VEVOR

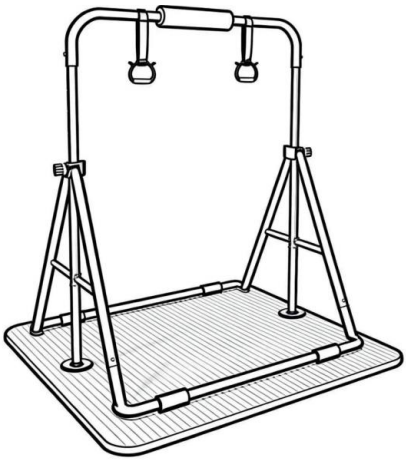
Upgrade · The Home Creator Way

# Gymnastics Bar

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Gymnastics Bar

**MODEL: QT1893A ; QT1893B ; QT1893C**



**Note:The product picture is for reference,
the actual details shall prevail**

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

Thank you very much for choosing this Product

Please read all of the instructions before using it.The information will help you achieve the best possible results.

## Operation safety

**Read all instructions before using the product. When using a product, basic precautions should always be followed, including the following:**

# WARNING -

**To reduce the risk of injury to persons:**

1. Make sure your equipment is correctly assembled before you use it.
2. Be sure all screws, nuts, and bolts are tightened prior to use.
3. Only one person should use the equipment at a time.
4. Never operate this equipment if it is not working properly, has been dropped, or damaged. If a problem is encountered, contact Customer Service before using the equipment again.
5. Always use this equipment on a clear and level surface.
6. This product is intended to be used in household and similar applications, For Household Use Only.
7. Do not use outdoors or near water.
8. Use the product only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
9. Do not wear loose clothing when using the equipment.
10. Keep all hands and feet away from any moving parts.
11. Never drop or insert any object into any opening.
12. Always wear shoes when using the product.
13. Close supervision is necessary when the product is used near children, or by or near invalids or disabled persons.
14. If at any time you feel faint, light-headed, or dizziness while operating the equipment, stop exercising

immediately. You should also stop exercising if you are experiencing pain or any discomfort.

15. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

16. Wait 2 hours after eating before using the product. If you start feeling nauseous, return to the upright position slowly.

17. For any problems, contact Customer Service. Servicing should be performed by an authorized service representative. Our contact number is on the service page.

18. The product complies with relevant standards and regulations. Installation of this device must comply with all applicable regulations, and it should only be operated in well-ventilated areas. Please read the user manual before installing and using this equipment.

# WARNING:

- Risk of Personal Injury - Do not attempt to service the unit yourself. Discontinue use and contact customer service.

# WARNING:

**-** To Reduce The Risk Of Personal Injury - Read And Understand All The Instructions Before Using The product.

**Do not use this equipment if you have any of the following conditions or ailments:**

- Pregnancy
- Extreme obesity
-

Middle ear infection

- Hiatus hernia or Ventral hernia
- Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis
- Use of anticoagulants including Aspirin in high doses.
- Spinal injury, Cerebral Sclerosis, or acutely swollen joints
- Heart or circulatory disorders for which you are being treated
- High blood pressure, Hypertension, Recent stroke or Transient Ischemic attack
- Bone weaknesses including Osteoporosis, Unhealed fractures, Modular pins, or surgically implanted
orthopedic supports.

## Do not exceed the maximum rated weight (load) and maximum rated user height:

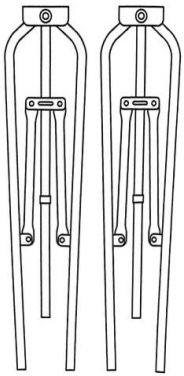
## The Maximum Weight Capacity for this product is 140lbs / 60kg.

## Retain this owner’s manual and keep the original purchase receipt

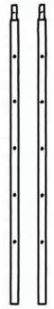
**for future reference.**

# SAVE THESE GUIDELINES

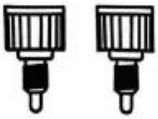
## Part List



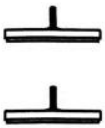
**A**
main frame*2



**B**
adjusting rode*2



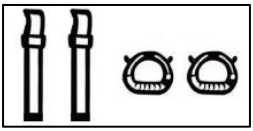
**C**
lock knob*2



**D**
adjustable foot*2



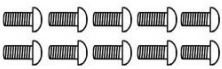
**E**
protective pad*1



**F**
Ring Kit*2set



**G**
center cross bar*1



**H**
screw*10



**I**
Allen wrench*1



**J**
base tube*2



**K**

washer*10



**L**

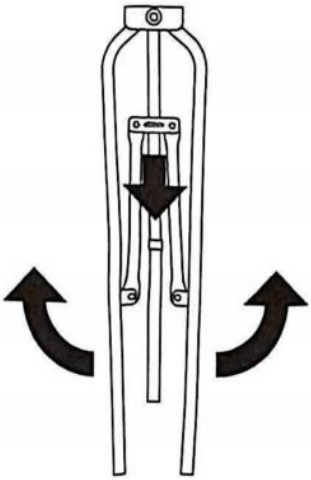
pad*1

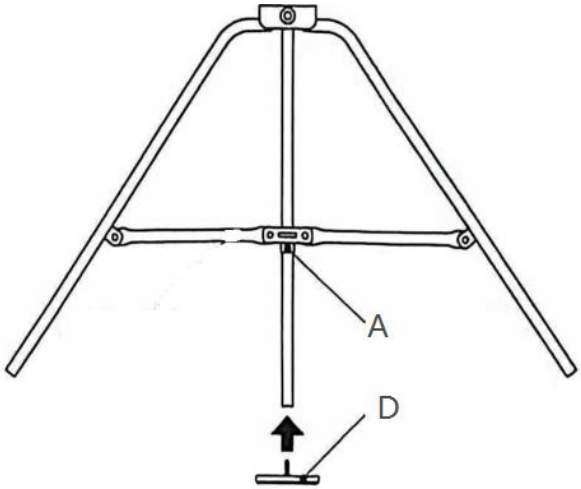
## Assembly

For safety, it is recommended that two people install together. Before installation, please choose a flat surface and wear gloves.

# Step 1

Open the main frame and install the adjustable foot.

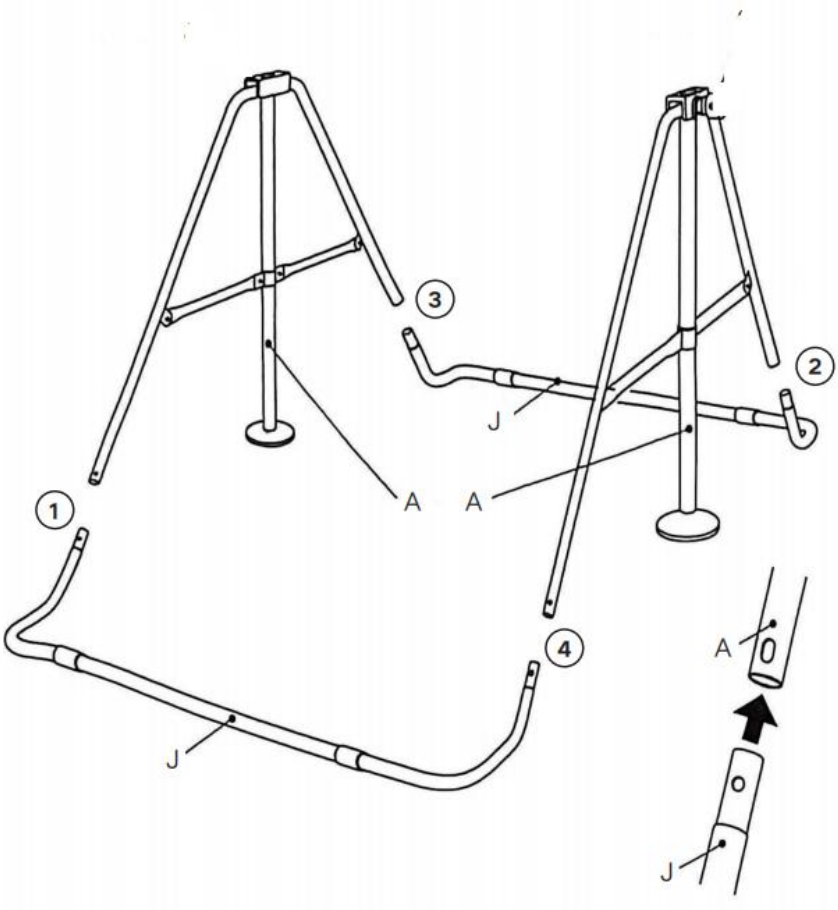





Note:The adjustable foot is designed to keep the gymnastics bar balanced on the ground. It does not need to be fully screwed into the main frame. If the ground is uneven, you may adjust the adjustable foot by rotating it up or down until it touches the ground, thus improving the stability of the gymnastics bar.

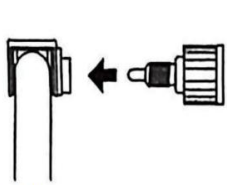
# Step 2

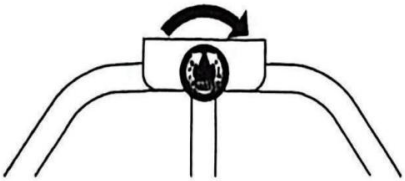
As shown in the diagram, install the base tubes "J" on both sides. After insertion, tighten them with screws "H".

