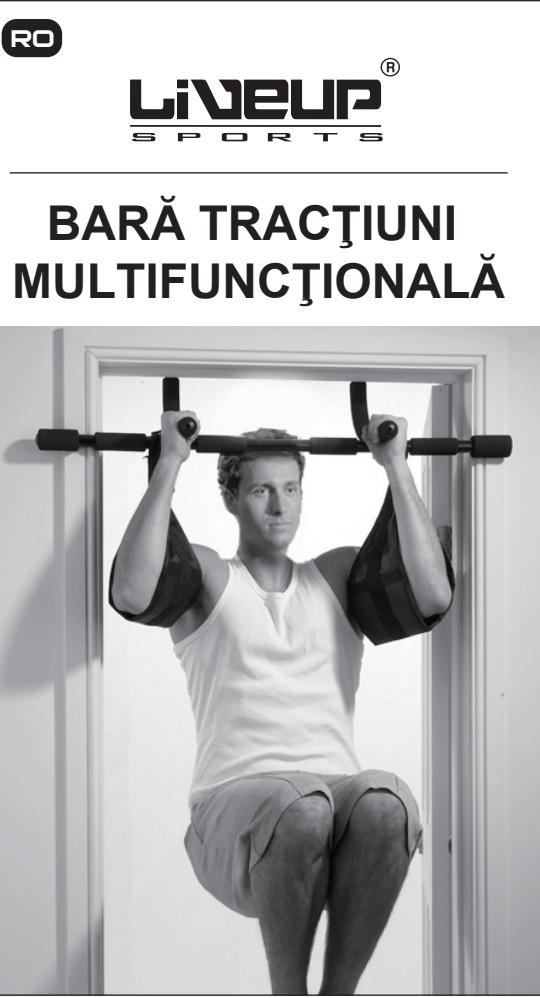


## INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE LS3152

## ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА LS3152



## CARACTERISTICI

## CARACTERISTIC

- Portabil și cu funcții multiple cu fixare pe ușă sau perete.
- Construcție de oțel de calitate înaltă și stabilă.
- Ideală pentru antrenament efectiv de tracțiuni, abdomen, flotări, etc.
- Mânerele în poziții diferite permitență antrenarea diferitor grupe de mușchi.
- Ușor și simplu de montat și utilizat.

## Descrierea produsului:

Bara de tracțiuni multifuncțională este un mod economic de a vă antrena mușchii acasă fără a utiliza echipamente mari sau găuri toci ușii. Bara poate fi montată oriunde aveți ușă cu toc rezistent, poate fi montată și pe perete cu suportul optional inclus.

## Funcții

- Datorită formei cu poziții multiple, puteți să vă antrenați mușchii spatei, brațelor, pieptului, umerilor cu un singur echipament.
  - Exerciții de reabilitare, o serie de exerciții fitness, abdomen pot preveni afecțiunile de spate.
- Dacă este instalat pe ușă, produsul vă permite să efectuați tracțiuni, pentru a antrena mușchii spatei.



## ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ПРОДУКТА

## ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ПРОДУКТА

- Преносим гимнастически уред, който може да бъде прикрепян на различни позиции върху врата или стена.
- Висококачествена стоманена конструкция по технология ProSource Comfort Grip.
- Силови упражнения за гръб, гърди, рамене, ръце и корем.
- Фиксира се на различни позиции и така можете да го използвате под различен ъгъл.
- Лесно за поставяне и употреба.

## Описание на продукта

Този продукт служи, за да тренирате възки без излишни разходи и скъпи съоръжения, без сложен монтаж и пребиване на стените. Може да се монтира на всяка стабилна каса на врата. Ако искате да го монтирате за постоянно, можете да го прикрепите към стената, с помощта на съдържащите се подпори.

