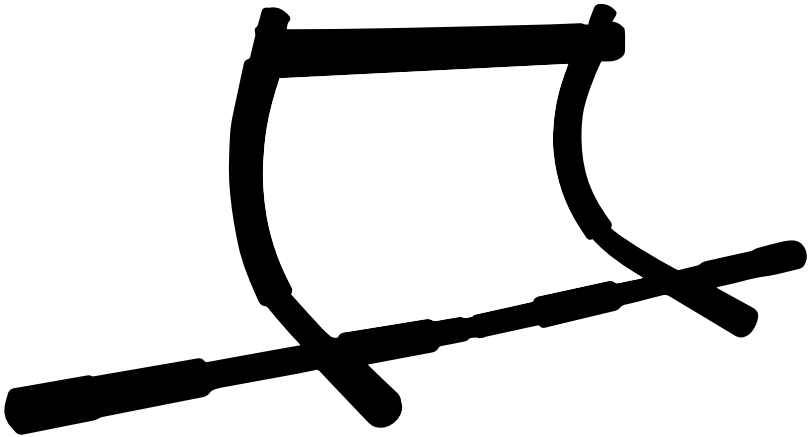


STRENGTH



DK  
SV  
NO  
DE  
FI  
UK

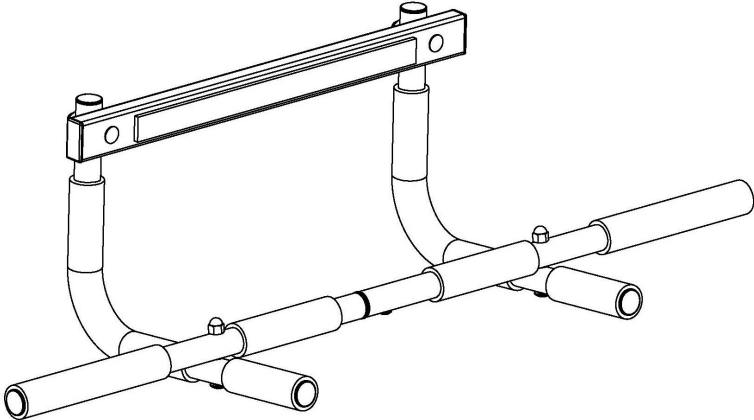
—  
DOORGYM

—  
TITAN LIFE®  
—

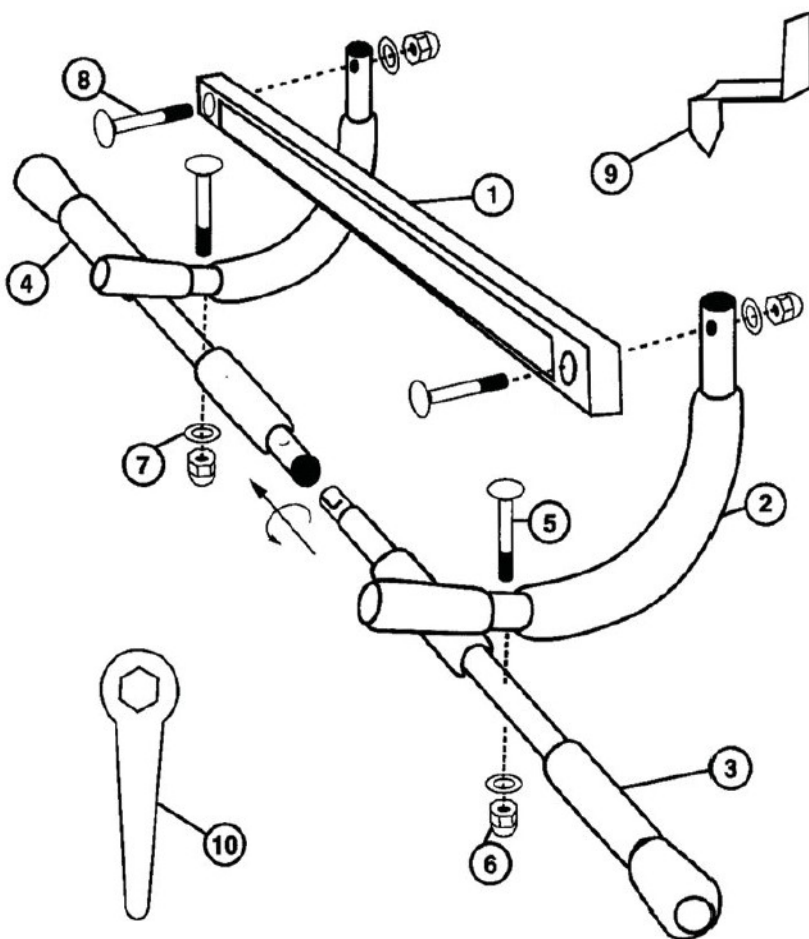
# TABLE OF CONTENT

|    |    |
|----|----|
| DK | 2  |
| SV | 10 |
| NO | 18 |
| DE | 25 |
| FI | 33 |
| UK | 41 |

# DK



# LISTE OVER DELE



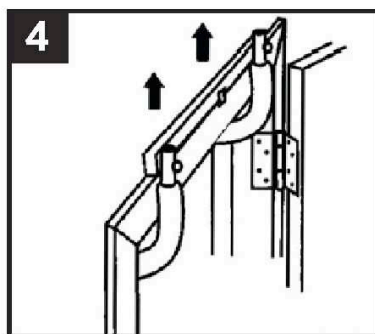
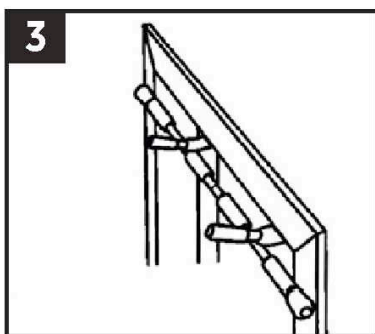
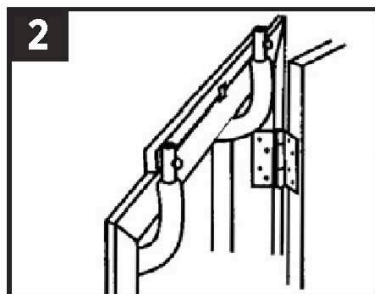
| <b>DEL</b> | <b>BESKRIVELSE</b> | <b>ANTAL</b> |
|------------|--------------------|--------------|
| 1          | PLASTIC BAR        | 1            |
| 2          | ELBOW TUBE         | 2            |
| 3          | RIGHT HANDLE TUBE  | 1            |
| 4          | LEFT HANDLE TUBE   | 1            |
| 5          | BOLT (LONG)        | 2            |
| 6          | NUT                | 4            |
| 7          | WASHER             | 4            |
| 8          | BOLT (SHORT)       | 2            |
| 9          | CLIP               | 1            |
| 10         | WRENCH             | 1            |

# MONTERINGSVEJLEDNING

Sørg for, at alle monteringspunkterne på dørtræningsudstyret er stramme inden brug.

## MONTERING PÅ DØRKARM

Må kun bruges med en solid dørkarm, der er testet til at kunne holde til din vægt.



# ØVELSER

**OBS: Vær opmærksom på at maks. brugervægten er 95 kg.**

Før du påbegynder træningen vær da sikker på at gym baren sidder korrekt, sikkert, stabil og påsat dørkarm efter forskrifterne. Desuden skal du sikre dig at produktet er korrekt samlet.

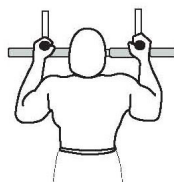
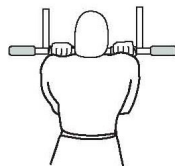
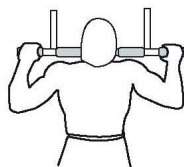
Varm godt op ved at lave forskellige strække øvelser der påvirker de muskulaturer du skal træne.

Udfør øvelserne langsomt og sikkert. Anvend de forskellige greb til at kunne påvirke de forskellige muskelgrupper.

Skift imellem overhåndsgreb til underhåndgreb i samme øvelse.