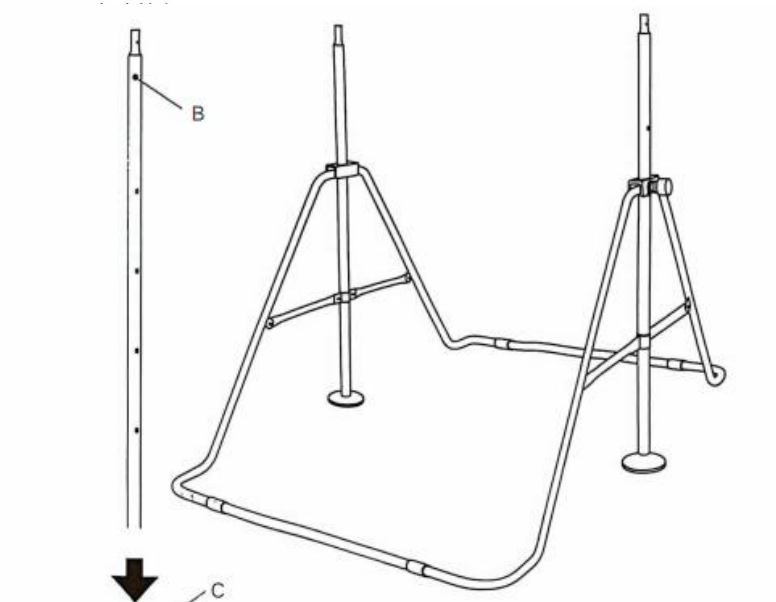


# Step 3

Screw knob "C" into both the left and right sides of the main frame.









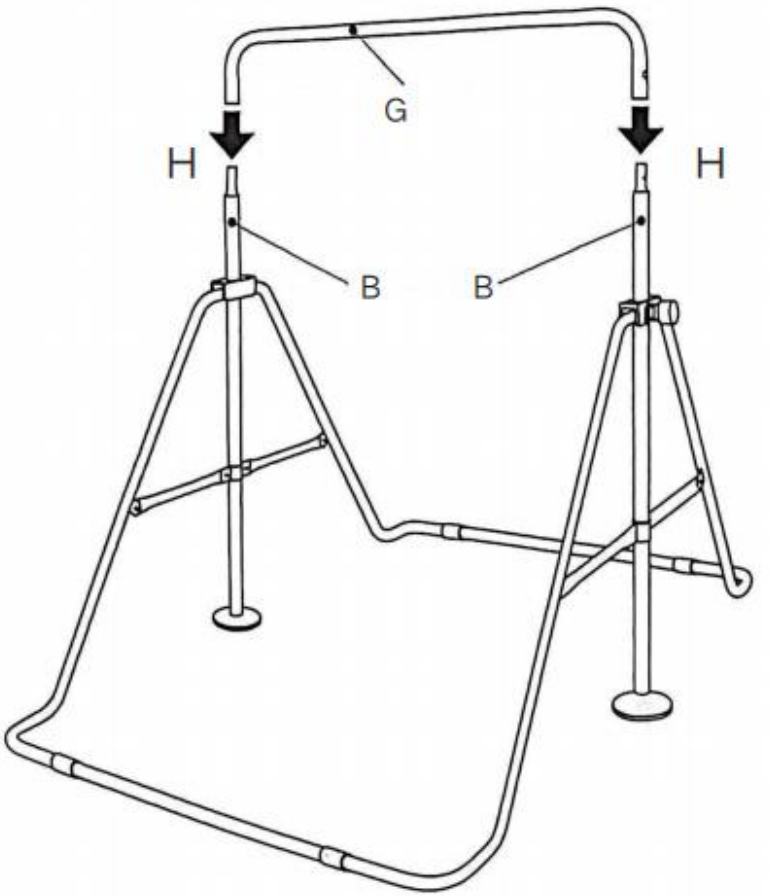


- Loosen the knob by turning it.
- Install the adjustable tube.
- Pull the knob back, then raise/lower the adjustable tube to the desired position.
- Tighten the knob

# Step 4

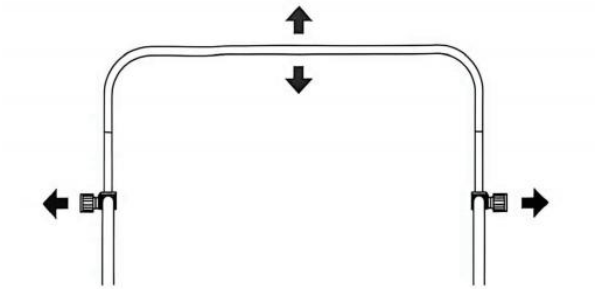
Insert the center cross bar and tighten it with screw "H".Then install the rings “F” and the bar pad.

Finshed

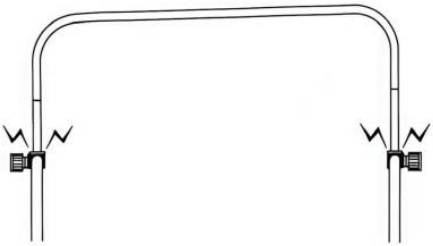


## Height adjustment

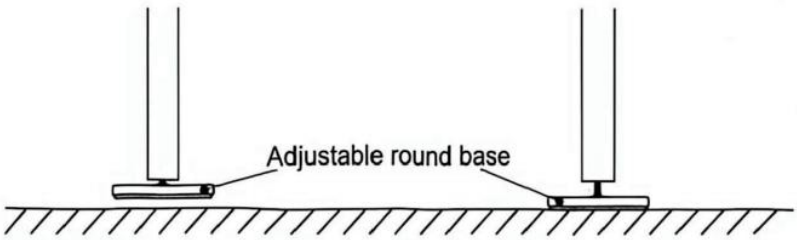
Loosen the adjustment knobs "C" simultaneously and pull them back. The height of the cross bar can then be adjusted.Make sure to retighten knobs "C" after adjustment.



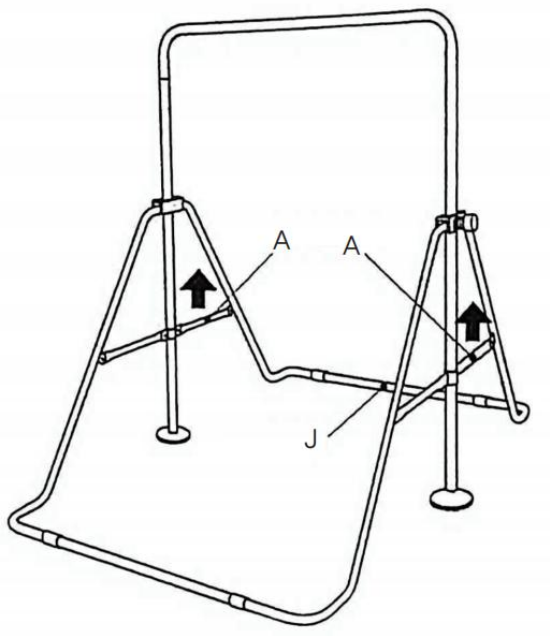
**NOTE:Ensure the adjustment positions on both sides are identical; no tilting is allowed. Readjust promptly if needed.**



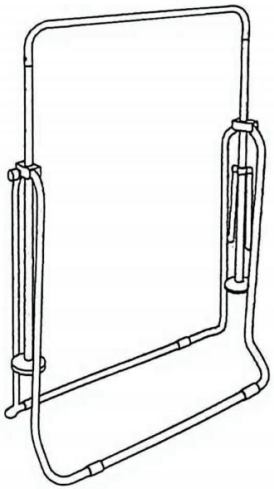
The bottom height can be adjusted by adjusting the base "D".



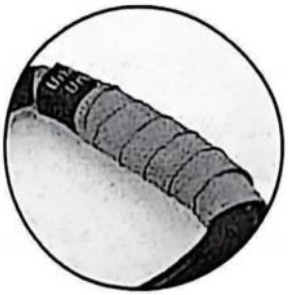
## Folding & Storage




Hold both folding tubes and lift them up, then fold the gymnastics bar



# Instructions for Gymnastics Horizontal Bar Rings



- Wrap the anti-slip grip tape around the finger rings if needed.



- Thread the strap through both buckles at the same time.



- Thread the strap through one buckle from the middle of the two buckles.

## How to Use the Gymnastics Bar Pad



· A. Open the Velcro.



· B. Place the pad on the top bar.



· C. Fasten the Velcro.

Manufacturer: Nantong Kylin Machinery Co., Ltd.
Address: East 1 Group, Zixing Village, Xingdong Street, Nantong, Jiangsu, China



VEVOR

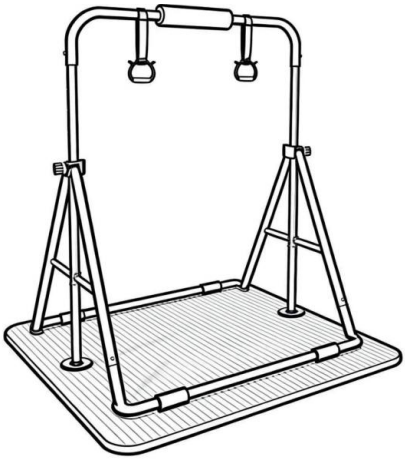
Upgrade · The Home Creator Way

# Barre de gymnastique

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Gymnastics Bar

## MODÈLE: QT189 3A ; QT189 3B ; QT1893C



**Remarque : l'image du produit est fournie à titre indicatif.**
**Ce sont les détails réels qui prévaudront.**

Voici le mode d'emploi original. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter ce manuel à sa guise. L'apparence du produit que vous recevrez peut différer. Nous vous prions de nous excuser si nous ne vous informons pas des mises à jour techniques ou logicielles concernant notre produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ce produit

Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant utilisation. Ces informations vous aideront à obtenir les meilleurs résultats possibles.