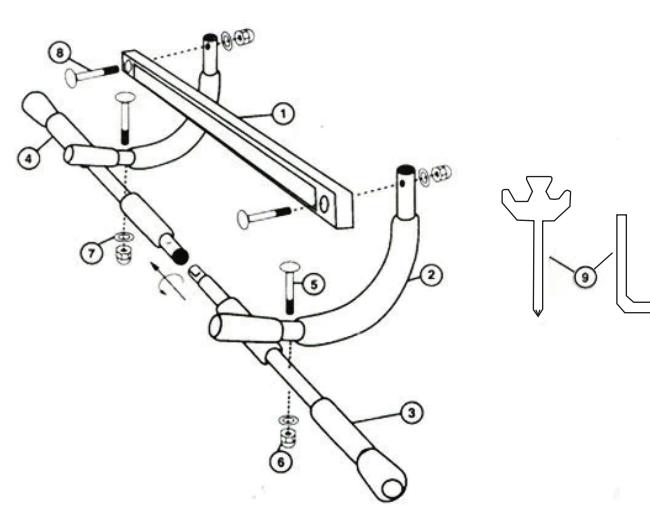
## Функции

- Благодарение на универсалния дизайн този продукт може да бъде монтиран в различни позиции, което ви позволява да правите упражнения за гръб, гърди, рамене, ръце и корем само с един уред.
- Поддържането на мускулния тонус и тренирането на коремните мускули могат да предотвратят заболявания на гръден чиният стълб.
- Монтирайте го на касата на вратата, за да правите коремни преси и лицеви опори на три различни позиции – за по-тясно или по-широко пространство.

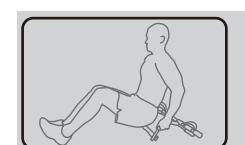


## PIESE COMONENTE ȘI MODULUL DE ASAMBLARE.

Piesă	Cant.
1.Bară de plastic	1
2.Mâner	2
3.Teavă lungă (dreapta)	1
4.Teavă scurtă (stânga)	1
5.Şuruburi lungi	2
6.Piulițe de blocare	4
7.Garnitură	4
8.Şurub mediu	2
9.Chei hexagonală	2

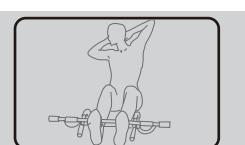


## EXERCITII



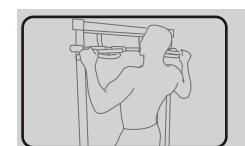
## Triceps

1. Ambute măini pe mânerele din spumă
2. Picioarele unite
3. Încet îndoieți brațele și parte inferioră a corpului
4. Repetați



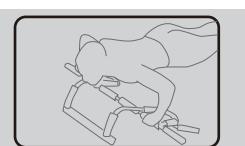
## Așezări - abdomen

1. Uniți picioarele în unghi de 90 de grade pe bară
2. Mâinile după cap
3. Ridicați încet corpul, respirați uniform
4. Repetați



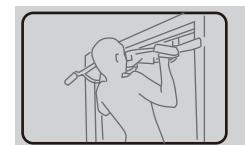
## Bărbia în sus

1. Puneti ambele măini pe mânere, picioarele de la sol, brațele drepte
2. Ridicați corpul, până când ajungeți cu pieptul la bară
3. Păstrați poziția pe secundă, relaxați-vă
4. Repetați



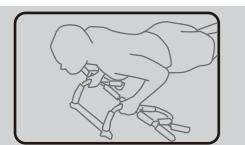
## Ridicarea umerilor

1. Întindeți ambele picioare
2. Puneti ambele măini pe bară și mențineți echilibrul corpului
3. Coborați încet corpul pentru a păstra nivelul respirației uniform
4. Repetați



## Tracțiuni cu mâinile apropiate

1. Puneti ambele măini pe mânere, picioarele de la sol, brațele drepte
2. Ridicați corpul, până când ajungeți cu pieptul la bară
3. Păstrați poziția pe secundă, relaxați-vă
4. Repetați



## Flotări

1. Întindeți ambele picioare
2. Puneti ambele măini pe bară și mențineți echilibrul corpului
3. Coborați încet corpul pentru a păstra nivelul respirației uniform
4. Repetați

## SFATURI ȘI AVERTISMENTE

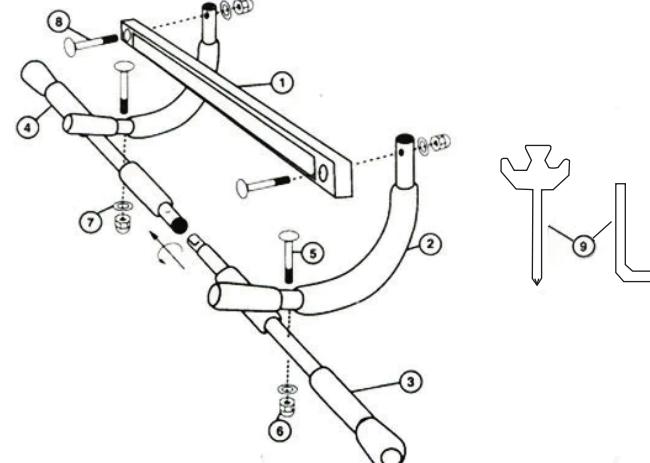
1. Vă rugăm să faceți exerciții de încălzire înainte.
2. Nu permiteți utilizarea în apă sau dacă echipamentul este ud.
3. Verificați toate piesele componente pentru a asigura o utilizare corectă.
4. Dacă nu vă simțiți bine, întreprăjuți imediat utilizarea echipamentului.
5. Nu se utilizează de copii.