**OBS: Påbegynd træningen med få gentagelser, efterhånden som formen forbedres kan antal af gentagelser og antal af øvelser øges.**

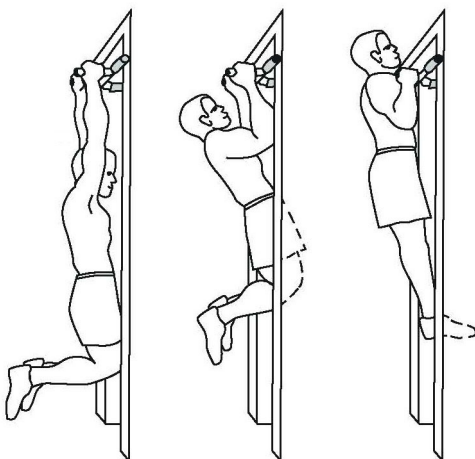
**Stop træningen omgående, såfremt du føler muskelsmerte.**



# PULL-UP

1. Push ups kan udføres med forskellige greb, for at påvirke de forskellige muskelgrupper.

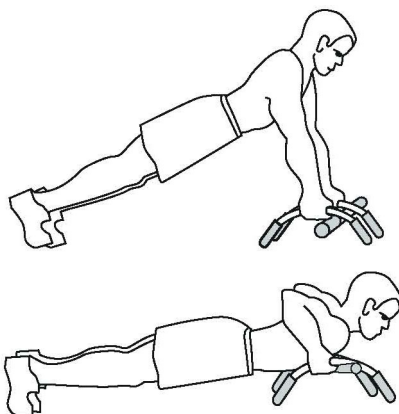
2. Anvend et greb, træk dig langsomt op og sænk dig langsomt ned.



# PUSH-UP

1. Sørg for at der er god plads på gulvet. Placer Doorgym på gulvet. Lav en armbøjning/hævning langsomt og kontrolleret. Vær opmærksom på at brystet kommer helt ned til baren.

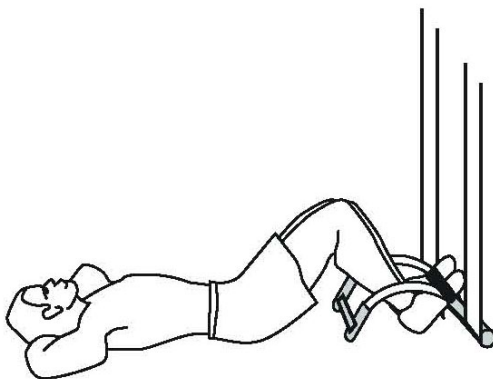
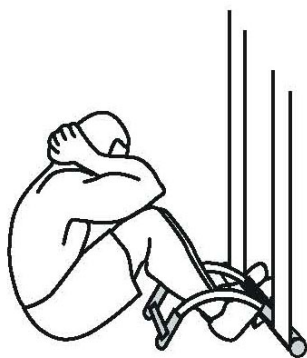
2. Gentag øvelserne, og forøg antallet efterhånden som din form forbedres.





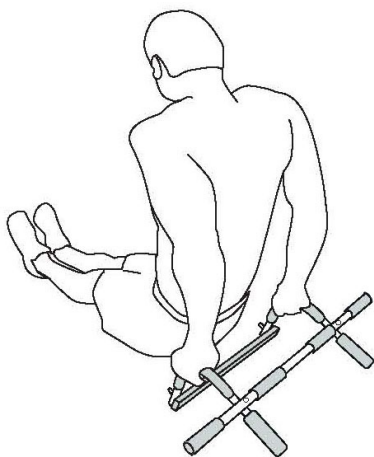
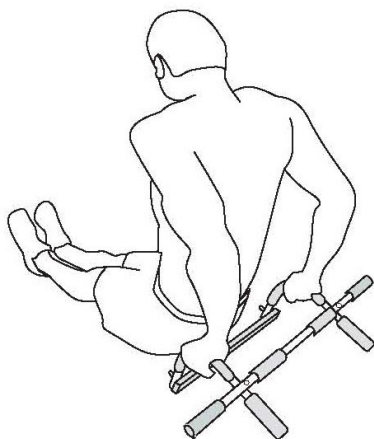
# SIT-UP

1. Placer Doorgym i bunden af døren. Vær sikker på at de to skum beklædte håndtag sidder tæt ind mod dørkarmen.
2. Placer begge fødder under den "lange" bar bøj fødderne op og lad hælene hvile på gulvet.
3. Når du udfører din mavebøjning skal hælene være placeret i gulvet.
4. Gentag øvelserne og forøg antallet efterhånden som din form forbedres.

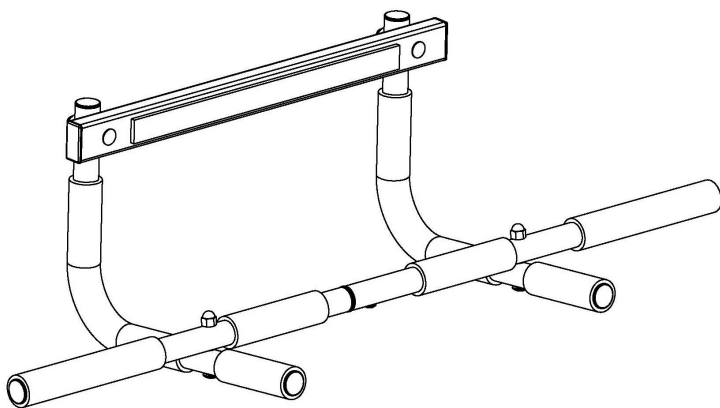


# DIP

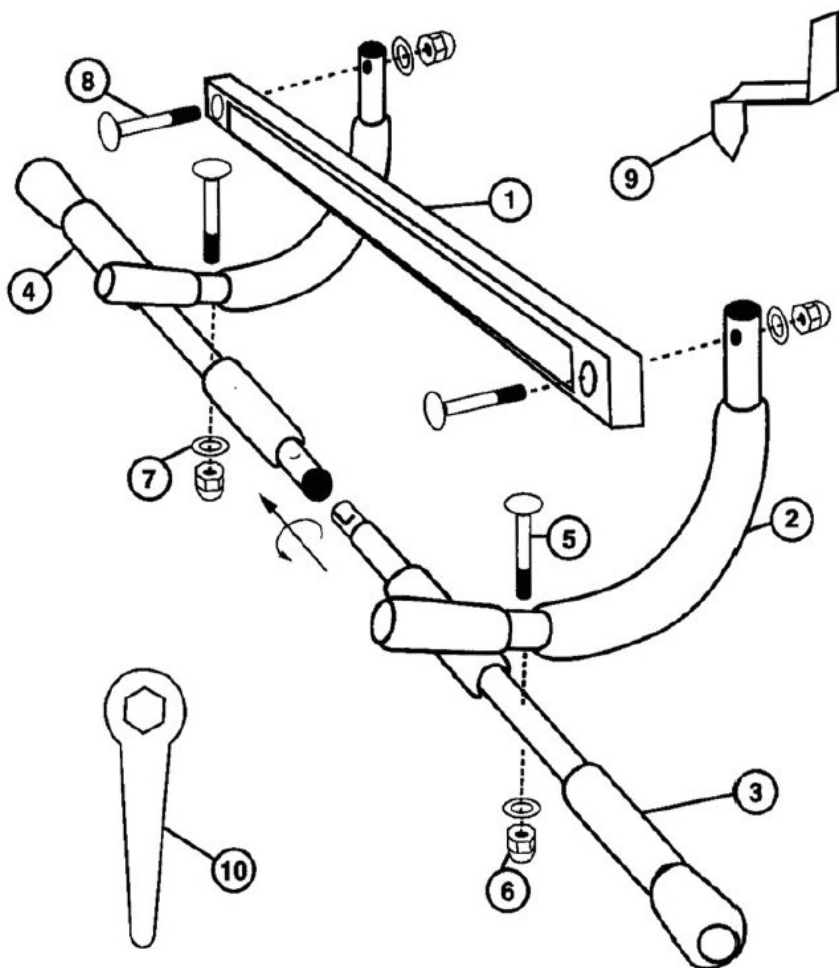
1. Placer Doorgym på gulvet så buen vender op. Placer dig således at du sidder foran Doorgym.
2. Placer hænderne på buen og stræk benene hvor du hviler på hælene.
3. Stræk og bøj armene langsomt og kontrolleret.
4. Gentag øvelserne og forøg antallet efterhånden som din form forbedres.



