



- NO** BRUKERMANUAL for X-ERFIT DOOR SLING
- SE** BRUKSANVISNING för X-ERFIT DOOR SLING
- FI** X-ERFIT DOOR SLING KÄYTTÖOHJE



NO Hvordan bruke produktet sammen med dørfestet

Steg 1. Legg dørfestet mellom døren og dørkarmen og steng døren. Festet må være på same side som hengslene.

Steg 2. Juster lengden på båndet slik at den passer til det du skal trene.

Steg 3. Sjekk at døren er lukket og låst før du begynner å trene.

Hvordan bruke produktet sammen med X-ERFIT Chinningbar

Tre på sløyfen som dørfestet er festet i på X-ERFIT Chinningbar.

Bruk av fotreimer

Steg 1. Still inn remmene slik at nedre delen av fotreimen er ca 25 cm ovenfor bakken.

Steg 2. Sitt ned og plasser hælene i reimene og begynn treningen. For å trene med ansiktet ned mot bakken krysser du venstre fot over høyre ben med tærne mot bakken inn i høyre fotreim.

Maks belastning 85 kg.

Vi har laget et komplett treningsprogram til deg på www.xerfit.no

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylnas servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.xerfit.no. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 32 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen i nærheten.

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til :

Kundeservice, tlf.: 32 27 27 27

Mail: service@xerfit.no

SE Användning av dörrfästet

Steg 1. Lägg dörrfästet mellan dörren och dörrkarmen och stäng dörren. Fästet måste vara på samma sida som gångjärnen.

Steg 2. Justera längden på slingan så att den passar det som du avser att träna.

Steg 3. Se till så att dörren verkligen är stängd och låst innan du börjar att träna.

Användning tillsammans med X-ERFIT Chinningbar

Trä på öglan som dörrfästet är fäst i, på X-ERFIT Chinningbar.

Användning av fotklykor

Steg 1. Ställ in remmarna så att nedre delen av fotklykan är ca 25 cm ovanför marken.

Steg 2. Sitt ned och placera hälsarna i klykorna och börja träna. För att träna med ansiktet nedåt marken korsar du vänster fot över höger ben med tårna mot marken in i högerklyka.

Max belastning 85 kg.

Vi har gjort ett komplett träningsprogram för dig på www.xerfit.se
Gå in där för att se bilder och få instruktioner.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.xerfit.se. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILBAKA TILL BUTIKKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontakter oss bör du ha dennabruksanvisning tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVEDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@xerfit.se

FI Ovituen käyttö:

Vaihe 1. Laita ovituki oven ja karmin väliin ja sulje ovi. Tuki tulee olla samalla puolella kuin saranat.

Vaihe 2. Säädä silmukan pituus niin, että se sopii harjoitukseesi.

Vaihe 3. Varmista, että ovi on todella suljettu ja lukittuna ennenkuin aloitat harjoittelun.

Käyttö yhdessä X-erfit - Chinning bar:in kanssa

Aseta silmukka leuanvetotankoon – X-erfit- Chinning bar:iin

Jalkahihnan käyttö

Vaihe 1. Säädä hihnat siten, että alempi osa jalkahihnasta on noin 25 cm:n korkeudelle maasta.

Vaihe 2. Istu alas ja aseta jalat hihnoin ja aloita harjoittelu. Harjoittele katse maahan päin, vie vasen jalka oikean jalan yli varpaat kohti maata oikeanpuoleisella hihnalla.

Maksimi kuormitus 85 kg.

Tärkeää tietoa palvelusta

Jos sinulle ilmaantuu jotain ongelmia, ota yhteyttä Mylna palveluun. Siellä on asiantuntijoita, jotka voivat auttaa tuotetta, kokoonpanoa tai tuotevirhettä sekä varaosatilauksia koskeviin kysymyksiin.

Haluamme, että olet ensin meihin yhteydessä ennenkuin olet yhteydessä myymälään, niin voimme auttaa sinua parhaalla mahdollisella tavalla. Voit myös käydä kotisuillamme www.xerfit.fi. Sieltä löytyy paljon tietoa tuotteistamme ja käyttöohjeita suomeksi ja englanniksi. Kotisivuiltamme löydät yhteydenottolomakkeen, jonka täyttämällä saamme kaiken mahdollisen tiedon ja voimme auttaa sinua mahdollisimman tehokkaasti.

IMPORTANT REGARDING SERVICE

If there are problems of any kind, we ask you to contact Mylna Service. Our experienced consultants can help you with questions about our products, assembly, spare parts and issues regarding faults or other problems.

We urge you to contact us before returning the product to the retailer so that we can offer you the best help possible.

Visit our website www.mylinasport.com – here you will find useful information and user manuals. On our website you will find our contact form, by filling out the form you will supply us with the information we need to help you as effective as we can.