

EXERFIT

CHINNING BAR

Brukerveiledning

Velg en døråpning som er sterk og som har en flate som er jevn og like bred som endestykkene på dørribben.

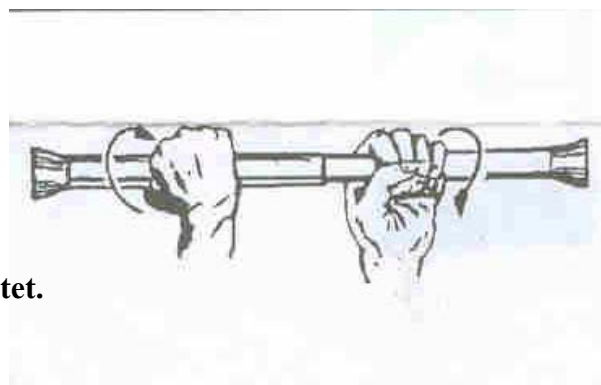
FESTE AV DØRRIBBE:

Dørribben festes mot dørkarmen ved å skur endene, med begge hender,

i motsatt retning av hverandre (se bilde).

Forsikre deg om at dørribben er forsvarlig festet før du tar den i bruk.

Heng i dørribben for å teste om den er forsvarlig festet.



LØSNE DØRRIBBEN:

For å løsne dørribben vrir endene i motsatt retning av hverandre – (motsatt retning av hva som ble gjort når den skulle festes).

Dørribben kan bære opp til 100 kg.

TRENINGSTIPS:

Hopp opp og ta tak i dørribben, hold armene i skulderbredde. Heis deg opp, slik at haken er over dørribben. Pust inn når du heiser deg opp, ut når du slipper deg ned (gjelder alle øvelser)



Ved å holde armene bredere vil øvelsen være tyngre og mer utfordrende.

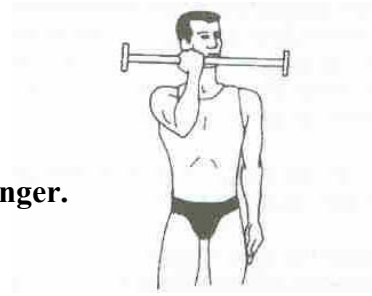
Strekk deg opp og ta tak i dørribben, bøy knærne som om du sitter på en stol – trekk deretter knærne opp til magen.



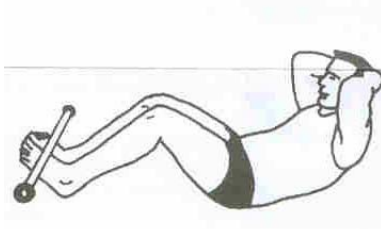
Ta tak i ribben med hendene i skulderbredde, heis deg opp samtidig som knærne bøyes i 90 grader. Hev og senk føttene.



Hold hendene midt på stangen, heis deg opp gjentatte ganger

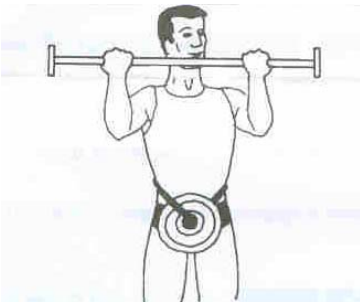


Hold med en hånd og heis deg opp gjentatte ganger.

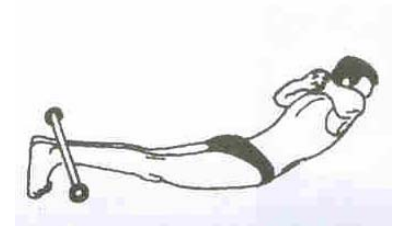


Ligg på gulvet og plasser føttene under ribben. Ta sit up øvelser.

Ligg på magen med helene/leggen under stangen. Plasser armene bak hodet, hev overkroppen gjentatte ganger.



Ved å plassere en vektskive i et belte rundt belte vil vekten bli tyngre og øvelsen vil bli tyngre – denne øvelsen er for viderekomne.



Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet. The owner's manual is only for the customer reference.

For henvendelser angående produktet, se www.exerfit.no