## Operation safety

**Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le produit . Lors de l'utilisation d'un produit , il convient de toujours respecter les précautions de base, notamment les suivantes :**

# AVERTISSEMENT -

**Afin de réduire les risques de blessures pour les personnes :**

1. Assurez-vous que votre équipement est correctement assemblé avant de l'utiliser.
2. Assurez-vous que toutes les vis, écrous et boulons sont bien serrés avant utilisation.
3. Une seule personne à la fois doit utiliser l'équipement.
4. N’utilisez jamais cet appareil s’il ne fonctionne pas correctement, s’il est tombé ou s’il est endommagé. En cas de problème

En cas de problème, veuillez contacter le service clientèle avant de réutiliser l'équipement.

5. Utilisez toujours cet équipement sur une surface dégagée et plane.
6. Ce produit est destiné à être utilisé dans des applications domestiques et similaires, pour usage domestique uniquement.
7. Ne pas utiliser à l'extérieur ou à proximité de l'eau.
8. Utilisez le produit uniquement conformément à sa destination et aux instructions de ce manuel. N’utilisez pas d’accessoires.

Non recommandé par le fabricant.

9. Ne portez pas de vêtements amples lorsque vous utilisez l'équipement.
10. Gardez vos mains et vos pieds à l'écart de toute pièce mobile.
11. Ne jamais laisser tomber ni insérer aucun objet dans une ouverture.
12. Portez toujours des chaussures lorsque vous utilisez le produit .
13. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque le produit est utilisé à proximité d'enfants, ou par ou à proximité de personnes invalides ou

personnes handicapées.
1.4 . Si vous ressentez à tout moment une sensation de faiblesse, de vertige ou d'étourdissement pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez l'exercice.
immédiatement. Vous devez également arrêter l'exercice si vous ressentez une douleur ou une gêne quelconque.
1.5 . Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou qu'elles n'aient reçu des instructions concernant son utilisation .
appareil par une personne responsable de sa sécurité.
1.6 . Attendez 2 heures après le repas avant d'utiliser le produit . Si vous commencez à avoir des nausées, retournez à la section « À compléter » .
se redresser lentement.
1.7 . En cas de problème, contactez le service client. L'entretien doit être effectué par un technicien agréé .
Un représentant. Notre numéro de téléphone se trouve sur la page du service.
19. Ce produit est conforme aux normes et réglementations en vigueur. Son installation doit respecter toutes les réglementations applicables et son utilisation doit se faire uniquement dans des endroits bien ventilés. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant d'installer et d'utiliser cet équipement.

# AVERTISSEMENT:

- Risque de blessure corporelle - Ne tentez pas de réparer l'appareil vous-même.
Cessez l'utilisation et contactez le service client.

# AVERTISSEMENT:

**-** Pour réduire les risques de blessures corporelles - Lisez et comprenez toutes les instructions

Instructions avant utilisation du produit .

**N’utilisez pas cet équipement si vous souffrez de l’une des affections ou maladies suivantes :**

- Grossesse
- Obésité extrême
- otite moyenne
- Hernie hiatale ou hernie ventrale
- Glaucome, décollement de la rétine ou conjonctivite
- Utilisation d'anticoagulants, notamment d'aspirine à fortes doses.
- Lésion médullaire, sclérose cérébrale ou articulations enflées de façon aiguë
- Troubles cardiaques ou circulatoires pour lesquels vous êtes traité(e)
- Hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral récent ou accident ischémique transitoire
- Faiblesses osseuses, notamment l'ostéoporose, les fractures non consolidées, les broches modulaires ou les implants chirurgicaux supports orthopédiques.

# Ne pas dépasser le poids nominal maximal (charge) et la charge nominale maximale

**taille de l'utilisateur :**

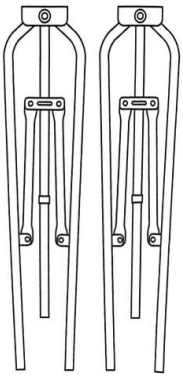
**La capacité de poids maximale de ce produit est de 140 lb / 60 kg.**

**Conservez ce manuel du propriétaire et gardez le reçu d'achat original.**

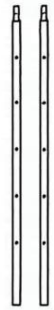
**Pour référence future.**

# CONSERVEZ CES DIRECTIVES

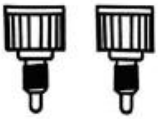
## Part List



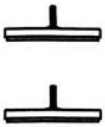
**A**
main frame*2



**B**
adjusting rode*2

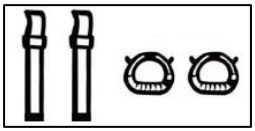


**C**
lock knob*2



**D**
adjustable foot*2



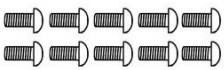




**G**
center cross bar*1

**E**
protective pad*1

**F**
Ring Kit*2set







**H**
screw*10

**I**
Allen wrench*1

**J**
base tube*2





**K**
washer*10

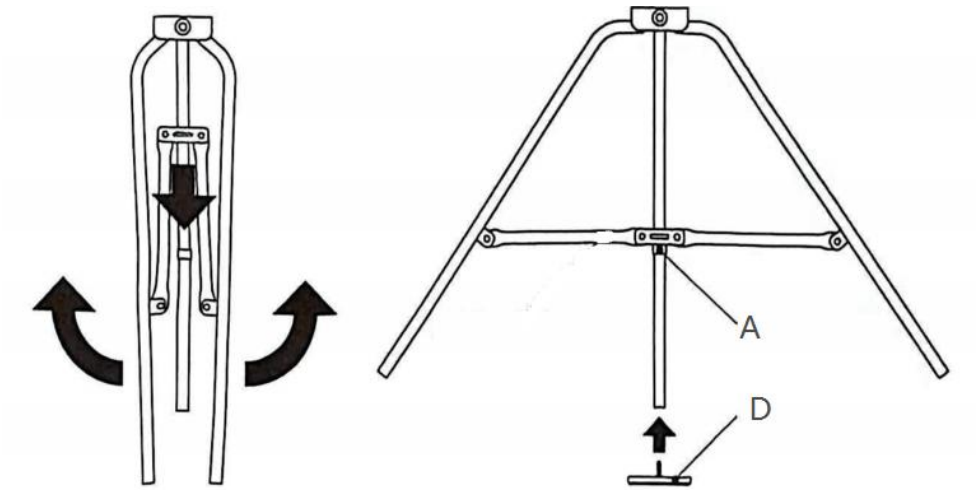
**L**
pad*1

## Assembly

Pour des raisons de sécurité, il est recommandé d'être deux pour l'installation. Avant l'installation, veuillez choisir une surface plane et porter des gants.

# Étape 1

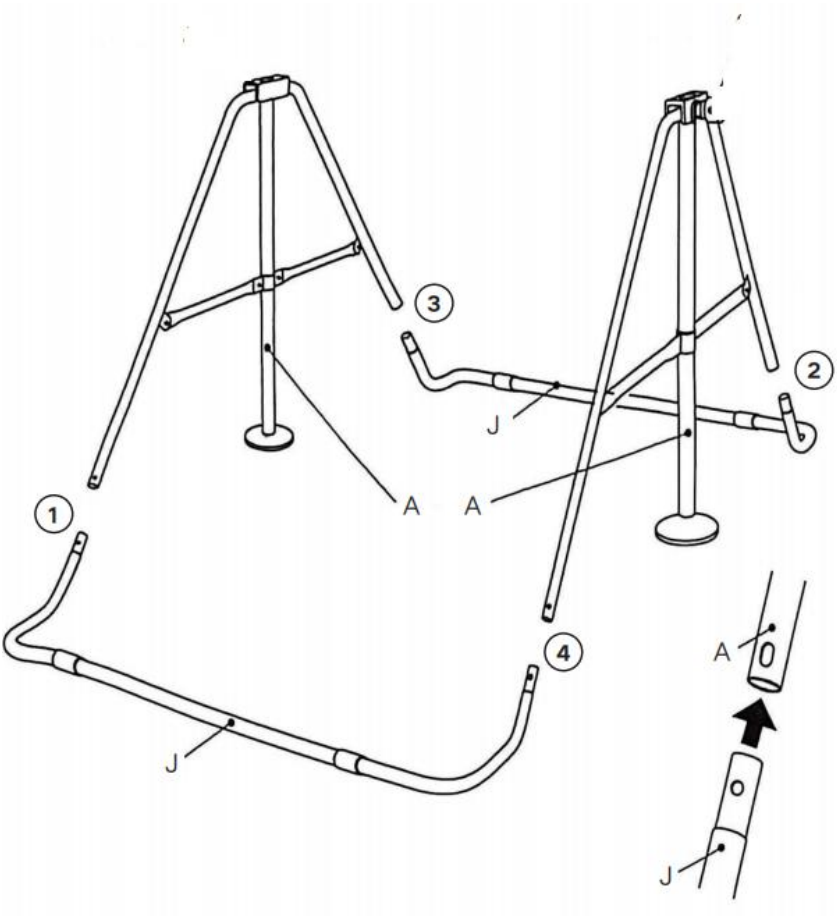
Ouvrez le cadre principal et installez le pied réglable.




Remarque : Le pied réglable est conçu pour maintenir la barre de gymnastique en équilibre au sol. Il n’est pas nécessaire de le visser complètement au cadre principal. Si le sol est irrégulier, vous pouvez ajuster le pied réglable en le faisant pivoter vers le haut ou vers le bas jusqu’à ce qu’il touche le sol, améliorant ainsi la stabilité de la barre.