# SV



# KOMPONENTLISTA



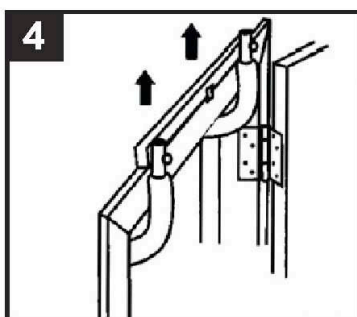
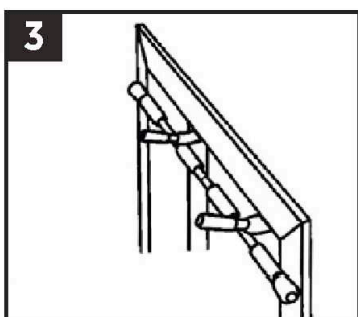
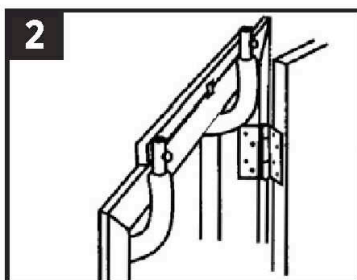
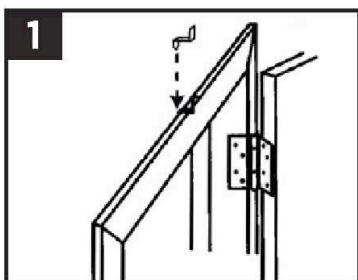
| NR | BESKRIVNING       | ANTAL |
|----|-------------------|-------|
| 1  | PLASTIC BAR       | 1     |
| 2  | ELBOW TUBE        | 2     |
| 3  | RIGHT HANDLE TUBE | 1     |
| 4  | LEFT HANDLE TUBE  | 1     |
| 5  | BOLT (LONG)       | 2     |
| 6  | NUT               | 4     |
| 7  | WASHER            | 4     |
| 8  | BOLT (SHORT)      | 2     |
| 9  | CLIP              | 1     |
| 10 | WRENCH            | 1     |

# MONTERINGSANVISNINGAR

Se till att alla monteringspunkter på Dörrgym är åtdragna före användning.

## MONTERA PÅ DÖRRKARM

Använd endast med en fast dörrkarm som har testas för att klara din vikt.



# ÖVNINGAR

**OBS!** Var uppmärksam på att max användarvikt är 136 kg.

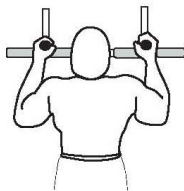
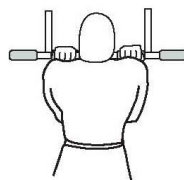
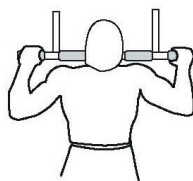
Innan du startar träningen ska du försäkra dig om att stången sitter korrekt, säkert, stabilt och har fästs på dörrkarmen enligt anvisningarna. Dessutom ska du försäkra dig om att produkten är korrekt monterad.

Värm upp ordentligt genom att göra olika sträckövningar som påverkar de muskler du ska träna.

Utför övningarna långsamt och tryggt. Använd de olika greppen för att påverka de olika muskelgrupperna.

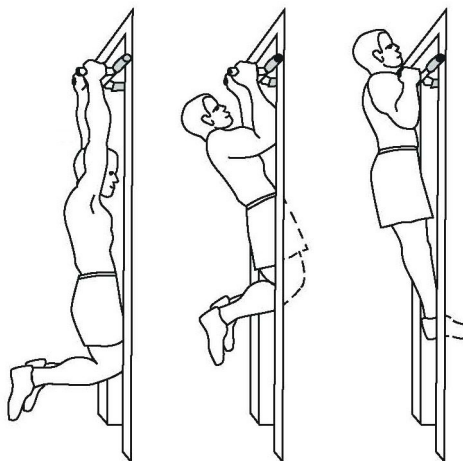
Byt mellan överhandsgrepp och underhandsgrepp i samma övning.

**OBS!** Starta träningen med några repetitioner. Efterhand som din form blir bättre kan antalet repetitioner och antal övningar ökas. Stoppa träningen omedelbart om du känner muskelsmärta.



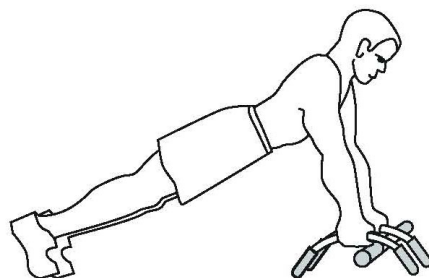
# PULL-UP

1. Gör push-ups med olika grepp för att påverka de olika muskelgrupperna.
2. Använd ett grepp, dra dig långsamt upp och sänk dig långsamt ner.

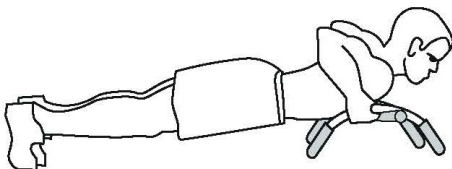


# PUSH-UP

1. Se till att du har gott om plats på golvet. Placera Dörrgym på golvet. Gör en armböjning/armhävning långsamt och kontrollerat. Se till att bröstet kommer helt ner till stången.



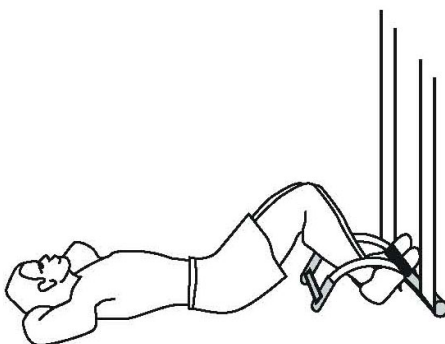
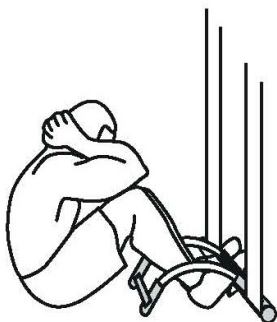
2. Upprepa övningarna och öka antalet efter hand som din form blir bättre.





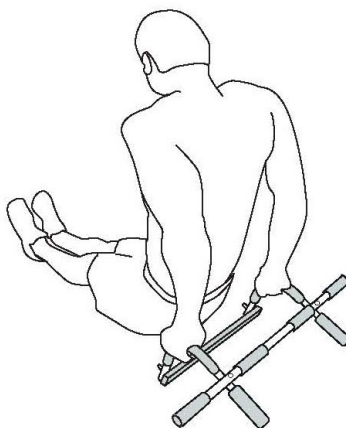
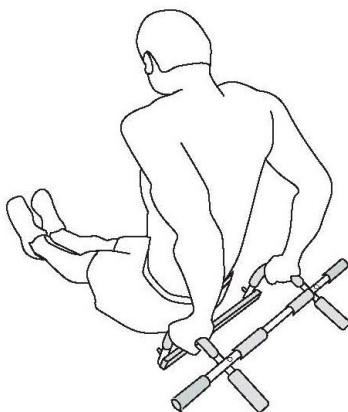
# SIT-UP

1. Placera Dörrgym längst ner på dörren. Försäkra dig om att de två skumklädda handtagen sitter tätt mot dörrkarmen. 2. Placera båda fötter under den "långa" stängen, böj fötterna uppåt och låt hälar vila på golvet.
3. När du utför din magböjning, ska hälar vara placerade på golvet.
4. Upprepa övningarna och öka antalet efter hand som din form förbättras.

