



Bruks- och monteringsanvisning till Abilica HangOn

Art. nr. 728 909



INNEHÅLL:

Dörrtrapets	1 st
Fästen (tål hög belastning)	2 st.
Fästen (tål låg belastning)	2 st
Fästskruvar (M4x25)	6 st

MONTERING

Montera metallfästena i önskad höjd i en dörrkarm med hjälp av de medföljande fästskruvarna. Du kan tex använda dörrtrapetsen i denne position för att utföra kroppshävningar (Chin-Ups), uttöjning av överkroppen och andra övningar där hela kroppsvikten vilar på fästena.



Montera plastfästena i önskad höjd i en dörrkarm med hjälp av de medföljande fästskruvar. Dessa används till övningar som ger mindre belastning på fästena. Du kan tex använda dörrtrapetsen till att låsa fast benva vid Sit-Ups, använda den som grepp vid armhävningar (Push-Up Bar) eller liknande.



På detta sätt slipper du att skruva löst fästena från dörrkarmen när du ska växla de olika övningarna.

Dörrtrapetsen har en justerbar längd från 64 -100 cm och passar därför i de flesta dörrkarmar och andra öppningar. För att fästa den i fästbraketterna roterar du ganska enkelt slutstyckena merurs och tills den är kort nog till att sätta på plats i öppningen, sen ska du rotera endestyckena moturs för att pressa dörrtrapetsen på plats. Kontrollera att dörrtrapetsen sitter ordentligt i fästena och inge enbart hänger i kanterna.



SPORT SUPPLY®

Leverantör
Sport Supply AB
Box 181
566 24 Habo
E-post: post@sportsupply.se
www.abilica.com
© Sport Supply Int. AS