## Étape 2

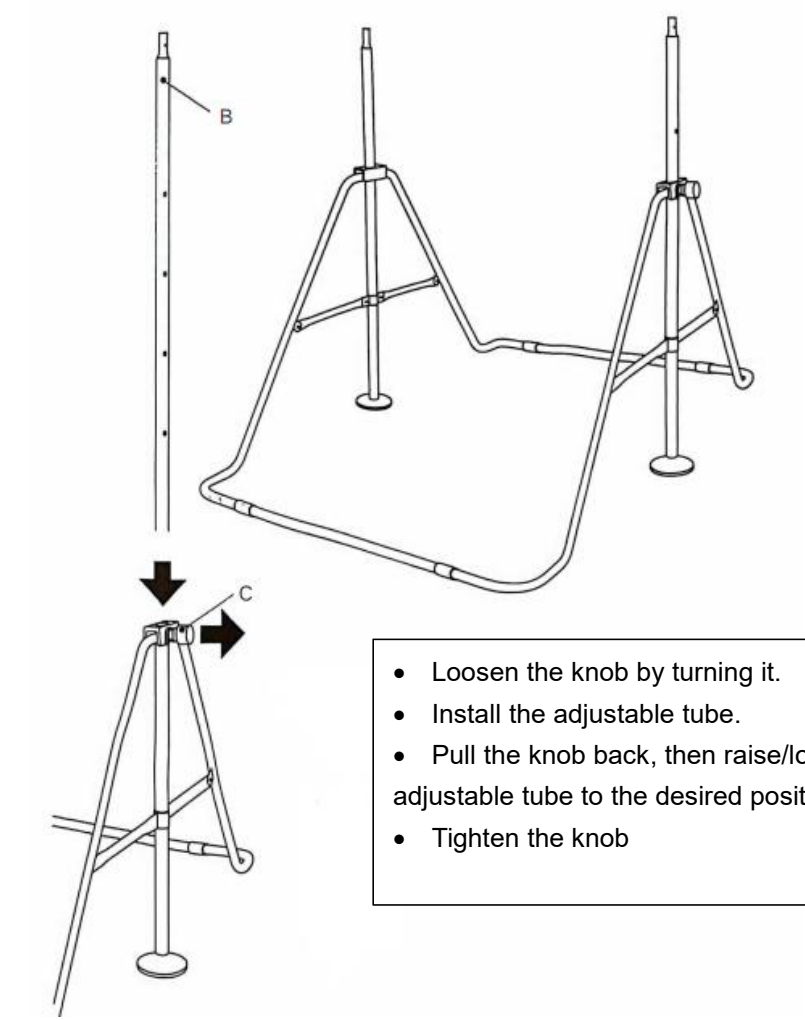
Comme indiqué sur le schéma, installez les tubes de base « J » des deux côtés. Après insertion, serrez-les avec les vis « H ».




## Étape 3

Vissez le bouton « C » des deux côtés, gauche et droit, du cadre principal.



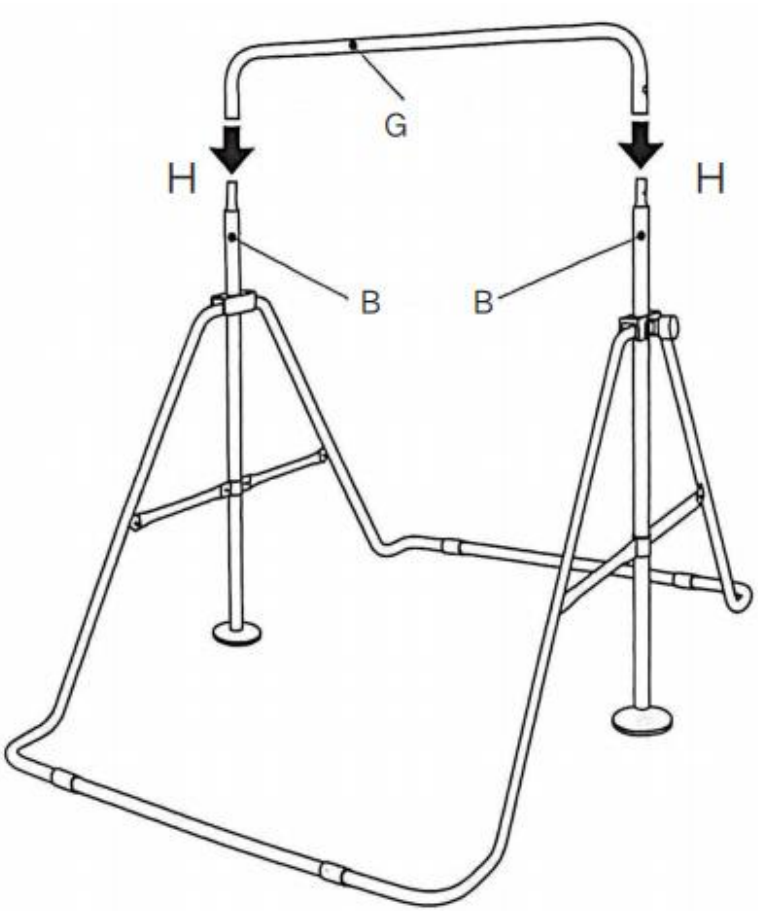



- Loosen the knob by turning it.
- Install the adjustable tube.
- Pull the knob back, then raise/lower the adjustable tube to the desired position.
- Tighten the knob

# Étape 4

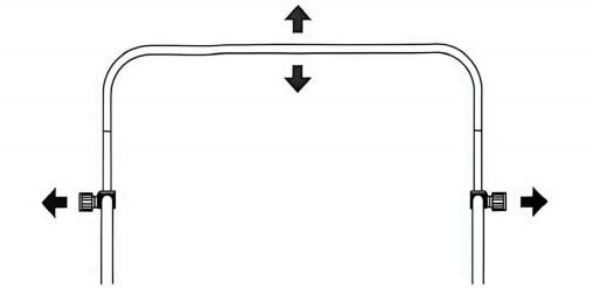
Insérez la barre transversale centrale et serrez-la avec la vis « H ». Installez ensuite les anneaux « F » et le coussinet de barre.

Terminé

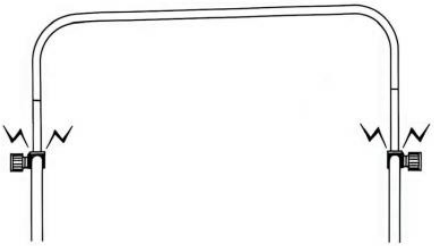



## Height adjustment

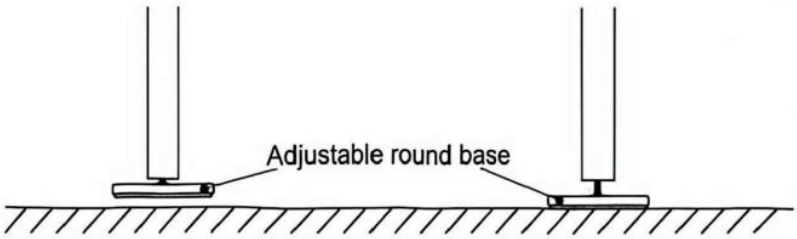
Desserrez simultanément les molettes de réglage « C » et tirez-les vers l'arrière. Vous pouvez alors ajuster la hauteur de la barre transversale. Resserrer les molettes « C » après le réglage.



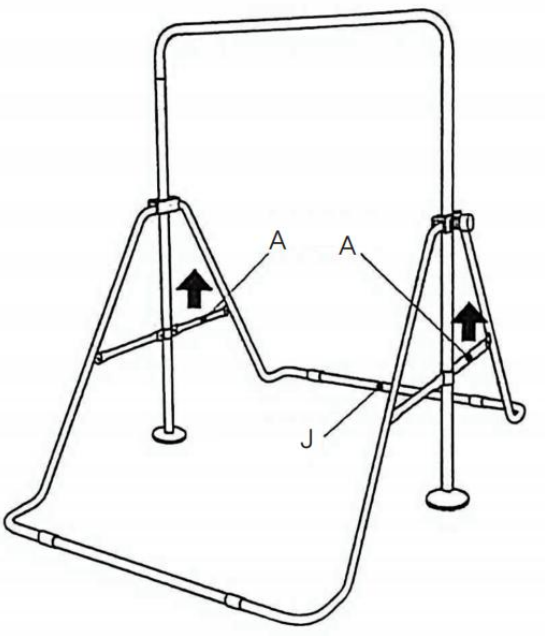
**REMARQUE : Assurez-vous que les positions de réglage des deux côtés sont identiques ; aucune inclinaison n'est tolérée. Réajustez rapidement si nécessaire.**



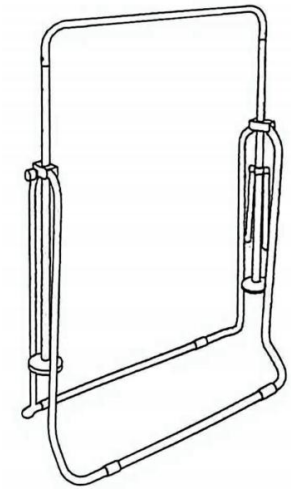
La hauteur de la base peut être ajustée en modifiant la valeur de la base « D
».



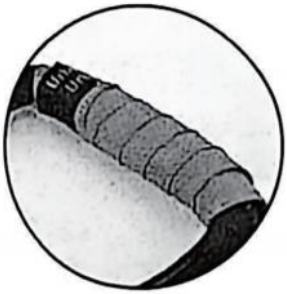
## Folding & Storage




Tenez les deux tubes pliables et soulevez-les, puis pliez la barre de gymnastique.



# Instructions pour les anneaux de barre fixe en gymnastique



- Wrap the anti-slip grip tape around the finger rings if needed.



- Thread the strap through both buckles at the same time.



- Thread the strap through one buckle from the middle of the two buckles.

## Comment utiliser le coussin de barre de gymnastique



· A. Open the Velcro.



· B. Place the pad on the top bar.



· C. Fasten the Velcro.