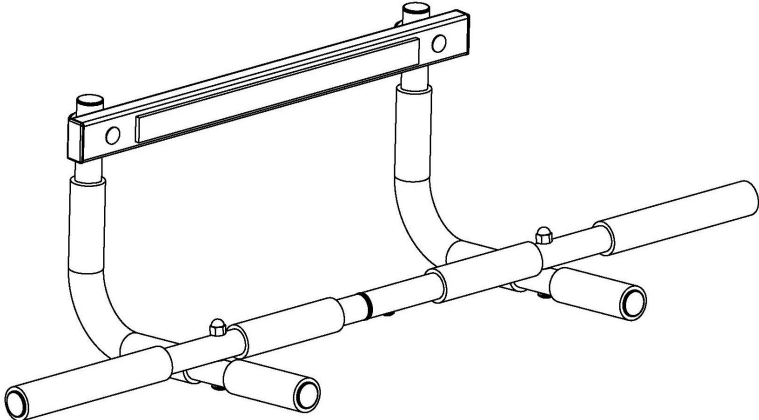


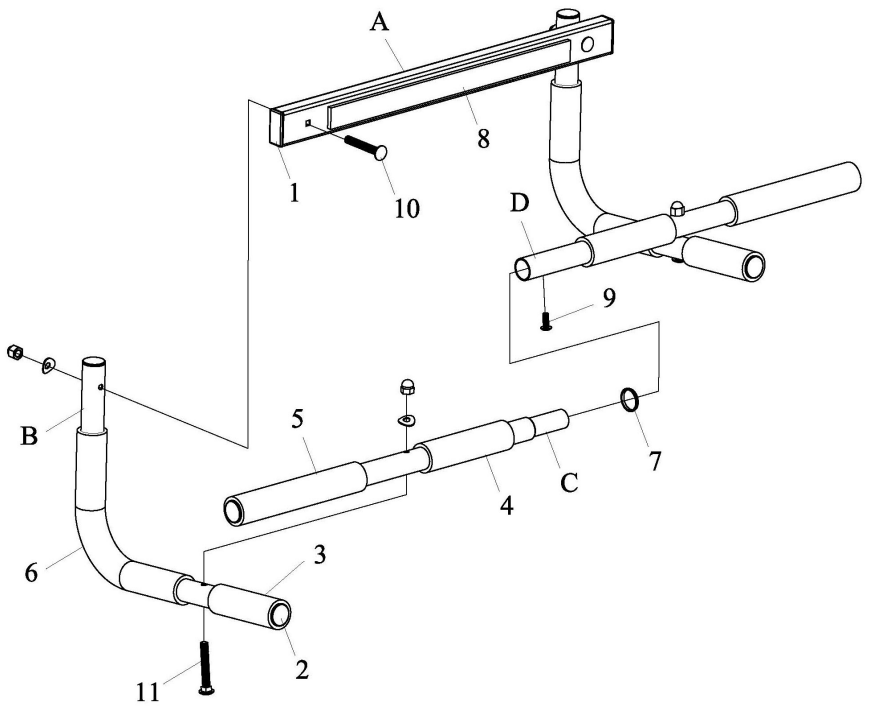
# DIP

1. Placera Dörrgym på golvet med bågen uppåt. Sätt dig framför Dörrgym.
2. Placera händerna på gymstångens bågar Sträck ut benen så att du vilar på hälarna.
3. Sträck och böj armarna långsamt och kontrollerat.
4. Upprepa övningarna och öka antalet efter hand som din form förbättras.



NO





| <b>NUMMER</b> | <b>BESKRIVELSE</b>                   | <b>ANTALL</b> |
|---------------|--------------------------------------|---------------|
| A             | MAIN SUPPORT                         | 1             |
| B             | ARCHED BAR GRIPS                     | 2             |
| C             | HANDLE BAR I                         | 1             |
| D             | HANDLE BAR II                        | 1             |
| 1             | RECTANGULAR END CAP                  | 2             |
| 2             | ROUND END CAP                        | 6             |
| 3             | FOAM ROLLER-100                      | 2             |
| 4             | FOAM ROLLER-120                      | 2             |
| 5             | FOAM ROLLER-180                      | 2             |
| 6             | FOAM ROLLER-280                      | 2             |
| 7             | RING                                 | 1             |
| 8             | EVA PAD                              | 1             |
| 9             | BOLT M6*8                            | 1             |
| 10            | BOLT M6*50 + SPRING WASHER + CAP NUT | 2             |
| 11            | BOLT M6*55 + SPRING WASHER + CAP NUT | 2             |

# ØVELSER

**OBS:** Vær oppmerksom på at maks brukervekt er 136 kg.

Før du begynner treningen, må du kontrollere at treningsstangen sitter korrekt, trygt, stabilt og montert på dørkarm etter forskriftene. I tillegg må du sikre at produktet er satt sammen riktig.

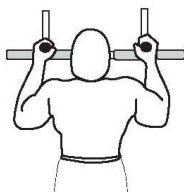
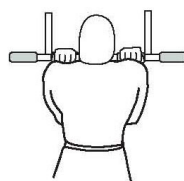
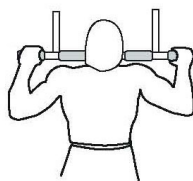
Varm godt opp ved hjelp av ulike tøyeøvelser som påvirker de musklene du skal trene.

Utfør øvelsene langsomt og sikkert. Bruk de ulike grepene for å kunne trene ulike muskelgrupper.

Bytt fra overhåndsgrep til underhåndsgrep i samme øvelse.

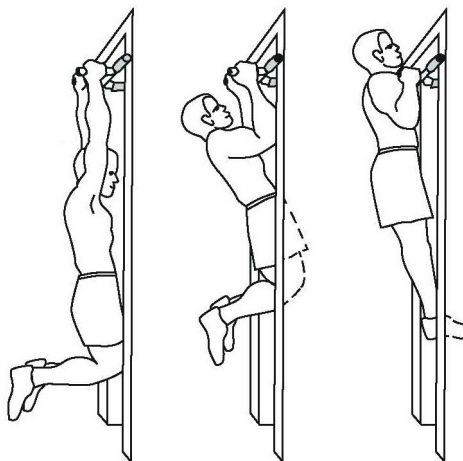
**OBS:** begynn treningen med få repetisjoner, og ettersom formen blir bedre, kan antall repetisjoner økes.

Stopp treningen umiddelbart dersom du kjenner muskelsmerter.



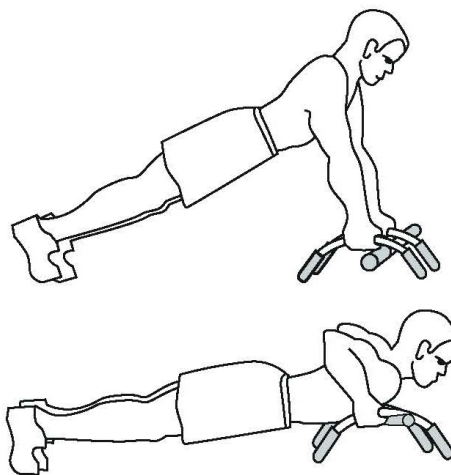
# PULL-UP

1. Pull-ups kan utføres med ulike grep, slik at du trener ulike muskelgrupper.
2. Velg grep og trekk deg langsomt opp før du senker deg rolig ned.



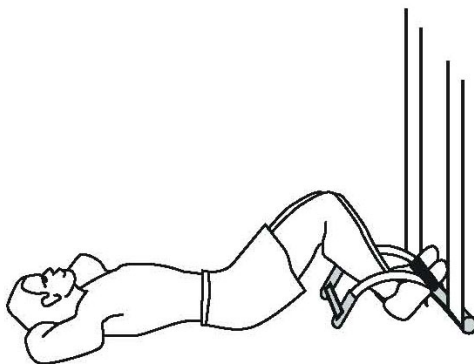
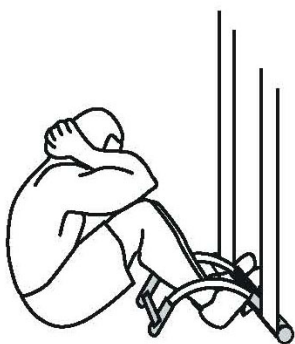
# PUSH-UP

1. Sørg for at det er god plass på gulvet. Plasser treningstangen på gulvet. Ta en armbøyning/-heving langsomt og kontrollert. Vær obs på at brystet skal helt ned til stangen.
2. Gjenta øvelsene og øk antall repetisjoner etter hvert som formen din blir bedre.



# SIT-UP

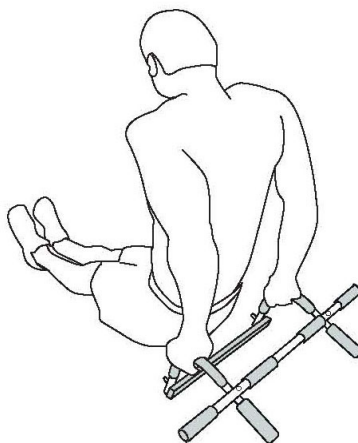
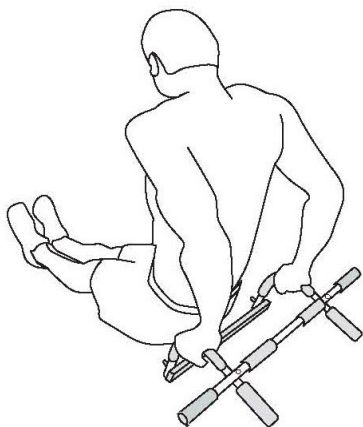
1. Plasser Doorgym nederst i døråpningen. Sørg for at de to skumklede håndtakene sitter tett mot dørkarmen.
2. Plasser begge føttene under den «lange» stangen, bøy føttene oppover og la hælene hvile på gulvet.
3. Når du tar sit-ups, skal hælene være plassert på gulvet.
4. Gjenta øvelsene, og øk antallet ettersom formen blir bedre.



