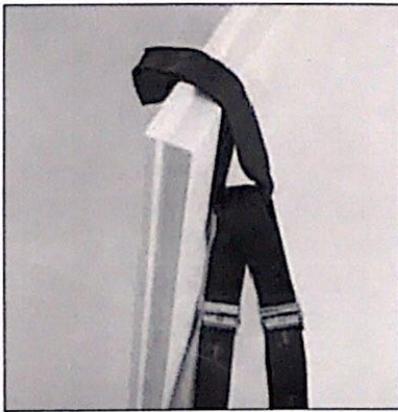
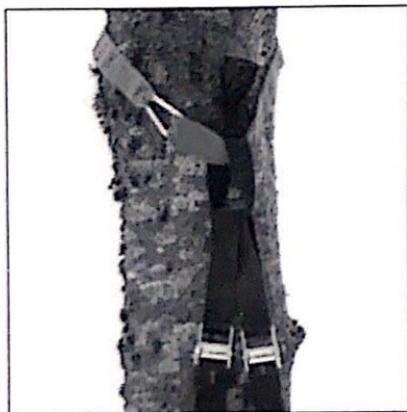
Закрепете към врата, дърво или стойка / хоризонтална греда.

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



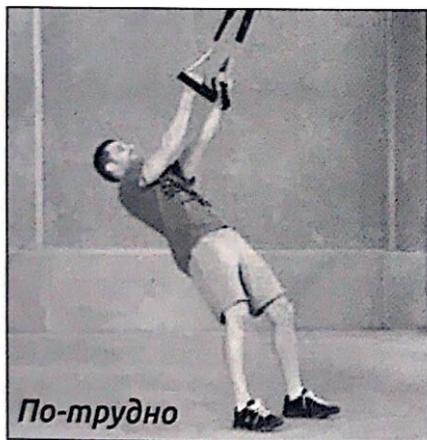
### 3. Настройка на дължината

Functional Trainer Pro 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 Pro 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.



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

MADE IN CHINA  
 ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ  
 FABRICAT ÎN CHINA  
 ΠΡΟΙΖΒΕΔΕΝΟ В КИΤΑЙ  
 ÇİN YAPIMI



## Kullanım Kılavuzu

### 1. Paketin İçeriği

- 2 El tutacı,
- 1 bağlama halatı,
- 2 yüksekliğin değiştirilmesini sağlayan halat,
- 1 muhafaza etme çantası ve kullanım kılavuz



### 2. Sabitleştirme

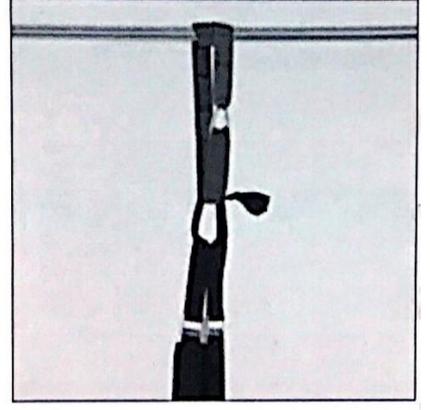
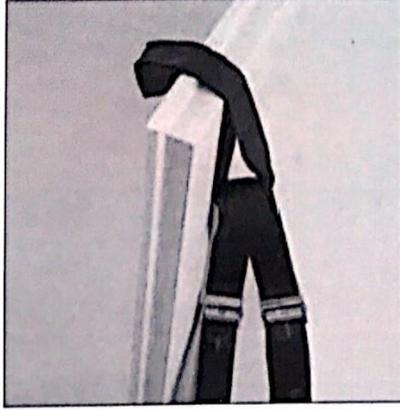
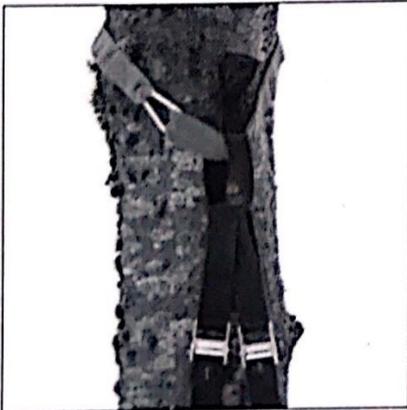
Bir kapiya, bir ağaca ya da bir dayanağa / yatay bir kirişe sabitleme. Functional Trainer Pro bir kapı çerçevesine ya da kuvvetli bir ağaca, bir duvara ya da tavana bağlanabilir.

Functional Trainer Pro 200 ila 230 cm yüksekliğe bağlanabilir.

Kapılar için: Bağlanmayı sağlayan parçanın kapının arkasına asılmış olmasına dikkat edin. Son kancanın üstündeki torba kapının korunmasını sağlar.

Opsiyonlu: Güvenlik açısından kapıyı kapamanızı öneririz. Artık antrenmanınıza başlayabilirsiniz.

Ağaçlar: Çapları 20 ile 30 cm arası olan ağaçlar antrenman için en elverişli olanlardır.



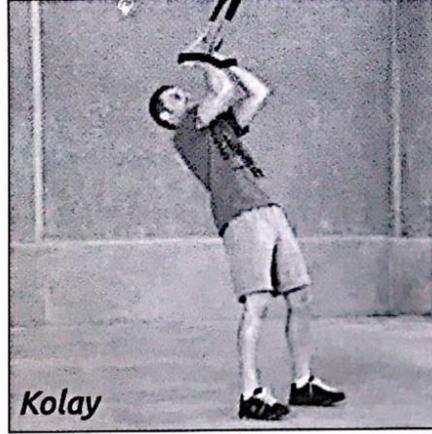
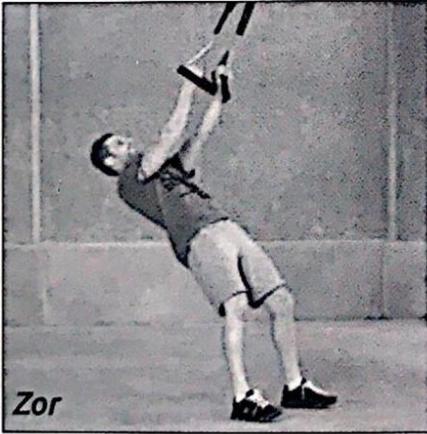
### 3. Uzunluğun Ayarlanması

Functional Trainer Pro yüksekliğin değiştirilmesini sağlayan halatların aracılığıyla 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 Pro'nin sıkı olarak bağlanmış olup olmadığına dikkat edin ve her yeni antreman öncesinde bu durumu kontrol edin.
2. Antremanınızın başında pozisyonunuzu az eğimli olarak (az yoğunluk) ayarlayın, antremanın yoğunluğuna alışana dek bu konumu muhafaza edin. Antremana alıştığınız zaman açığı açın ve böylelikle de yoğunluğu arttırın.
3. Kendinize bir hedef seçin ve bu hedefe bağlı olarak tekrarlar yapın.
4. Kaslarınızın setler arası yeterli olarak gevşetilmiş olmasına dikkat edin.
5. Antremanınızı haftada en az iki kere yapmaya gayret gösterin.



Hedef	Tekrar	Setler
Güç antremanı	6 - 8	2 - 3
Kas yapısı	8 - 12	2 - 3
Kas gerginliği	12 - 15	1 - 2
Yağ yakmak	15 - 20	1 - 2

MADE IN CHINA  
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ  
FABRICAT ÎN CHINA  
ПРОИЗВЕДЕНО В КИТАЙ  
ÇİN YAPIMI