Fabricant : Nantong Kylin Machinery Co., Ltd.
Adresse : Groupe East 1, village de Zixing, rue Xingdong, Nantong, Jiangsu, Chine



VEVOR

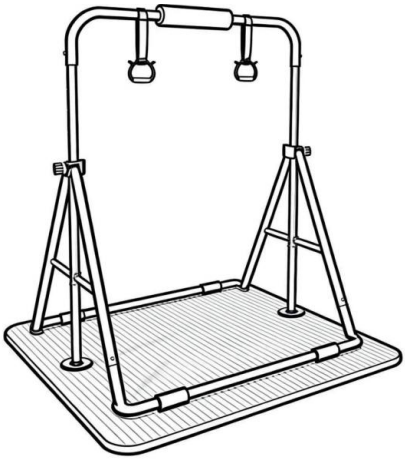
Upgrade · The Home Creator Way

# Turnbarren

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Gymnastics Bar

**MODELL: QT189 3A ; QT189 3B; QT1893C**



**Hinweis: Das Produktbild dient nur als Referenz.**
**Die tatsächlichen Einzelheiten sind maßgebend.**

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. VEVOR behält sich die Auslegung der Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts kann von dem gelieferten Produkt abweichen. Wir bitten um Verständnis, dass wir Sie nicht erneut über etwaige Technologie- oder Software-Updates informieren werden .

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben.
Bitte lesen Sie vor der Anwendung die gesamte Anleitung sorgfältig durch. Die Informationen helfen Ihnen, optimale Ergebnisse zu erzielen.

## Operation safety

**Produkts alle Anweisungen sorgfältig durch . Bei der Anwendung eines Produkts sollten stets grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, einschließlich der folgenden:**

# WARNUNG -

**Um das Verletzungsrisiko für Personen zu verringern:**

1. Stellen Sie sicher, dass Ihre Geräte vor der Benutzung korrekt montiert sind.
2. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen vor der Verwendung fest angezogen sind.
3. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
4. Betreiben Sie dieses Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, heruntergefallen oder beschädigt ist. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
Sollte es zu Problemen kommen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst, bevor Sie das Gerät erneut verwenden.
5. Verwenden Sie dieses Gerät immer auf einer freien und ebenen Fläche.
6. Dieses Produkt ist für den Einsatz im Haushalt und ähnliche Anwendungen bestimmt. Nur für den Gebrauch im Haushalt.
7. Nicht im Freien oder in der Nähe von Gewässern verwenden.
8. Verwenden Sie das Produkt nur für den in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Anbauteile.
Vom Hersteller nicht empfohlen.
9. Tragen Sie beim Benutzen des Geräts keine weite Kleidung.
10. Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern.
11. Lassen Sie niemals Gegenstände in Öffnungen fallen oder führen Sie sie ein.
12. Tragen Sie beim Gebrauch des Produkts immer Schuhe .

13. Bei der Verwendung des Produkts in der Nähe von Kindern oder von bzw. in der Nähe von Invaliden ist eine enge Aufsicht erforderlich.
Menschen mit Behinderungen.
1.4 . Sollten Sie sich während der Benutzung des Geräts zu irgendeinem Zeitpunkt schwach, benommen oder schwindelig fühlen, beenden Sie das Training .
Sie sollten das Training sofort abbrechen, wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren.
1.5 . Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis bestimmt, es sei denn, sie wurden hinsichtlich der Verwendung des Geräts beaufsichtigt oder unterwiesen .
Das Gerät muss von einer für dessen Sicherheit verantwortlichen Person benutzt werden.
1.6 . Warten Sie 2 Stunden nach dem Essen, bevor Sie das Produkt verwenden . Wenn Ihnen übel wird, kehren Sie zum vorherigen Zeitpunkt zurück .
Langsam in aufrechte Position bringen.
1.7 . Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
Reparaturen sollten von einem autorisierten Servicepartner durchgeführt werden .
Ansprechpartner. Unsere Kontaktnummer finden Sie auf der Serviceseite.
20. Das Produkt entspricht den geltenden Normen und Vorschriften. Die Installation dieses Geräts muss allen anwendbaren Vorschriften entsprechen und es darf nur in gut belüfteten Bereichen betrieben werden.
Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Installation und Inbetriebnahme des Geräts.

# WARNUNG:

- Verletzungsgefahr - Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Die Nutzung einstellen und den Kundendienst kontaktieren.

# WARNUNG:

**-** Um das Risiko von Personenschäden zu verringern - Lesen und verstehen Sie alle
Hinweise vor der Verwendung des Produkts .

**Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn Sie an einer der folgenden Erkrankungen oder Beschwerden leiden:**

- Schwangerschaft
- Extreme Fettleibigkeit
- Mittelohrentzündung
- Hiatushernie oder Ventralhernie
- Glaukom, Netzhautablösung oder Bindehautentzündung
- Verwendung von Antikoagulanzien, einschließlich Aspirin in hohen Dosen.
- Rückenmarksverletzung, Hirnsklerose oder akut geschwollene Gelenke
- Herz- oder Kreislauferkrankungen, wegen derer Sie behandelt werden
- Bluthochdruck, Hypertonie, kürzlich erlittener Schlaganfall oder transitorische ischämische Attacke
- Knochenschwächen einschließlich Osteoporose, nicht verheilte Frakturen, modulare Pins oder chirurgisch implantierte orthopädische Stützen.

**Die zulässige Höchstlast und die zulässige Höchstbelastbarkeit dürfen nicht überschritten werden.**

**Benutzergröße:**

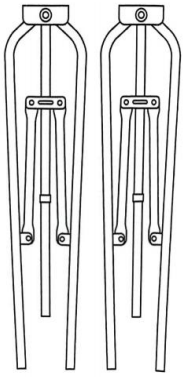
**Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 140 lbs / 60 kg.**

**Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung und den Original-Kaufbeleg auf.**

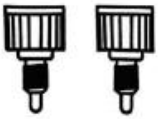
**Zur späteren Verwendung.**

# BEWAHREN SIE DIESE RICHTLINIEN AUF

**Part List**

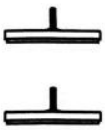






**C**

lock knob*2



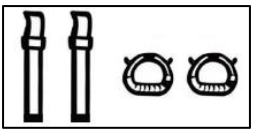
**D**

adjustable foot*2

**A**
main frame*2



**B**
adjusting rode*2

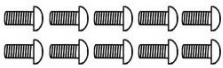




**E**
protective pad*1

**F**
Ring Kit*2set

**G**
center cross bar*1







**H**
screw*10

**I**
Allen wrench*1

**J**
base tube*2





**K**
washer*10

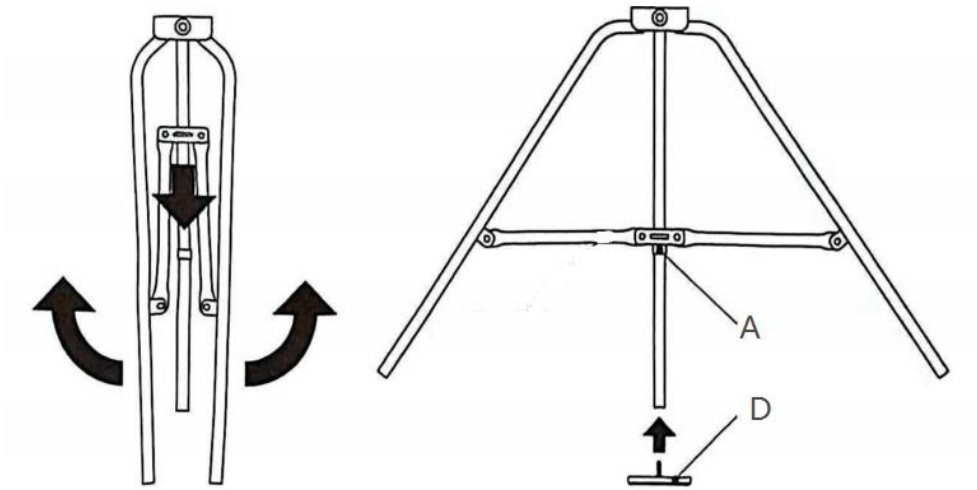
**L**
pad*1

## Assembly

Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, die Installation zu zweit durchzuführen. Bitte wählen Sie vor der Installation eine ebene Fläche und tragen Sie Handschuhe.

# Schritt 1

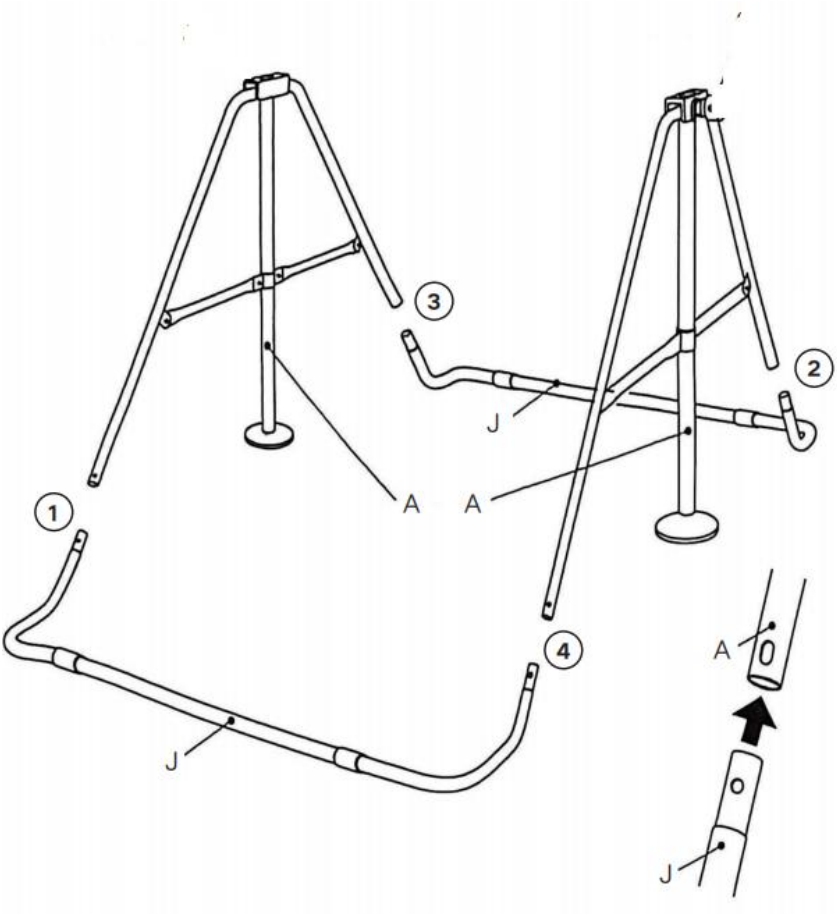
Öffnen Sie den Hauptrahmen und montieren Sie den verstellbaren Fuß.




