

LEVITY Door Gym

ART.NO 790001018



Congratulations upon purchasing your LEVITY Door Gym!

Please read the complete instructions before using the product and keep the manual for future reference. For questions regarding technical problems, please contact our Customer Services.

PRODUCT DESCRIPTION

The original LEVITY Door Gym is the ultimate training tool for bodyweight exercises.

The Door Gym is particularly suitable for pulling exercises and chin-ups. A variety of grip options allow you to focus on the broad back muscles by keeping a wide grip, or the biceps by keeping a narrow grip. Your LEVITY Door Gym can be used as a stand for both pushups and triceps press which facilitates effective involvement of the chest muscles, shoulders, arms and abdominals.

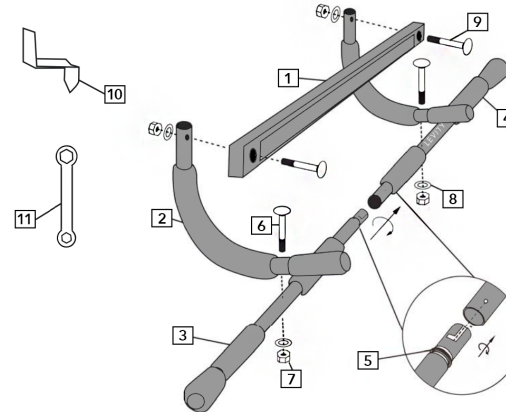
LEVITY Door Gym is made of durable high quality materials. The pipe structure allows to combine low weight with a high grade of stability.

- Easy to use
- Professional quality
- Simple mounting and quick removal
- Fits doorways up to 90 cm
- Gentle on wall surface and doorframes
- Comfortable rubber handles
- Maximum user weight 140 kg
- Weight 1.7 kg

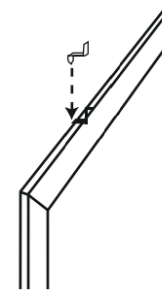
MOUNTING

The LEVITY Door Gym is easy to assemble:

Start with putting the long bars (3 and 4) together and twist to lock the midsection (5). Put the pieces together as pictured and secure tightly.



1. Plastic bar with protection foam
2. Arched bar grips (2 pcs)
3. Long bar (left half)
4. Long bar (right half)
5. Mid section
6. Long bolts (2 pcs)
7. Locking nut (4 pcs)
8. Spring washer (4 pcs)
9. Medium bolts (2 pcs)
10. Safety wedge
11. Hex open wrench

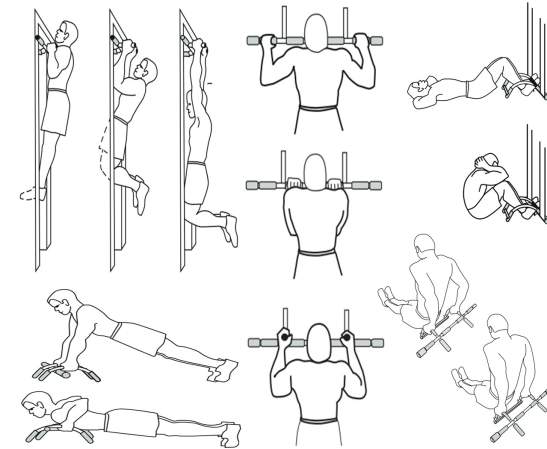


SAFETY TIP!

To secure the Door Gym insert the Safety Wedge behind the door frame. This will help to prevent your LEVITY Door Gym from falling off the door frame.

Always make sure your LEVITY Door Gym is anchored securely.

QUICK EXERCISE GUIDE



DISPOSAL

LEVITY contributes to a green planet and a cleaner environment where everyone can engage in health promoting activities. We encourage reuse and wish that used equipment is passed on to new users who can benefit from this. In addition all LEVITY fitness equipment is fully recyclable. This product should be disposed in accordance with local regulations.

IMPORTANT

Always consult a physician before performing any strenuous physical exercise or starting a new fitness program.

This product should not be used by anyone suffering from physical or mental impairment. If you are in pain or are feeling unwell, do not engage in physical activity.

The product should not be used by anyone without the proper experience unless the usage is under supervision by an experienced instructor.

The product is not a toy – do not let children play with the product

ENJOY YOUR WORKOUT!

LEVITY Door Gym

ART.NO 790001018



Gratulerer med ditt kjøp av LEVITY Door Gym!

Vennligst les instruksjonen nøye før du begynner å bruke produktet. Manualen bør lagres for fremtidig referanse. For spørsmål relatert til tekniske utfordringer vennligst kontakt vår kundesupport.