După utilizare curățați cu o cărpă moale. Nu expuneți la soare. Nu punteți în medii umede. Dacă nu utilizați produsul o perioadă lungă de timp, vă rugăm să îl dezasamblați și să îl depozitați în condiții bune.

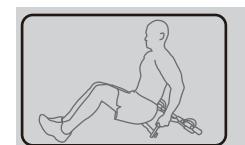
## СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ И СГЛОБЯВАНЕ

## СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ И СГЛОБЯВАНЕ

Част	Количество
1.Пластмасов прът	1
2.Ръкохватка	2
3.Дълъг прът (десен)	1
4.Къс прът (ляв)	1
5.Големи винтове	2
6.Гайка	4
7.Шайба	4
8.Среден винт	2
9.Шестоъгълен ключ	2

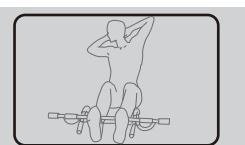


## УПРАЖНЕНИЯ



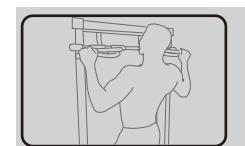
## Трицепс

1. Хванете лоста с две ръце
2. Събърете краката
3. Бавно сгънете ръцете в лакти и краката в коленете
4. Повторете.



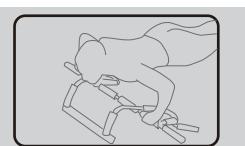
## Коремни преси

1. Легнете със сгънати колена под прав ъгъл спрямо тялото и застопорете стъпалата си под лоста
2. Сложете ръцете си зад тила.
3. Повдигнете бавно тялото към коленете като дишате равномерно.
4. Повторете.



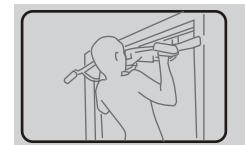
## Малки набирания

1. Изляйте двета крака назад
2. Поддържайте с ръце върху лоста, така, че тялото да е в стабилна позиция.
3. Сгънете бавно ръцете в лакти, като дишате равномерно и доближавате постепенно гръденния към лоста
4. Повторете.



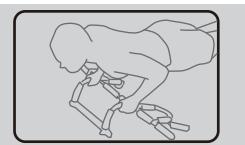
## Лицеви опори

1. Изляйте двета крака назад
2. Поддържайте с ръце върху лоста, така, че тялото да е в стабилна позиция.
3. Сгънете бавно ръцете в лакти, като дишате равномерно и доближавате постепенно гръденния към лоста
4. Повторете.



## Големи набирания

1. Хванете лоста с две ръце, разтворени на ширината на раменете. Краката са събрани.
2. Повдигнете тялото нагоре, докато бедрата не стигнат до нивото на лоста.
3. Задържте в това положение за една секунда и отпуснете отново тялото до право положение
4. Повторете.



## Дълбоки лицеви опори

1. Изляйте двета крака назад
2. Поддържайте с ръце върху лоста, така, че тялото да е в стабилна позиция.
3. Сгънете бавно ръцете в лакти, като дишате равномерно и доближавате постепенно гръденния към лоста
4. Повторете.

1. Направете загрявка, преди основната тренировка.
2. Забранено е употребата на този продукт във вода.
3. Преди употреба, проверете всички части на продукта и се убедете, че функционират нормално.
4. При каквато и да било оплаквания и симптоми, прекратете незабавно употребата на продукта.
5. Този продукт не е предназначен за употреба от деца.

Почиствайте с влажна кърпа след всяка употреба. Не го излагайте на слънце. Не го монтирайте във влажна среда. Ако няма да използвате продукта за дълъг период от време, разглобете го и го приберете за съхранение.