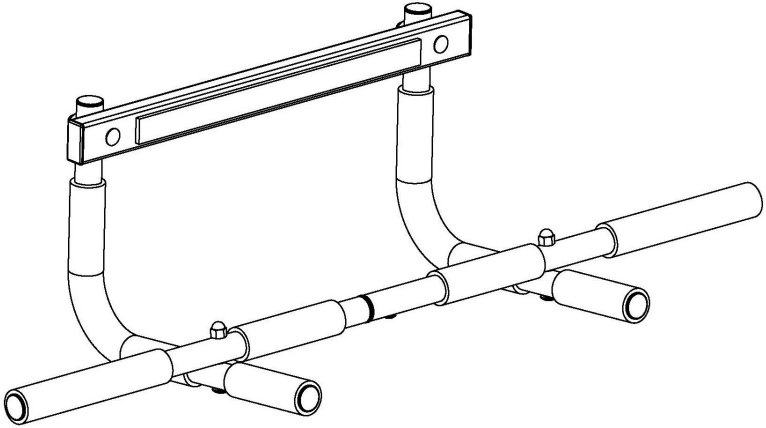


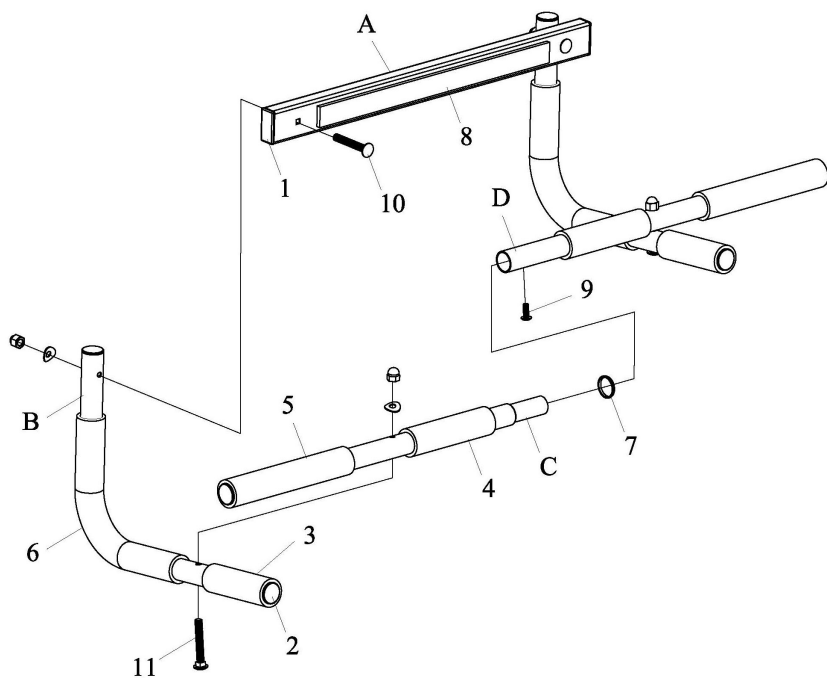
# DIP

1. Plasser Doorgym på gulvet, slik at buen vender opp. Plasser kroppen slik at du sitter foran apparatet.
2. Plasser hendene på apparatets bue. Strekk benene slik at du hviler på hælene.
3. Strekk og bøy armene langsomt og kontrollert.
4. Gjenta øvelsene, og øk antallet ettersom formen blir bedre.



# DE



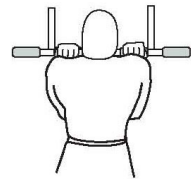
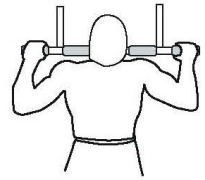


| <b>NUMMER</b> | <b>BESCHREIBUNG</b>                    | <b>MENGE</b> |
|---------------|--|--------------|
| A             | HAUPTTRÄGER                            | 1            |
| B             | GRIFFE DES STANGENBOGENS               | 2            |
| C             | GRIFFSTANGE I                          | 1            |
| D             | GRIFFSTANGE II                         | 1            |
| 1             | RECHTECKIGE ENDKAPPE                   | 2            |
| 2             | RUNDE ENDKAPPE                         | 6            |
| 3             | SCHAUMSTOFFROLLE-100                   | 2            |
| 4             | SCHAUMSTOFFROLLE-120                   | 2            |
| 5             | SCHAUMSTOFFROLLE-180                   | 2            |
| 6             | SCHAUMSTOFFROLLE-280                   | 2            |
| 7             | RING                                   | 1            |
| 8             | EVA-PAD                                | 1            |
| 9             | SCHRAUBE M6*8                          | 1            |
| 10            | SCHRAUBE M6*50 + FEDERRING + HUTMUTTER | 2            |
| 11            | SCHRAUBE M6*55 + FEDERRING + HUTMUTTER | 2            |

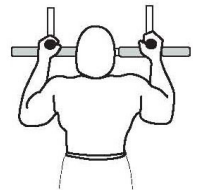
# ÜBUNGEN

**Achtung: Das max. zulässige gewicht des anwenders beträgt 136 kg.**

Stellen sie vor beginn mit dem training sicher, dass die Doorgym korrekt, sicher und stabil angebracht und ordnungsgemäß in den türrahmen eingepasst ist. darüber hinaus sollten sie sich vergewissern, dass das produkt korrekt montiert ist. Wärmen sie sich mit verschiedenen dehnungsübungen speziell für die muskelpartien, die sie trainieren möchten, auf. Führen Sie die Übungen langsam und sicher aus. Verwenden sie die verschiedenen griffe, um die jeweiligen muskelgruppen zu trainieren. Wechseln sie innerhalb derselben Übung zwischen den Überhandgriffen und den unterhandgriffen.

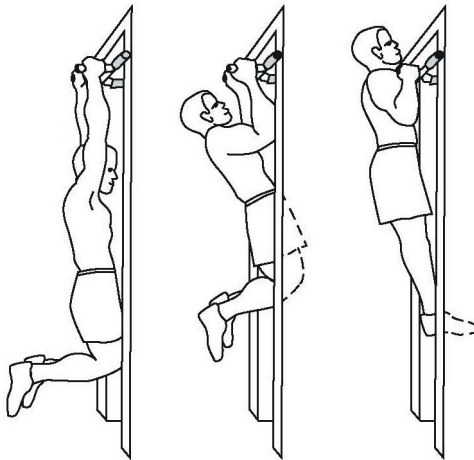


**Achtung: Beginnen sie das training mit einigen wenigen wiederholungen. Nachdem sich ihre form verbessert hat, kann die anzahl der wiederholungen und die anzahl der ubungen gesteigert werden. Bei muskelschmerzen beenden sie das training sofort.**



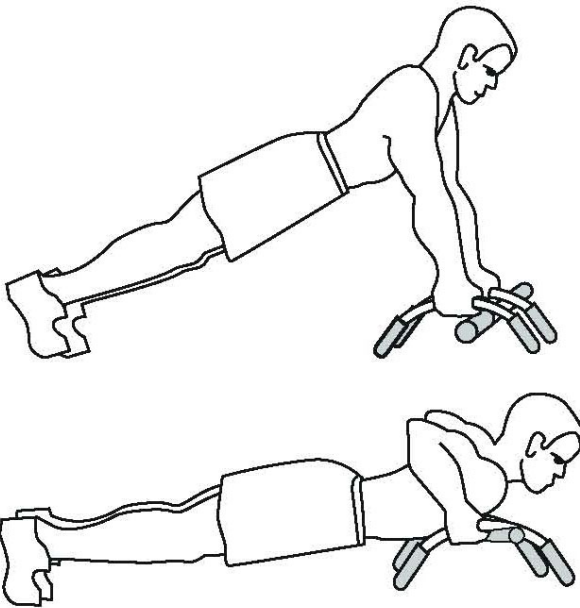
# PULL-UP (Klimmzüge)

1. Pull-ups können mit verschiedenen Griffen ausgeführt werden, um die einzelnen Muskelgruppen zu trainieren.
2. Ziehen Sie sich an einem Griff langsam hoch und lassen Sie sich langsam wieder herunter.



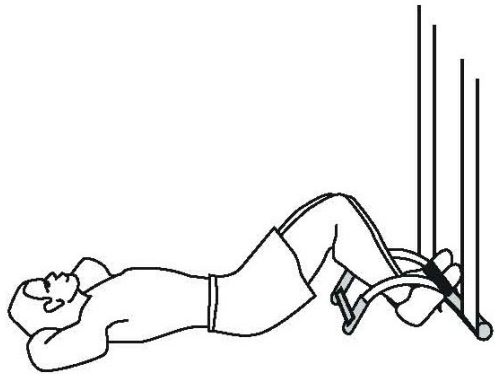
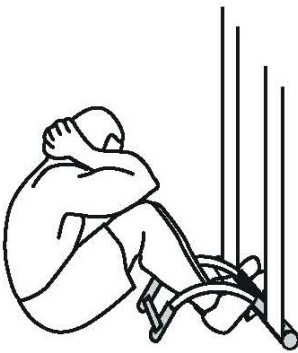
# PUSH-UP (Liegestütze)

1. Achten Sie darauf, dass Sie auf dem Boden ausreichend Platz haben. Legen Sie die GYM BAR auf den Boden. Führen Sie die Hebe- und Senkbewegungen der Push-Ups langsam und kontrolliert durch. Achten Sie darauf, dass die Brust ganz bis auf die Stange herunterbewegt wird.
2. Wiederholen Sie die Übung und erhöhen Sie die Anzahl der Übungen, nachdem sich Ihre Form verbessert hat.