PRODUKTBeskrivelse

Det originale LEVITY Door Gym er det ultimate treningsredskapet for effektiv trening av kroppsvektøvelser.

Door Gymmet er spesielt egnet for ulike hangupsøvelser. Trapeset har en rekke grepsmuligheter som gjør at du kan fokusere på de brede ryggmuskulene ved å holde et bredt grep, eller på biceps ved å holde smalt. Brukt som stativ for pushups og tricepspress, gir trapeset mange muligheter for å trene brystmuskulaturen, skuldre og armer.

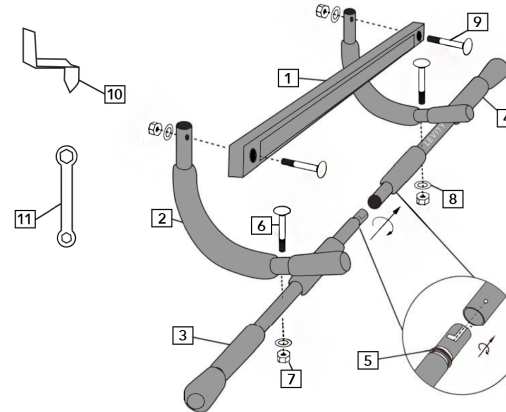
LEVITY Door Gym er fremstilt av solide materialer med høy kvalitet. Rørkonstruksjonen gjør det mulig å kombinere lav vekt med svært god stabilitet.

- Enkelt i bruk
- Profesjonell kvalitet
- Enkelt oppheng uten fester, og fjernes like raskt
- Passer alle standard døråpninger opptil 90 cm
- Skånsom mot veggflate og dørkarmer
- Behagelig håndtak i sort mosegummi
- Maksimal brukervekt 140 kg
- Egenvekt 1,7 kg

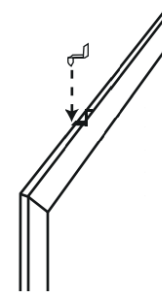
MONTERING

LEVITY Door Gym er enkelt å montere:

Start med å sette de lange barene (3 og 4) mot hverandre og vri for å låse midtseksjonen (5). Sett delene sammen som anvist på tegningen og skru delene godt sammen.



1. Plastbar med beskyttelseslist
2. Kurvede grepsbarer (2 stk)
3. Langbar (venstre del)
4. Langbar (høyre del)
5. Midtseksjon
6. Lange bolter (2 stk)
7. Låsemutter (4 stk)
8. Stoppeskive (4 stk)
9. Mediumbolter (2 stk)
10. Sikkerhetskile
11. Fastnøkkel

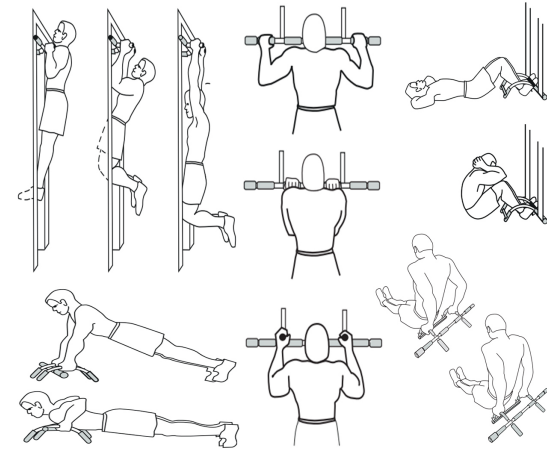


SIKKERHETSTIPS!

For å sikre Door Gymmet, press ned sikkerhetskilen på baksiden av dørkarmen. Dette hindrer ditt LEVITY Door Gym fra å falle ned.

Forsikre deg alltid om at LEVITY Door Gym er godt festet før du starter treningen.

KORT ØVELSESGUIDE



AVHENDING

LEVITY står for en grønn verden og et rent miljø der alle kan delta i helsefremmende aktiviteter. Vi oppfordrer til gjenbruk og ønsker at brukt utstyr gis videre til nye brukere som kan ha nytte av dette. Alt LEVITY utstyr er resirkulerbart. Dette produktet skal avhendes i overensstemmelse med lokale forskrifter.

VIKTIG

Rådfør deg alltid med lege før du utfører anstrengende fysisk aktivitet eller starter et nytt treningsprogram. Produktet bør ikke brukes ved nedsatt fysisk eller psykisk funksjonsevne. Dersom du føler smerte eller ubehag, bør du ikke delta i fysisk aktivitet. Produktet skal ikke benyttes av noen uten tilstrekkelig erfaring med mindre bruken er under tilsyn av en erfaren instruktør. Produktet er ikke et leketøy – ikke la barn leke med produktet.

LYKKE TIL MED TRENINGEN!