## INSTRUCTIONS FOR USE

LS3152



GB

LIVEUP<sup>®</sup>  
SPORTS

### ULTIMATE HOME TRAINING SET

#### PRODUCT FEATURES

##### Product Features

- Portable all-in-one pull-up/home training set with multiple grip positions--slips into doorways or mounts on wall.
- High-grade steel construction with ProSource Comfort Grip technology.
- Exercises develop back, chest, shoulders, arms, and abdominal muscles.
- Multi-grip positions allow you to work muscles from different angles.
- Simple and easy to assemble and use.

##### Product Description

The Easy Gym Doorway Home training set provides an inexpensive way to tone and build muscles at home without large equipment or marring your door frame with installation screws. The Easy Gym can be installed anywhere you have a sturdy doorframe however, if you have a permanent location in mind, the Easy Gym can also be mounted to the wall with the optional but included wall brackets.

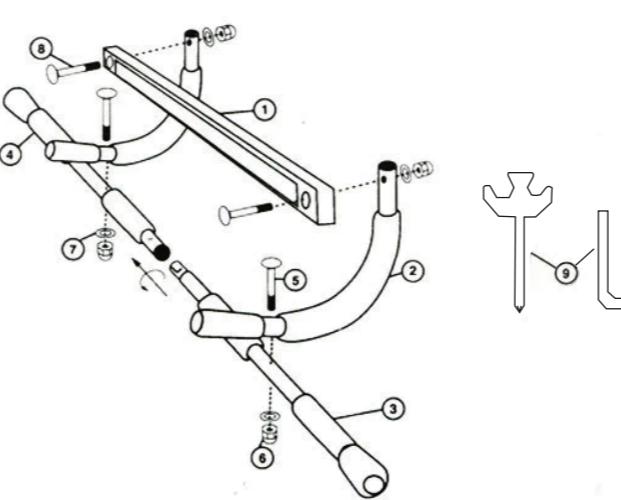
##### Product Function

- Thanks to the gym's multi-position design, you will be able to develop your back, chest, shoulders, arms, and abdominal compound muscles with one simple piece of equipment.
- Rehabilitation treatment, a series of fitness, abdominal exercise can prevent spinal disease frozen.
- When installed in the doorway, the device lets you perform pull-ups and chin-ups, with three grip positions--narrow and wide--for working the inner and outer back.

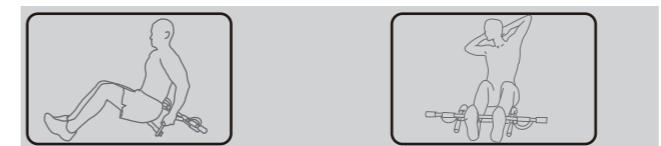


#### PART LIST&ASSEMBLING METHOD

Component	Qty.
1.Plastic Bar	1
2.Arch Grip	2
3.Long pole(right)	1
4.Short Pole(left)	1
5.Long bolts	2
6.Lock nut	4
7.Gasket	4
8.Middle bolt	2
9.Hexagon open end wrench	2

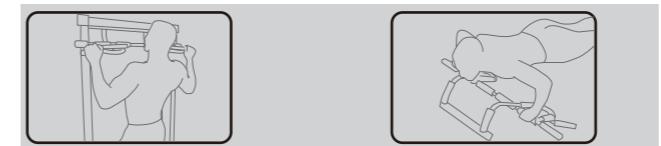


#### TRAINING METHOD



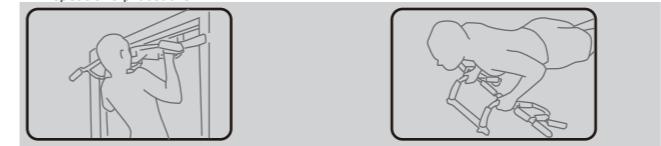
##### Dips-Triceps

1. Both hands placed on the back, and hand at foam.
2. Legs together
3. Slowly bend your arms and lower body to workout triceps
4. Repeat this procedure



##### Chin up

1. Both hands are on both sides of the handle grip, feet off the ground, arms drooping naturally straight
2. Latissimus dorsi muscle contraction and pull the body close to the chest
3. Still one second, relax latissimus dorsi, until the body straight
4. Repeat this procedure



##### Close grip pull up-Arms

1. Both hands are on both sides of the handle grip, feet off the ground, arms drooping naturally straight
2. Latissimus dorsi muscle contraction and pull the body close to the chest
3. Still one second, relax latissimus dorsi, until the body straight
4. Repeat this procedure

##### Deep push ups-Chest

1. Stretching back legs together
2. Hands placed on both sides of the handle and maintain the body's balance
3. Slowly lower the body to keep breathing evenly
4. Repeat this procedure

#### TIPS AND WARNINGS

1. Please do related warm-up work before exercise.
2. Forbid the use in the water or make sports equipment damp.
3. Check all parts before using the attention to ensure the normal use.
4. If you feel unwell, please stop using the equipment.
5. Do not be designed to be used by children.