# SIT-UP

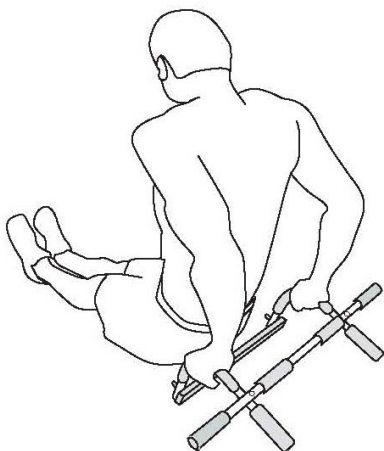
1. Platzieren Sie die GYM BAR unten in den Türrahmen. Stellen Sie sicher, dass die beiden mit Schaumstoff überzogenen Handgriffe fest im Türrahmen sitzen. 2. Stellen Sie beide Füße unter die „lange“ Stange. Klappen Sie die Füße an und achten Sie darauf, dass die Fersen auf dem Boden bleiben.
3. Nun führen Sie die Sit-ups durch. Die Fersen sollten dabei stets auf dem Boden bleiben.
4. Wiederholen Sie die Übung und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen, nachdem sich Ihre Form verbessert hat.



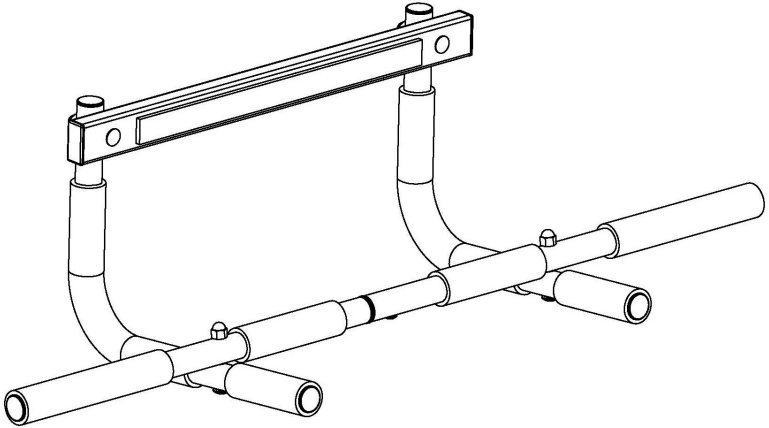


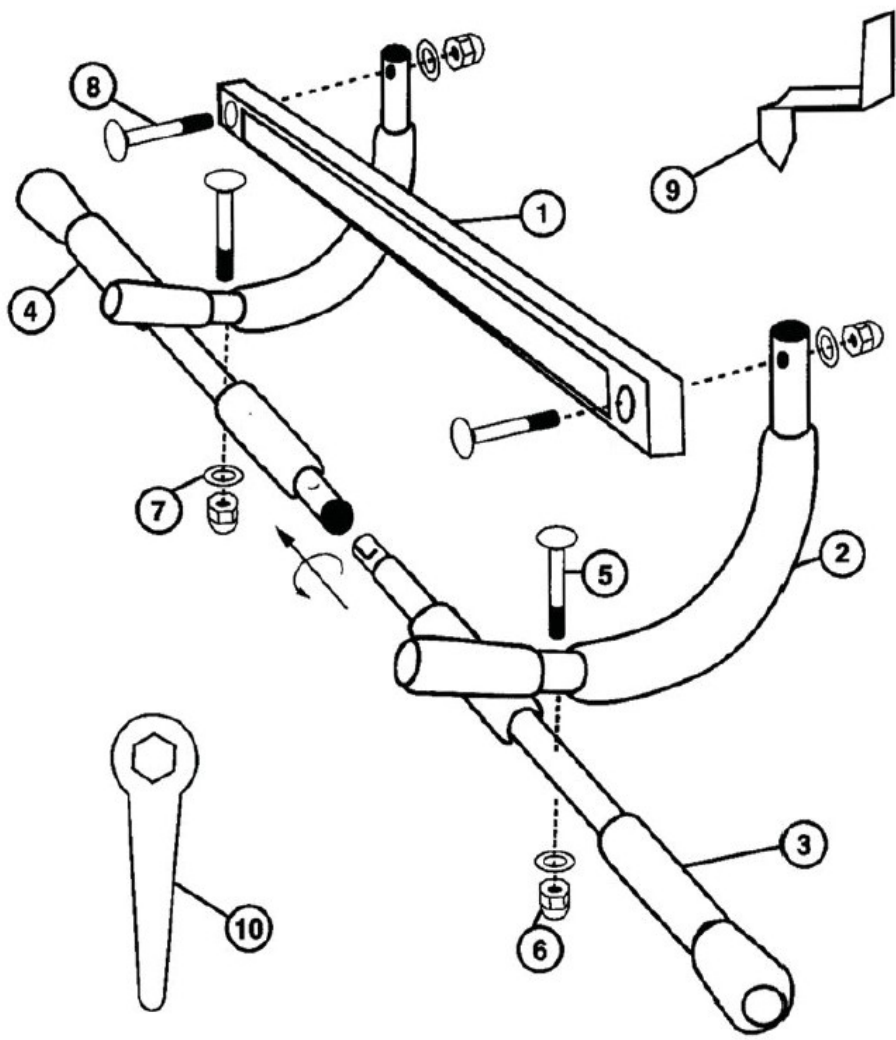
# DIP

1. Legen Sie die Doorgym so auf den Boden, dass der Bogen nach oben gerichtet ist. Setzen Sie sich vor die GYM BAR.
2. Legen Sie die Hände auf den Bogen der GYM BAR. Strecken Sie die Beine, sodass Sie auf den Fersen ruhen.
3. Strecken und beugen Sie die Arme langsam und kontrolliert.
4. Wiederholen Sie die Übung und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen, nachdem sich Ihre Form verbessert hat.



# FI





# OSALUETTELO

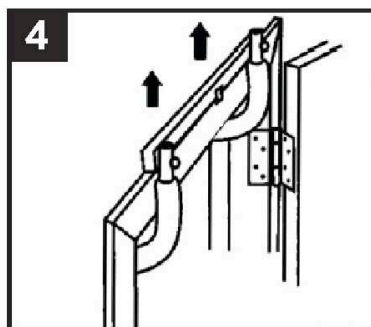
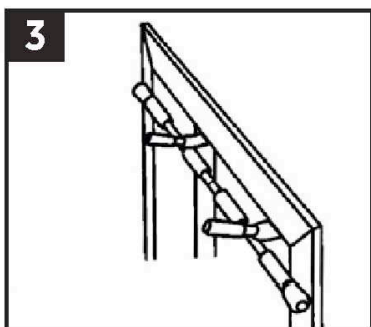
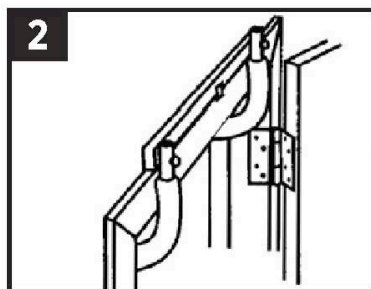
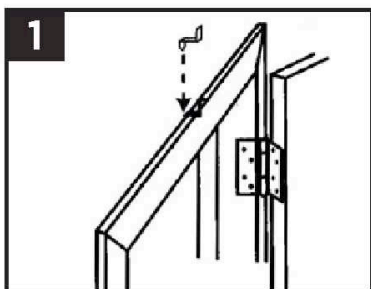
| OSA | KUVAUS            | LKM |
|-----|-------------------|-----|
| 1   | PLASTIC BAR       | 1   |
| 2   | ELBOW TUBE        | 2   |
| 3   | RIGHT HANDLE TUBE | 1   |
| 4   | LEFT HANDLE TUBE  | 1   |
| 5   | BOLT (LONG)       | 2   |
| 6   | NUT               | 4   |
| 7   | WASHER            | 4   |
| 8   | BOLT (SHORT)      | 2   |
| 9   | CLIP              | 1   |
| 10  | WRENCH            | 1   |

# ASENNUSOHJEET

Varmista, että kaikki ovirekin asennuskohdat ovat kireällä ennen käyttöä.