Hinweis: Der verstellbare Fuß dient dazu, den Reckstangen auf dem Boden auszubalancieren. Er muss nicht vollständig mit dem Hauptrahmen verschraubt werden. Bei unebenem Untergrund kann der Fuß durch Drehen nach oben oder unten so eingestellt werden, dass er den Boden berührt. Dadurch wird die Stabilität der Reckstange verbessert.

## Schritt 2

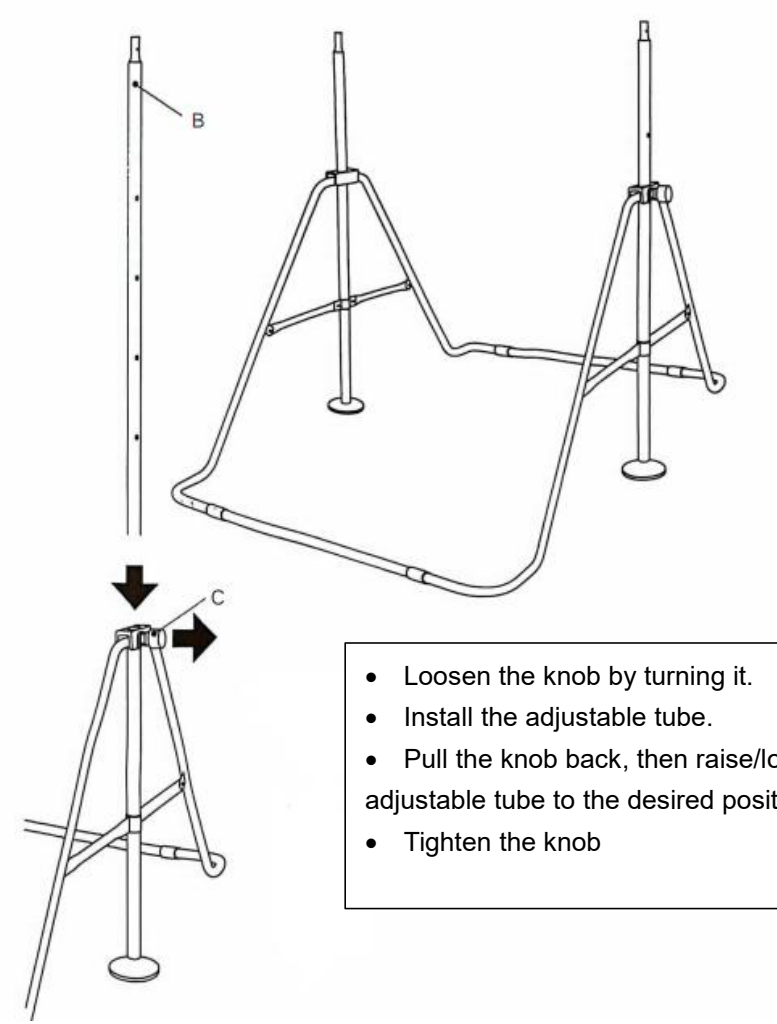
Wie in der Abbildung gezeigt, montieren Sie die Basisrohre „J“ auf beiden Seiten. Ziehen Sie sie nach dem Einsetzen mit den Schrauben „H“ fest.




## Schritt 3

Den Drehknopf „C“ sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite des Hauptrahmens einschrauben.

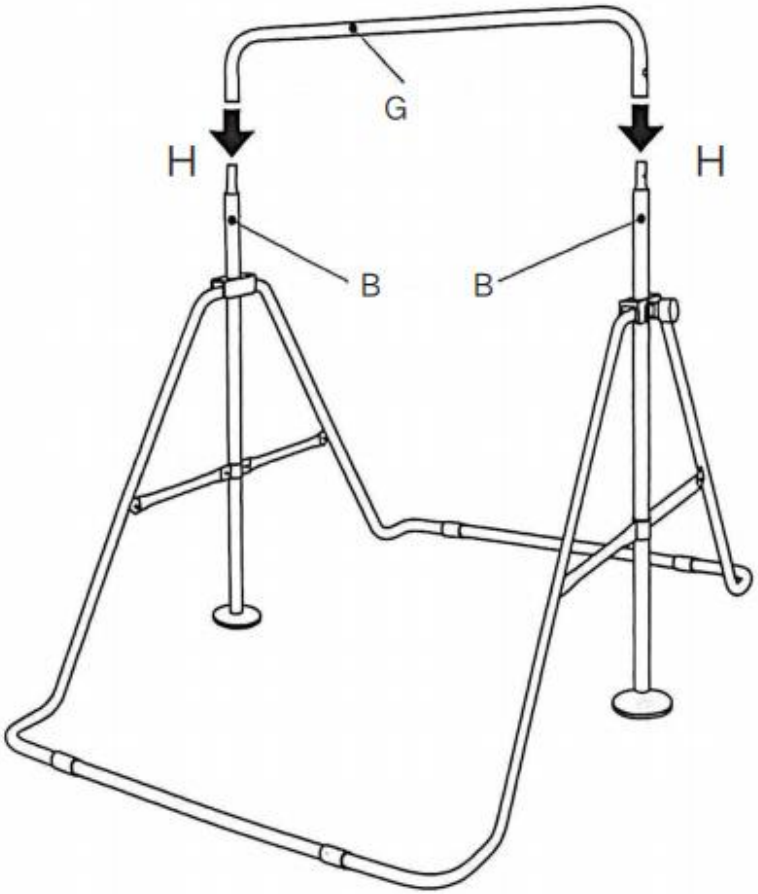





- Loosen the knob by turning it.
- Install the adjustable tube.
- Pull the knob back, then raise/lower the adjustable tube to the desired position.
- Tighten the knob

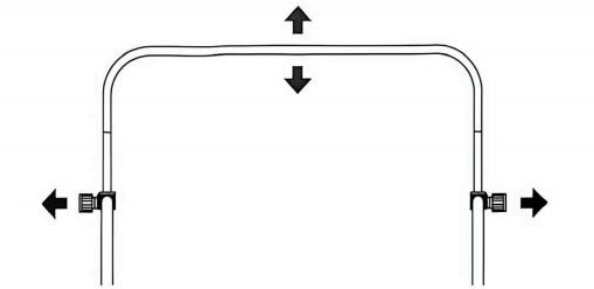
# Schritt 4

Setzen Sie die mittlere Querstange ein und ziehen Sie sie mit der Schraube „H“ fest. Montieren Sie anschließend die Ringe „F “ und das Stangenpolster.
Fertig

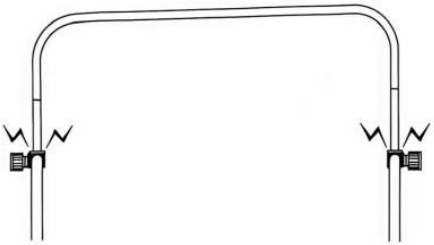


## Height adjustment

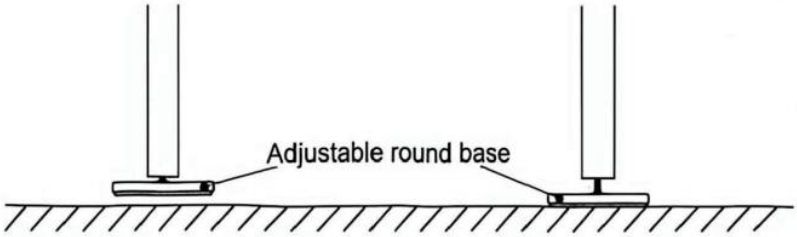
Lösen Sie die Einstellknöpfe „C“ gleichzeitig und ziehen Sie sie zurück. Anschließend kann die Höhe der Querstange eingestellt werden. Ziehen Sie die Knöpfe „C“ nach der Einstellung wieder fest.



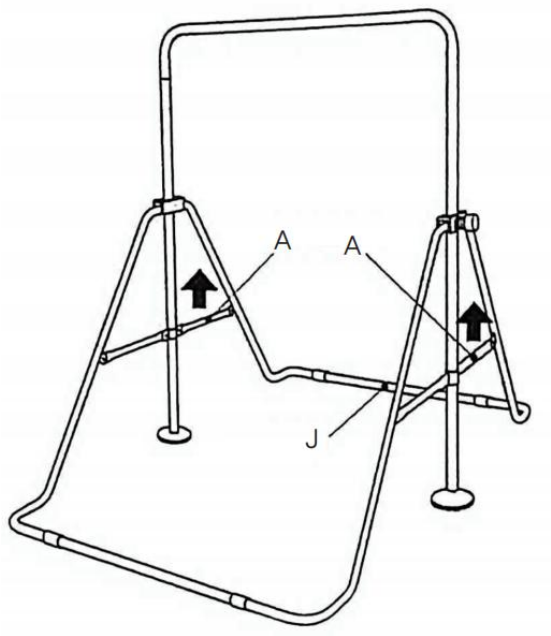
**Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Einstellpositionen auf beiden Seiten identisch sind; ein Kippen ist nicht zulässig. Korrigieren Sie die Einstellungen gegebenenfalls umgehend.**



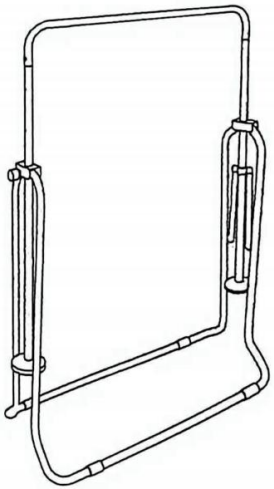
Die Bodenhöhe kann durch Verstellen des Sockels „D“ angepasst werden.



