



NO:

BRUKERMANUAL X-ERFIT TUBE SET

Uten dørfeste:

Steg 1. Fest karabinkrokene i hvert sitt håndtak.

Steg 2. Fest så ønskede antall strikk i karabinkrokene etter ønsket motstand.
Alt. Du kan bytte ut dørfestet med fotreim og feste den rundt en stang, et tre eller lignende.

Med dørfeste:

Steg 1. Fest dørfestet i den ene karbinhaken.

Steg 2. Legg dørfestet mellom døren og dørkarmen og lukk igjen døren. Festet må være på samme side som hengslene. Sjekk at døren er ordentlig lukket og låst før du begynner å trene.

Steg 3. Fest ønskede antall strikk i karabinkrokene etter ønsket motstand.

Steg 4. Fest et eller begge håndtak/fotreim avhengig av hvilken øvelse du skal utføre.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.xerfit.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

DK:

VIGTIGT OM SERVICE

I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside www.x-erfit.com -her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjælpe dig så effektivt som muligt.



SE:
BRUKSANVISNING X-ERFIT TUBE SET

Utan dörrfäste:

Steg 1. Fäst karbinhakarna i varsit handtag.

Steg 2. Fäst sedan önskat antall band i karbinhakarna efter önskat motstånd.
Alt. Du kan byta ut dörrfästet med fotrem och fästa den runt en stång, ett träd eller liknande.

Med dörrfäste:

Steg 1. Fäst dörrfästet i ena karbinhaken.

Steg 2. Lägg dörrfästet mellan dörren och dörrkarmen och stäng dörren. Fästet måste vara på samma sida som gångjärnen. Se till så att dörren verkligen är stängd och låst innan du börjar att träna.

Steg 3. Fäst sedan önskat antall band i karbinhakarna efter önskat motstånd.

Steg 4. Fäst ett eller bägge handtag/fotrem beroende på vilken övning du ska utföra.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.xerfit.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.



FI:
KÄYTTÖOHJE X-ERFIT TUBE SET

Ilman ovitukea:

1. Kiinnitä karbiinikoukut molempiin kahvoihin.
2. Kiinnitä karbiinikoukkuihin haluamasi määrän tuubinauhoja vastustason mukaan.
Tai: Kokeile vaihtaa ovikiinnitys jalkaremmillä ja kiinnitä vaikkapa tangon tai puun ympärille.

Ovikiinnikkeellä:

1. Kiinnitä karbiinikoukkuun ovikiinnike.
2. Sujauta ovikiinnike oven ja ovenkarmien väliin ja sulje ovi. Huomaa, että kiinnikkeen on oltava samalla puolella kun oven saranat. Varmista, että ovi todella on kiinni ja aloita kotikuntoilu.
3. Kiinnitä karbiinikoukkuihin haluamasi määrän tuubinauhoja vastustason mukaan.
4. Kiinnitä yksi tai molemmat kahvat/jalkaremmi kuntoliikkeestä riippuen.

TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON

Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.

Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.

Tutustu sivuihimme www.xerfit.fi - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia.

Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla



DE:

BENUTZERHANDBUCH X-ERFIT TUBE SET

Ohne Türhalterung:

Schritt 1. Befestigen Sie jeweils einen Karabinerhaken in den Handgriffen.

Schritt 2. Befestigen Sie die gewünschte Anzahl Seile in den Karabinerhaken, sodass der gewünschte Abstand erreicht wird.

ODER: Sie können die Türhalterung durch einen Fußriemen ersetzen und diesen um eine Stange, einen Baumstamm o. ä. befestigen.

Mit Türhalterung:

Schritt 1. Befestigen Sie die Türhalterung an dem einen Karabinerhaken.

Schritt 2. Setzen Sie die Türhalterung zwischen Tür und Türrahmen, und schließen Sie die Tür wieder. Die Befestigung muss sich **auf derselben Seite** befinden wie die Scharniere. Stellen Sie sicher, dass die Tür ordnungsgemäß geschlossen und abgeschlossen ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Schritt 3. Befestigen Sie die gewünschte Anzahl Seile in den Karabinerhaken, sodass der gewünschte Abstand erreicht wird.

Schritt 4. Befestigen Sie abhängig von den durchzuführenden Übungen einen oder beide Handgriffe/Fußriemen.

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE

Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.

Auf unserer Website www.x-erfit.com finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.