## KIINNITTÄMINEN OVENKARMIIN

Käytä vain sellaisessa tukevassa ovenkarmissa, jonka tiedät kestävän painosi.



# HARJOITUKSIA

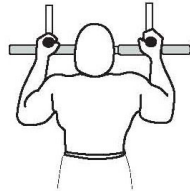
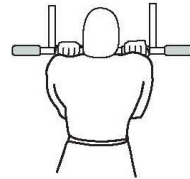
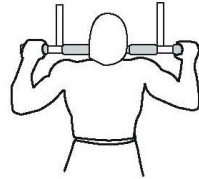
**HUOM.:** ota huomioon, että käyttäjän paino ei saa ylittää 136 kg:aa.

Tarkista ennen harjoittelun aloittamista, että voimistelu-rekki on asetettu oikein, turvallisesti, vakaasti ja kiinnitetty ovenkarmiin ohjeiden mukaisesti. Lisäksi on varmistettava, että tuote on oikein koottu.

Verryttele tekemällä erilaisia venyttelyliikkeitä, jotka vaikuttavat harjoiteltaviin lihaksiin.

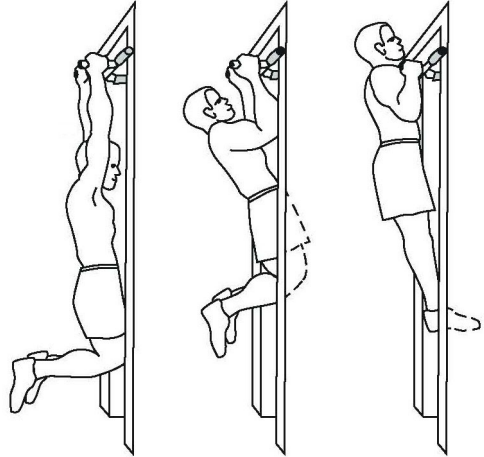
Tee liikkeet hitaasti ja huolellisesti. Käytä eri kahvoja, jotka vaikuttavat eri lihasryhmiin. Vaihda yläkahvojen ja alakahvojen välillä saman harjoituksen aikana.

**HUOM.:** toista harjoitukset aluksi vain muutaman kerran, kunnon parantuessa toistojen ja harjoitusten määrää voi lisätä. Keskeytä harjoittelu välittömästi, jos tunnet kipua lihaksissa.



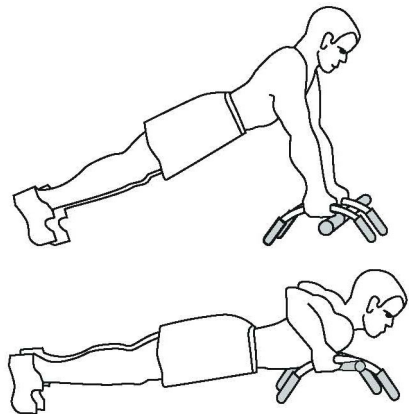
# LEUANVETO

1. Leuanvedossa voidaan käyttää erilaisia kahvoja eri lihasryhmien kohdalla.
2. Käytä kahvaa, vedä itsesi hitaasti ylös ja laskeudu hitaasti alas.



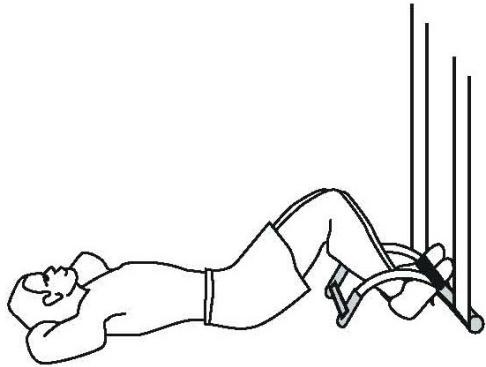
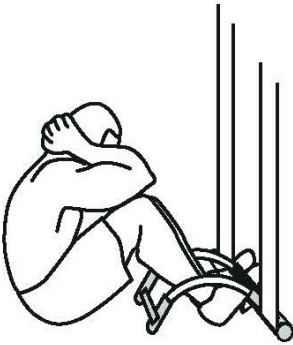
# PUNNERRUS

1. Varaa runsaasti lattiatilaa. Aseta voimistelu-rekki lattialle. Tee punnerrukset/nostot hitaasti ja kontrolloidusti. Rinnan tulee koskettaa rekkiä.
2. Toista harjoitukset ja lisää toistoja sitä mukaa, kun kuntosi paranee.



# VATSALIHASLIIKE

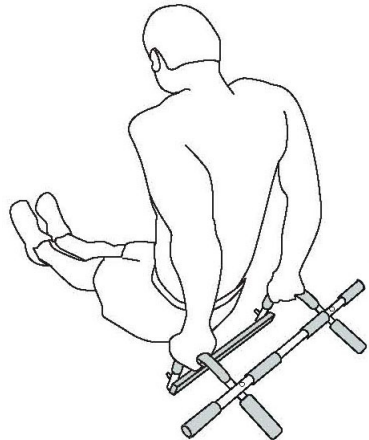
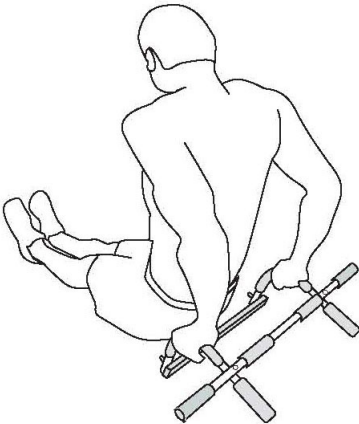
1. Laita VOIMISTELUREKKI oven alaosaan. Varmista, että kaksi vaahtomuovilla pehmustettua kahvaa ovat lähellä ovenkarmia.
2. Laita kummatkin jalat pitkän rekin alle, taivuta jalkoja ylöspäin ja anna kantapäiden levätä lattialla.
3. Kun suoritat vatsaliikkeen. Kantapäiden tulee koskettaa lattiaa.
4. Toista harjoitukset ja lisää toistojen määrää sitä mukaa, kun kuntosi paranee.



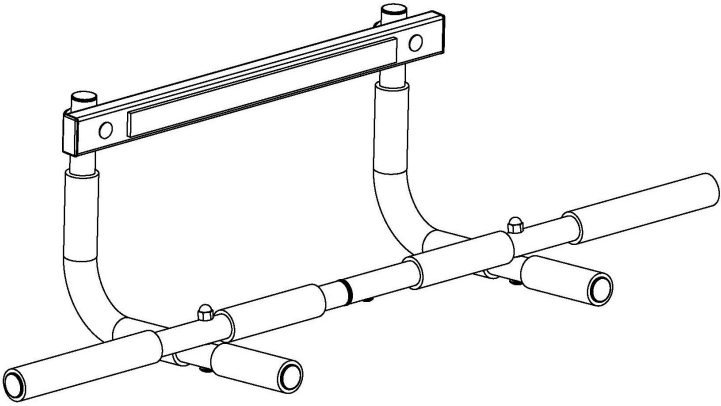


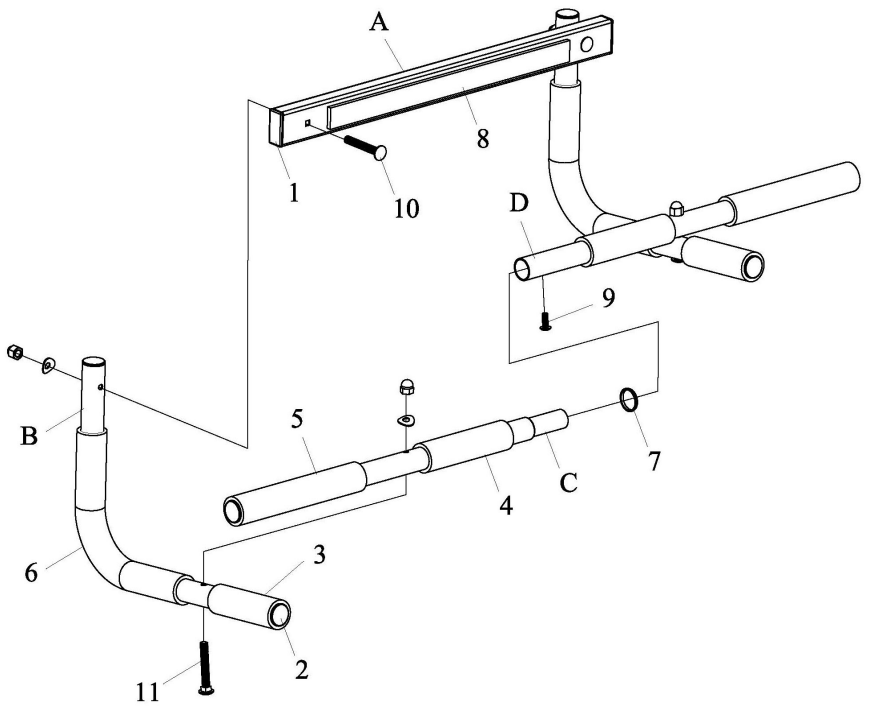
# NOJALIIKE

1. Laita VOIMISTELUREKKI lattialle siten, että kaari on ylöspäin. Istu voimistelurekin etupuolella.
2. Laita kätesi voimistelurekin kaaren kohdalle. Venytä jalkoja siten, että ne lepäävät kantapäiden päällä.
3. Venytä ja taivuta käsivarsia hitaasti ja kontrolloidusti.
4. Toista harjoitukset ja lisää toistojen määrää sitä mukaa, kun kuntosi paranee.