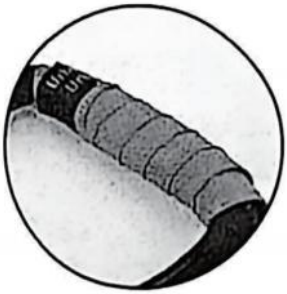
## Folding & Storage




Halten Sie beide Klapprohre fest und heben Sie sie an, dann klappen Sie die Turnstange zusammen.



## Anleitung für Turnringe am Reck



- Wrap the anti-slip grip tape around the finger rings if needed.



- Thread the strap through both buckles at the same time.



- Thread the strap through one buckle from the middle of the two buckles.

## So verwenden Sie das Polster für den Reckstangen



· A. Open the Velcro.



· B. Place the pad on the top bar.



· C. Fasten the Velcro.

Hersteller: Nantong Kylin Machinery Co., Ltd.
Adresse: East 1 Group, Zixing Village, Xingdong Street, Nantong, Jiangsu, China



VEVOR

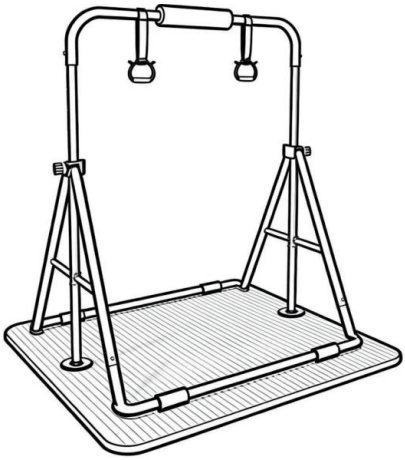
Upgrade · The Home Creator Way

# Sbarra da ginnastica

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Gymnastics Bar

## MODELLO: QT189 3A ; QT189 3B; QT1893C



**Nota: l'immagine del prodotto è solo a scopo di riferimento, Prevarranno i dettagli effettivi**

Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva il diritto di interpretare a proprio piacimento il presente manuale d'uso. L'aspetto del prodotto potrebbe differire leggermente da quello del prodotto ricevuto. Ci scusiamo se non vi informeremo tempestivamente di eventuali aggiornamenti tecnologici o software del nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo prodotto.
Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni prima dell'uso. Le informazioni contenute vi aiuteranno a ottenere i migliori risultati possibili.

## Operation safety

**Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto . Quando si utilizza un prodotto , è sempre necessario seguire le precauzioni di base, tra cui le seguenti:**

# AVVERTIMENTO -

**Per ridurre il rischio di lesioni alle persone:**

1. Assicurati che l'attrezzatura sia assemblata correttamente prima di utilizzarla.
2. Assicurarsi che tutte le viti, i dadi e i bulloni siano ben serrati prima dell'uso.
3. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
4. Non utilizzare mai questa apparecchiatura se non funziona correttamente, è caduta o è danneggiata. In caso di problemi
Qualora si verificasse il problema, contattare il Servizio Clienti prima di utilizzare nuovamente l'apparecchiatura.
5. Utilizzare sempre questa attrezzatura su una superficie libera e piana.
6. Questo prodotto è destinato all'uso domestico e ad applicazioni simili. Solo per uso domestico.
7. Non utilizzare all'aperto o in prossimità dell'acqua.
8. Utilizzare il prodotto solo per lo scopo previsto, come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori
Non raccomandato dal produttore.
9. Non indossare abiti larghi quando si utilizza l'attrezzatura.
10. Tenere mani e piedi lontani da qualsiasi parte in movimento.
11. Non far cadere né inserire mai alcun oggetto in nessuna apertura.
12. Indossare sempre le scarpe quando si utilizza il prodotto .
13. È necessaria una stretta supervisione quando il prodotto viene utilizzato vicino ai bambini, o da o vicino a invalidi o

persone disabili.
1 4 . Se in qualsiasi momento avverti svenimento, capogiro o vertigini durante l'utilizzo dell'attrezzatura, interrompi l'esercizio immediatamente. Dovresti interrompere l'esercizio anche se avverti dolore o qualsiasi altro fastidio.
1 5 . Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o prive di esperienza e conoscenza, a meno che non siano state fornite supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio. apparecchio da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
1 6 . Attendi 2 ore dopo aver mangiato prima di usare il prodotto . Se inizi a sentirti nauseato, torna al
assumere lentamente la posizione eretta.
1 7 . Per qualsiasi problema, contattare il Servizio Clienti. L'assistenza deve essere eseguita da un centro di assistenza autorizzato. rappresentante. Il nostro numero di telefono è disponibile nella pagina dei servizi.
21. Il prodotto è conforme agli standard e alle normative vigenti. L'installazione di questo dispositivo deve essere conforme a tutte le normative applicabili e il suo utilizzo deve avvenire esclusivamente in aree ben ventilate. Si prega di leggere il manuale d'uso prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura.

# AVVERTIMENTO:

- Rischio di lesioni personali - Non tentare di riparare l'unità autonomamente.
Interrompere l'utilizzo e contattare il servizio clienti.

# AVVERTIMENTO:

**-** Per ridurre il rischio di lesioni personali - Leggere e comprendere tutto Istruzioni prima dell'uso del prodotto .

**Non utilizzare questa apparecchiatura in presenza di una delle seguenti condizioni o patologie:**

- Gravidanza
- obesità estrema
- Infezione dell'orecchio medio
- Ernia iatale o ernia ventrale
- Glaucoma, distacco della retina o congiuntivite
- Uso di anticoagulanti, tra cui l'aspirina ad alte dosi.
- Lesioni spinali, sclerosi cerebrale o articolazioni acutamente gonfie
- Patologie cardiache o circolatorie per le quali sei in cura
- Pressione alta, ipertensione, ictus recente o attacco ischemico transitorio
- Debolezze ossee tra cui osteoporosi, fratture non guarite, perni modulari o impiantati chirurgicamente

supporti ortopedici.

# Non superare il peso massimo nominale (carico)

# e il peso massimo nominale

# altezza utente:

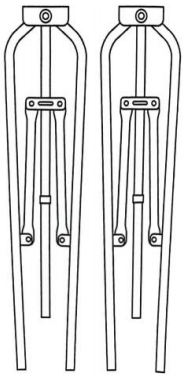
**La capacità di carico massima di questo prodotto è di 140 libbre / 60 kg.**

**Conservare questo manuale d'uso e la ricevuta d'acquisto originale.**

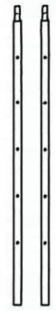
**per riferimento futuro.**

# CONSERVARE QUESTE LINEE GUIDA

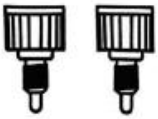
**Part List**



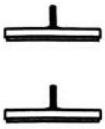
**A**
main frame*2



**B**
adjusting rode*2

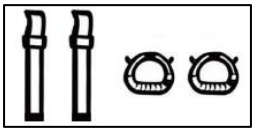


**C**
lock knob*2



**D**
adjustable foot*2



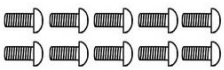




**G**
center cross bar*1

**E**
protective pad*1

**F**
Ring Kit*2set







**H**
screw*10

**I**
Allen wrench*1

**J**
base tube*2





**K**
washer*10

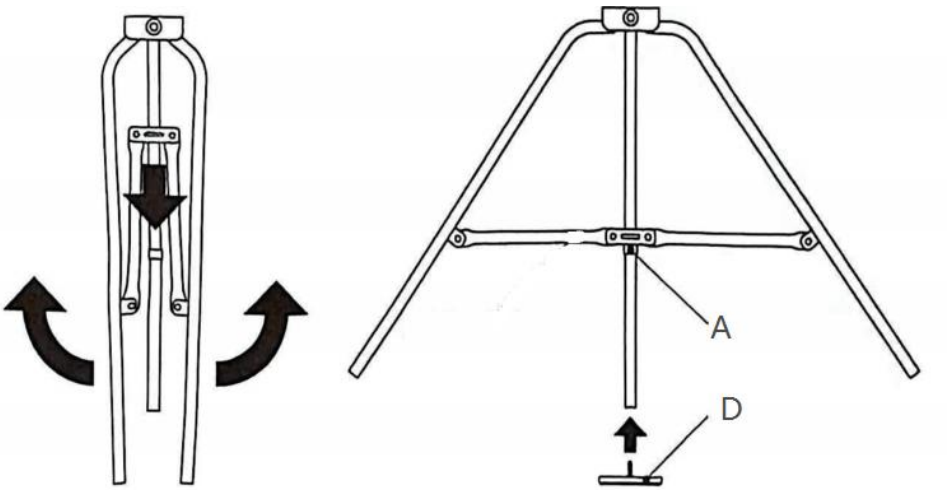
**L**
pad*1

## Assembly

Per motivi di sicurezza, si consiglia l'installazione in due persone. Prima dell'installazione, scegliere una superficie piana e indossare i guanti.