After use, you may wipe it clean with a soft cloth to maintain hygiene. Don't expose it in the sun. Don't place it in wet environment. If you are not to use it for a good while, please disassemble it and keep it well.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

LS3152



GR

LIVEUP<sup>®</sup>  
SPORTS

### MONOZUGO 4 ΘΕΣΕΩΝ

#### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ

##### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ

- Μεταφέρεται / σε γυμναστική που κλειδώνει σε πολλές θέσεις, στερεώνεται στην πόρτα ή τον τοίχο.
- Απολίνη κατασκευή υψηλής ποιότητας με τεχνολογία ProSource Comfort Grip.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης πλάτης, στήθους, ώμων, χεριών και κοιλιακών.
- Κλειδώνει σε διαφορετικές θέσεις κι έτσι μπορείτε να γυμναστείτε από διαφορετικές γωνίες.
- Απλό κι εύκολο στην τοποθέτηση και τη χρήση.

##### Περιγραφή Προϊόντος

Το προϊόν σας βοηθά να γυμναστείτε ανέξιδο στο σπίτι χωρίς πολύ εξοπλισμό και χωρίς να καρφώνετε βίδες στην πόρτα. Μπορεί να τοποθετηθεί σε οποιοδήποτε σταθερό κούβωμα πόρτας. Εάν θέλετε να το τοποθετήσετε μόνιμα σε κάποιο σημείο, μπορείτε να το στερέωσετε στον τοίχο με τη βοήθεια των στηριγμάτων που περιέχονται, αλλά είναι προαιρετικά στη χρήση.

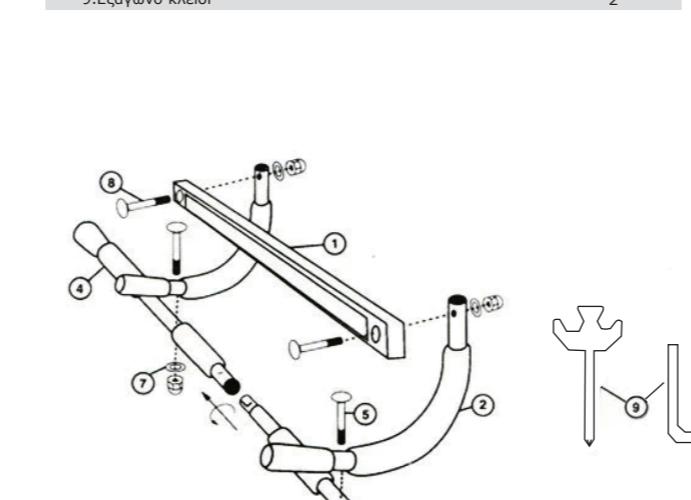
##### Λειτουργία Προϊόντος

- Χάρη στο σχέδιο του προϊόντος, το οποίο κλειδώνει σε διαφορετικές θέσεις, μπορείτε να γυμνάστε την πλάτη, το στήθος, τους ώμους, τα χέρια και τους κοιλιακούς σας με ένα και μόνο όργανο.
- Η θεραπεία αποκατάστασης, η προστασία της υγείας και οι ασκήσεις των κοιλιακών μπορούν να αποτέλουν τις απονέυλικες παθήσεις.
- Τοποθετήστε το στην πόρτα για να μπορείτε να κάνετε pull-ups και chin-ups σε τρεις διαφορετικές θέσεις - σε ποιο περιορισμένο και πιο ανοιχτό χώρο - και να γυμνάστε την πλάτη εσωτερικά και εξωτερικά.



#### ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ & ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Εξόρτημα	Ποσότητα
1.Πλαστική μπόρα	1
2.Τοξεύδης λαβή	2
3.Μακριά ράβδος (δεξιά)	1
4.Μικρή ράβδος (αριστερά)	1
5.Μεγάλες βίδες	2
6.Παλμαρίδη ασφαλίσης	4
7.Φλάντζα	4
8.Μεσαία βίδα	2
9.Εξάγωνο κλειδί	2

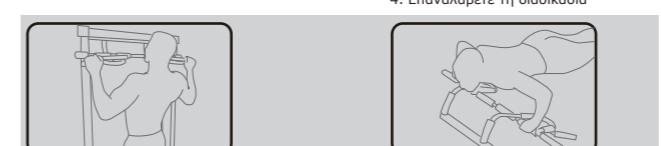


#### ΤΡΟΠΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



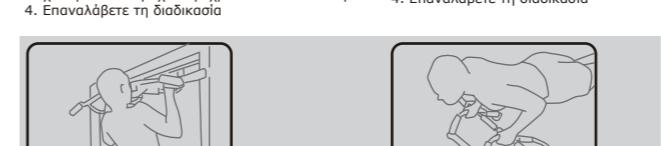
##### Bicep curls

1. Σταθείτε σε γωνία 90 μοιρών και ενώστε τα πόδια σας για να κάποιες στη μπάρα
2. Κρατήστε το κεφάλι με τα δύο σας χέρια
3. Σηκώστε αργά το σώμα και χαμηλώστε το σώμα αργά για να συνεχίσετε την εργασία
4. Επαναλάβετε τη διαδικασία



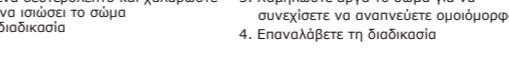
##### Chin up

1. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στις δύο πλευρές της λαβής με τα πόδια προς το δύο πλευρά της σε εύθεια
2. Σηκώστε αργά το σώμα και τραβήγετε το σώμα προς τη στήθος
3. Μείνετε εκεί για ένα δευτερόλεπτο και χαλαρώστε το ραγιστό μέχρι να ισιώσει το σώμα
4. Επαναλάβετε τη διαδικασία



##### High push up

1. Τεντώστε και τα δύο πόδια προς τα πίσω
2. Τοποθετήστε τα χέρια και τις δύο πλευρές της λαβής και διατηρήστε την εύθεια προς τα πίσω
3. Χαμηλώστε αργά το σώμα για να συνεχίσετε ομοιόμορφα
4. Επαναλάβετε τη διαδικασία



##### Bath push up

1. Τεντώστε και τα δύο πόδια προς τα πίσω
2. Τοποθετήστε τα χέρια και τις δύο πλευρές της λαβής και διατηρήστε την εύθεια προς τα πίσω
3. Χαμηλώστε αργά το σώμα για να συνεχίσετε ομοιόμορφα
4. Επαναλάβετε τη διαδικασία

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

LS3152



GR

LIVEUP<sup>®</sup>  
SPORTS

### MONOZUGO 4 ΘΕΣΕΩΝ

#### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ

##### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ

- Μεταφέρεται / σε γυμναστική που κλειδώνει σε πολλές θέσεις, στερεώνεται στην πόρτα ή τον τοίχο.
- Απολίνη κατασκευή υψηλής ποιότητας με τεχνολογία ProSource Comfort Grip.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης πλάτης, στήθους, ώμων, χεριών και κοιλιακών.
- Κλειδώνει σε διαφορετικές θέσεις κι έτσι μπορείτε να γυμναστείτε από διαφορετικές γωνίες.
- Απλό κι εύκολο στην τοποθέτηση και τη χρήση.

##### Περιγραφή Προϊόντος

Το προϊόν σας βοηθά να γυμναστείτε ανέξιδο στο σπίτι χωρίς πολύ εξοπλισμό και χωρίς να καρφώνετε βίδες στην πόρτα. Μπορεί να τοποθετηθεί σε οποιοδήποτε σταθερό κούβωμα πόρτας. Εάν θέλετε να το τοποθετήσετε μόνιμα σε κάποιο σημείο, μπορείτε να το στερέωσετε στον τοίχο με τη βοήθεια των στηριγμάτων που περιέχονται, αλλά είναι προαιρετικά στη χρήση.

##### Λειτουργία Προϊόντος

- Χάρη στο σχέδιο του προϊόντος, το οποίο κλειδώνει σε διαφορετικές θέσεις, μπορείτε να γυμνάστε την πλάτη, το στήθος, τους ώμους, τα χέρια και τους κοιλιακούς σας με ένα και μόνο όργανο.
- Η θεραπεία αποκατάστασης, η προστασία της υγείας και οι ασκήσεις των κοιλιακών μπορούν να αποτέλουν τις απονέυλικες παθήσεις.
- Τοποθετήστε το στην πόρτα για να μπορείτε να κάνετε pull-ups και chin-ups σε τρεις διαφορετικές θέσεις -