

# GYMSTICK™

## DOOR GYM BAR



Thank you for purchasing this Gymstick product. Training with Gymstick Door Gym Bar is effective and safe. Chin Up training is one of the most popular training methods, because it develops upper body muscles an effective and diverse way.

**For your own safety please read carefully this user instruction before using this product!**

### SAFETY PRECAUTIONS AND MAINTENANCE:

- Before beginning training consult a physician or a licensed health care professional.
- If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training.
- This product is not a toy – use it only as fitness tool.
- The total weight should not exceed over **130 kg**. Do not use this product into a doorway wider than **91 cm**.
- It is important to check that the product is in good shape on a regular basis.
- Store indoors in a dry place and away from the sunlight.

Kiitos Gymstick -tuotteen hankkimisesta. Gymstick leuanvetotangolla harjoittelu sujuu tehokkaasti ja turvallisesti. Leuanveto on yksi suosituimmista kuntoiluunodoista, sillä se kehittää tehokkaasti ja monipuolisesti koko ylävartalon lihaksia.

**Oman turvallisuutesi vuoksi lue tämä käyttöohje huolella läpi ennen harjoittelun aloittamista!**

### TURVALLISUUSOHJEET JA VÄLINEEN SÄILYTYS:

- Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun tuotteella.
- Jos sinua pyöryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huono vointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi.
- Tuote ei ole lelu - käytä ainoastaan kuntoiluvälineenä.
- Maksimikäyttäjävaino ei saa ylittää **130 kg**. Oviaukon leveys korkeintaan **91 cm**.
- On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa.
- Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta.

Tack för att du köpt Gymstick produkt. Träning med Gymstick Door Gym Bar är effektiv och säkert. Pull up-träning är en av de mesta populära träningsformerna, eftersom det utvecklar musklerna i övre kroppen på ett effektivt och mångsidigt sätt.

**För din säkerhet, läs denna instruktion noggrant innan du använder produkten!**

### FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER OCH UNDERHÅLL:

- Innan du börjar träna med produkten bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal.
- Om du under användning känner dig svimfärdig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen.
- Produkten bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap.
- Användarvikten bör inte överskrida **130 kg**. Bredden av dörröppningen högst **91 cm**.
- Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick.
- Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus.

### ASSEMBLY INSTRUCTIONS:

ASelect a wooden door frame that is strong, smooth and has a flat area that is at least as wide as the metal brackets which comes in the package. For the training to be safe do not mount the chinning bar into a doorway which is wider than 91cm. Fix the metal brackets(2pcs) using screws (10pcs) onto the door frame. Make sure that the brackets will be fixed in the same spot and height on both sides. Slide the bar into the brackets with below instructions.

1. Fix the metal brackets with all 5 screws on both sides of the door frame (in picture only 3 used as example). "Open" the small metal security plates to the side as shown in picture.
2. Slide the chinning bar to the brackets.
3. Secure by closing the small metal plates as shown in the picture.

### NOTIFICATION!

Make certain that the chinning bar is securely fastened into the brackets. If not, the chinning bar is not securely placed. Before starting to exercise, hang from the chinning bar (by keeping your feet close to the floor) to make sure that you have fixed it properly.

### ASENNUSOHJE:

Asenna tanko oviaukkoon, jossa on riittäväen kestäväät puiset karmit. Karneissa on oltava tasaista pintaa vähintään asennuslevyjen leveydeltä. Oviaukon leveys saa olla korkeintaan 91cm, jotta harjoittelu on turvallista. Kiinnitä kannakkeet (2kpl) pakkauksesta löytyvien ruuvien (10kpl) avulla oven karmiin samalle kohdalle ja korkeudelle molemmin puolin. Pujota tanko kannakkeisiin alla olevien ohjeiden mukaisesti.

1. Kiinnitä kannakkeet karmiin käyttäen kaikkia pakkauksessa mukana tulevia ruuveja (kuvassa vain osa niistä kiinnitetty) 5kpl/kiinnike. "Avaa" metalliset varmistuslevyt kiinnikkeen molemmin puolin kuten kuvassa.
2. Pujota tanko kiinnikkeisiin.
3. Käännä varmistuslevyt paikoilleen kuvan osoittamalla tavalla.

### HUOM!

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että tanko on kiinni kannakkeissa. Jos tanko ei ole suorassa, se ei myöskään ole täysin paikoillaan. Ennen harjoittelun aloittamista varmista, että tanko pysyy paikallaan roikkumalla tangosta pitämällä jalat lähellä maata.

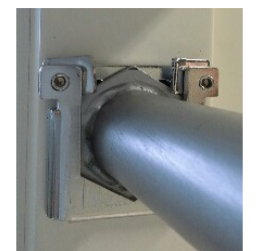
### MONTERINGSANVISNING:

Montera stängen i en dörröppning med tillräckligt stabila träramar. Ramarna måste ha en jämn yta åtminstone bredden av monteringsplattformarna. För at träningen skall vara säkert får inte dörröppningen vara över 91cm bred. Fäst hakarna (2 st) med skruvarna från packningen (10 st) till samma position och höjd på båda sidor av dörröppningen. Placera stängen mellan hakarna enligt anvisningarna nedan.

1. Fäst hakarna i ramen med alla skruvar i förpackningen (endast en del av skruvarna är fästa på bilden) 5 st/ haka. "Öppna" metall låsbrickorna på båda sidorna av hakarna enligt bilden.
2. Placera stängen mellan hakarna.
3. Vrid låsbrickorna på plats enligt bilden.