# UK





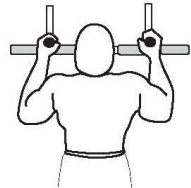
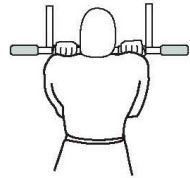
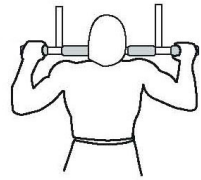
| NUMBER | DESCRIPTION                          | QTY |
|--------|--------------------------------------|-----|
| A      | MAIN SUPPORT                         | 1   |
| B      | ARCHED BAR GRIPS                     | 2   |
| C      | HANDLE BAR I                         | 1   |
| D      | HANDLE BAR II                        | 1   |
| 1      | RECTANGULAR END CAP                  | 2   |
| 2      | ROUND END CAP                        | 6   |
| 3      | FOAM ROLLER-100                      | 2   |
| 4      | FOAM ROLLER-120                      | 2   |
| 53     | FOAM ROLLER-180                      | 2   |
| 6      | FOAM ROLLER-280                      | 2   |
| 7      | RING                                 | 1   |
| 8      | EVA PAD                              | 1   |
| 9      | BOLT M6*8                            | 1   |
| 10     | BOLT M6*50 + SPRING WASHER + CAP NUT | 2   |
| 11     | BOLT M6*55 + SPRING WASHER + CAP NUT | 2   |

# WORKOUTS

**PLEASE NOTE:** Suitable only for users weighing up to 136 kg (21.5 stone).

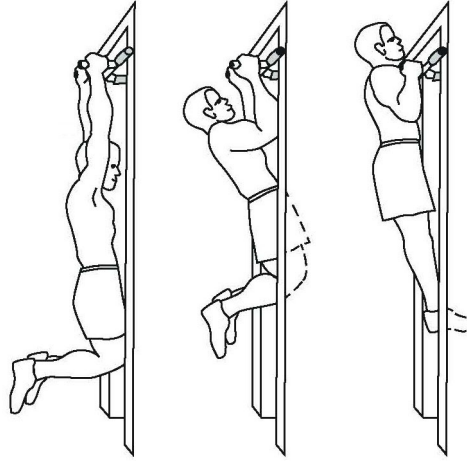
Make sure before you begin your workout that the GYM BAR is positioned correctly, and that it is safe, stable, and fitted to the door frame in accordance with the instructions. You should also make sure that you have properly assembled the product. Warm up well by doing various stretching exercises working the muscles you want to exercise. Perform the exercises slowly and surely. Use different grips to work different muscle groups. Switch from an overhand to an underhand grip during the same exercise.

**NB:** Begin the exercise by doing a few reps. You can increase the number of reps and exercise as your fitness levels improve. Stop the workout immediately should you feel muscle pain.



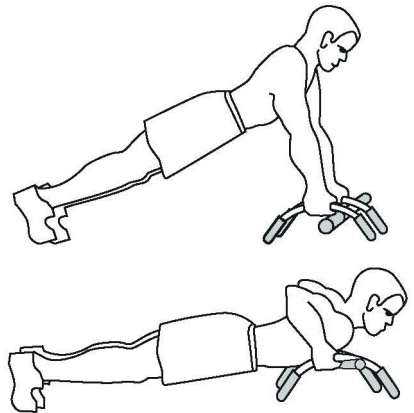
# PULL-UPS

1. You can do pull-ups using various grips to work different various muscle groups.
2. Using a grip, slowly pull yourself up and lower yourself slowly down.



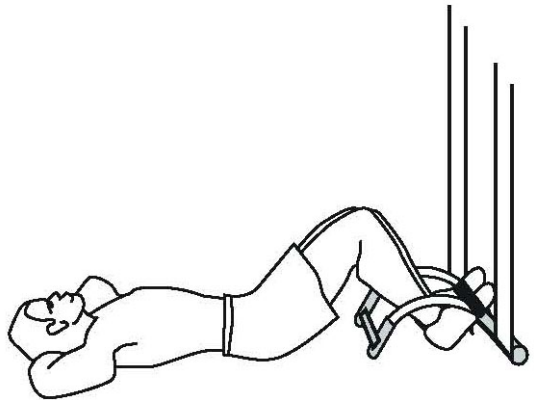
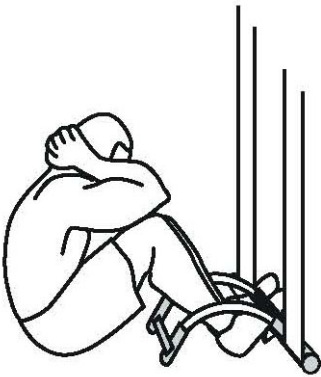
# PUSH-UPS

1. Make sure you have plenty of space on the floor. Place the Doorgym on the floor. Do push-ups slowly and in a controlled manner. Make sure your chest reaches all the way down to the bar.
2. Repeat the exercises, gradually increasing the number of reps as your fitness levels improve.



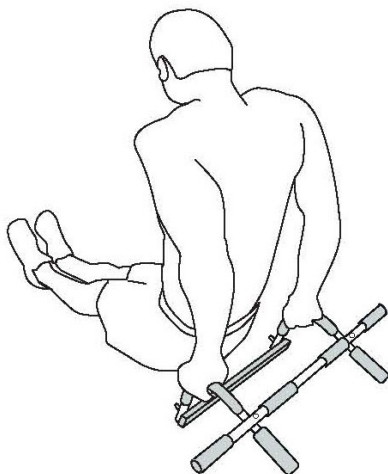
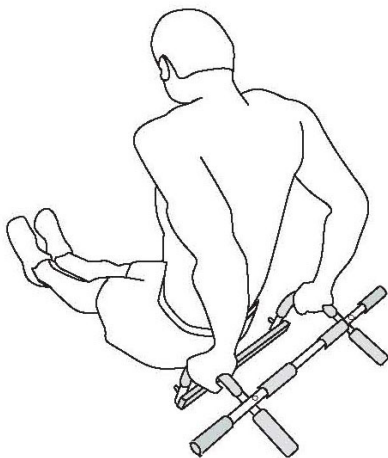
# SIT-UPS

1. Place the GYM BAR at the bottom of the door. Make sure that the two foam handles are positioned close to the door frame.
2. Place both your feet under the “long” bar, bend your feet up towards you, letting your heels rest on the floor.
3. When you do your sit-ups, keep your heels firmly on the floor.
4. Repeat the exercises, increasing the number of reps gradually as your fitness levels improve.



# DIPS

1. Place the Doorgym on the floor with the arc facing up. Sit down in front of the GYM BAR.
2. Place your hands on the arc of the Doorgym. Stretch your legs as you rest on your heels.
3. Stretch and bend your arms slowly and in a controlled manner.
4. Repeat the exercises, increasing the number of reps gradually as your fitness levels improve.







LIVINGSPO RT A/S  
INDUSTRI PARKEN 25, DK-2750 BALLERUP

DK: [WWW.LIVINGSPO RT.DK](http://WWW.LIVINGSPO RT.DK) / SE: [WWW.LIVINGSPO RT.SE](http://WWW.LIVINGSPO RT.SE)  
FI: [WWW.LIVINGSPO RT.FI](http://WWW.LIVINGSPO RT.FI) / UK: [WWW.LIVINGSPO RT.INFO](http://WWW.LIVINGSPO RT.INFO)  
NO: [WWW.LIVINGSPO RT.EU](http://WWW.LIVINGSPO RT.EU) / DE: [WWW.LIVINGSPO RT.INFO](http://WWW.LIVINGSPO RT.INFO)