### OBS!

Innan du börjar träna, se till att stängen sitter fast i hakarna. Om stängen inte är rak, är den inte heller ordentligt på plats. Innan du börjar träna, se till att stängen hålls på plats genom att hänga i stängen med fötterna nära marken.



#### TRAINING INSTRUCTIONS:

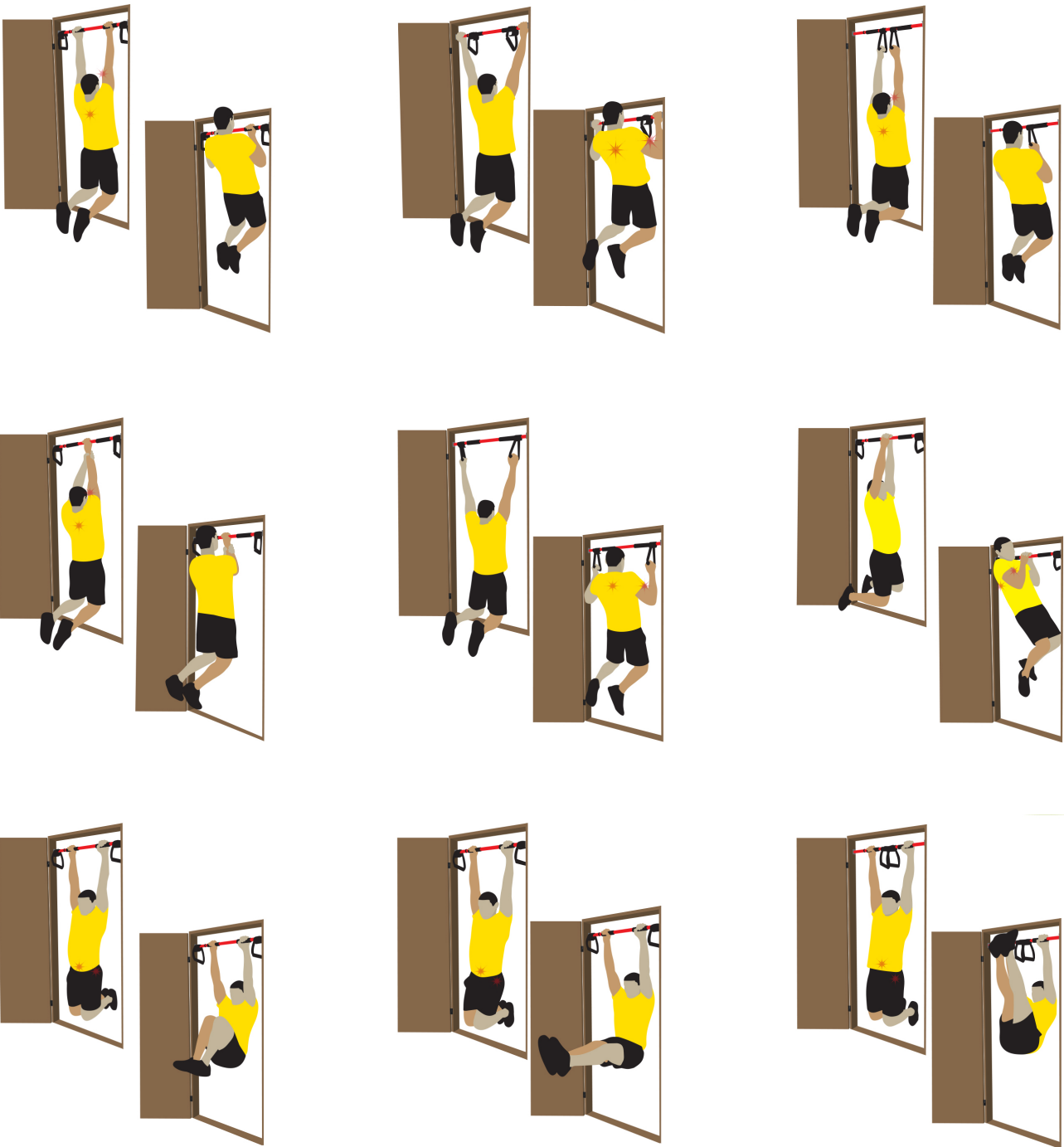
Use only for chin-up exercises.  
Do not jump to grab the bar nor swing when hanging from the bar!  
Never use for upside down exercises!

#### HARJOITUSOHJEET:

Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan leuanvetoliikkeiden tekemiseen.  
Tankoon ei saa hypätä eikä tangossa saa keinua!  
Älä koskaan roiku tangosta pää alaspäin!

#### TRÄNINGSinSTRUKTION:

Denna produkt är endast avsedd för att göra räckhäv. Man får inte hoppa till stängen eller gunga i stängen!  
Häng aldrig med huvudet neråt från stängen!



#### DISCLAIMER:

The manufacturer Gymstick International Oy have no responsibility to any persons or entity for any loss, damage sequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product. **For your own safety be sure that you read all the instructions in this manual before using this product!**

#### TIEDOKSIANTO:

Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön tai asennuksen aiheuttamista loukkaantumista tai vahingoista. Harjoittelu tapahtuu jokaisen omalla vastuulla. **Lue nämä ohjeet huolellisesti läpi ennen käytön aloittamista!**

#### ANSVARSBEFRIELSE:

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt. **För din säkerhet, läs denna instruktion noggrant innan du använder produkten!**

**WWW.GYMSTICK.COM**

Manufactured for: Gymstick International Oy, Ratavartijankatu 11, 15170 Lahti, Finland