# Passo 1

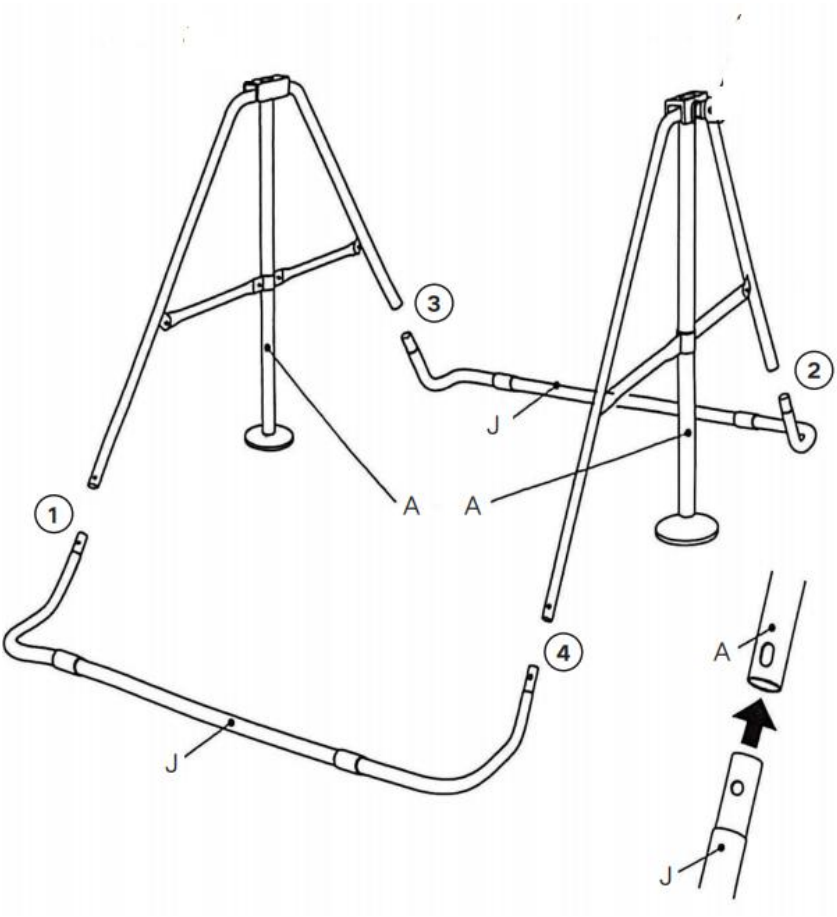
Aprire il telaio principale e installare il piedino regolabile.




Nota: il piedino regolabile è progettato per mantenere la sbarra da ginnastica in equilibrio sul pavimento. Non è necessario avvitarlo completamente al telaio principale. Se il pavimento è irregolare, è possibile regolare il piedino ruotandolo verso l'alto o verso il basso fino a quando non tocca il pavimento, migliorando così la stabilità della sbarra da ginnastica.

## Passo 2

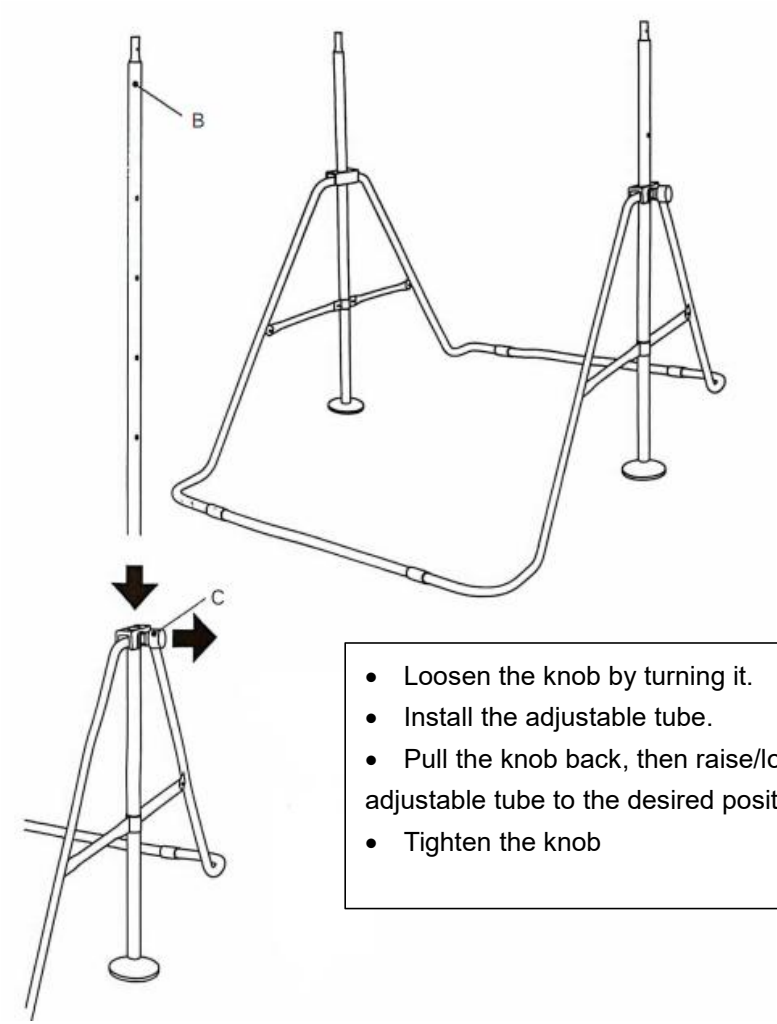
Come illustrato nel diagramma, installare i tubi di base "J" su entrambi i lati. Dopo l'inserimento, serrarli con le viti "H".




## Passo 3

Avvitare la manopola "C" sia sul lato sinistro che su quello destro del telaio principale.

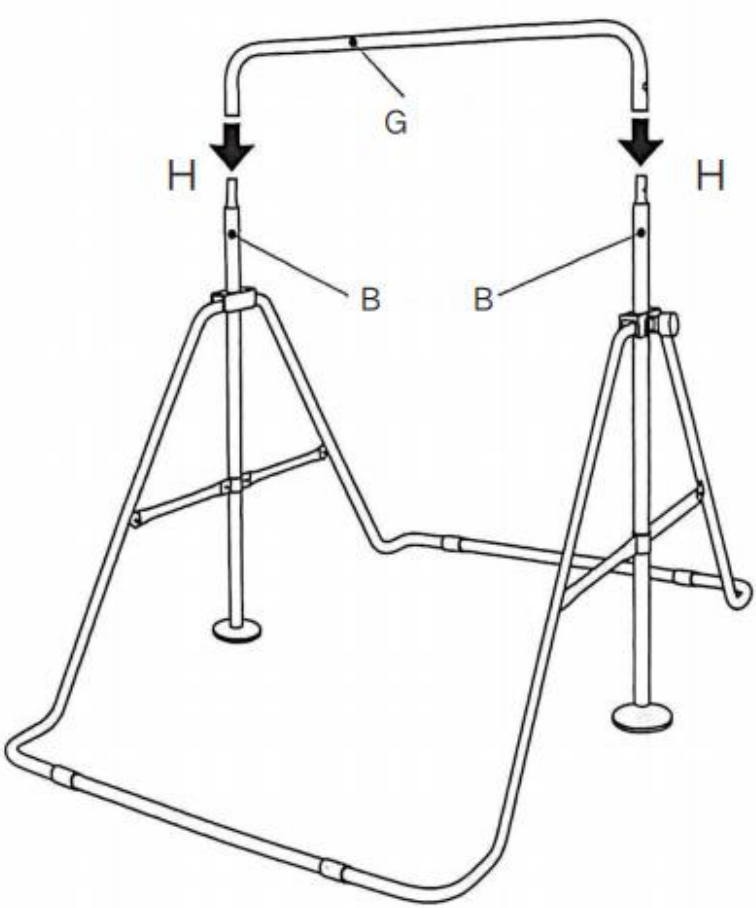





- Loosen the knob by turning it.
- Install the adjustable tube.
- Pull the knob back, then raise/lower the adjustable tube to the desired position.
- Tighten the knob

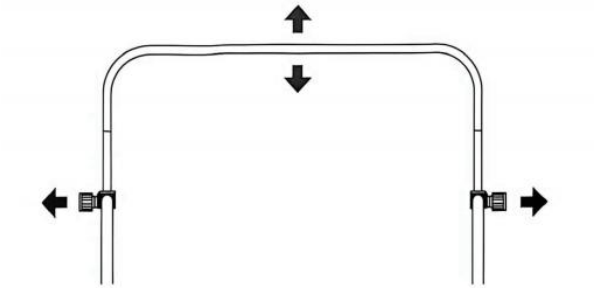
# Passo 4

Inserire la traversa centrale e serrarla con la vite "H". Quindi installare gli anelli "F" e il cuscinetto della barra.
Finito

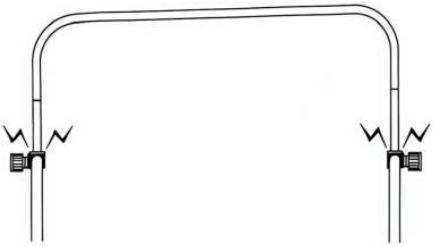



## Height adjustment

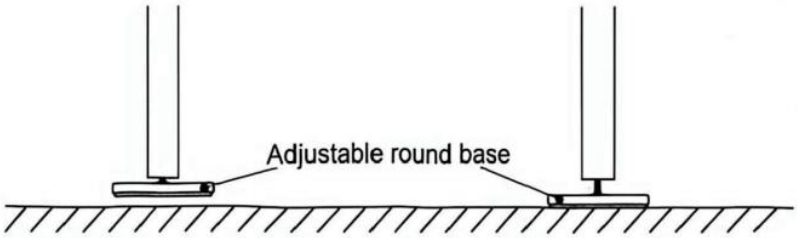
Allentare contemporaneamente le manopole di regolazione "C" e tirarle indietro. A questo punto è possibile regolare l'altezza della traversa. Assicurarsi di stringere nuovamente le manopole "C" dopo la regolazione.



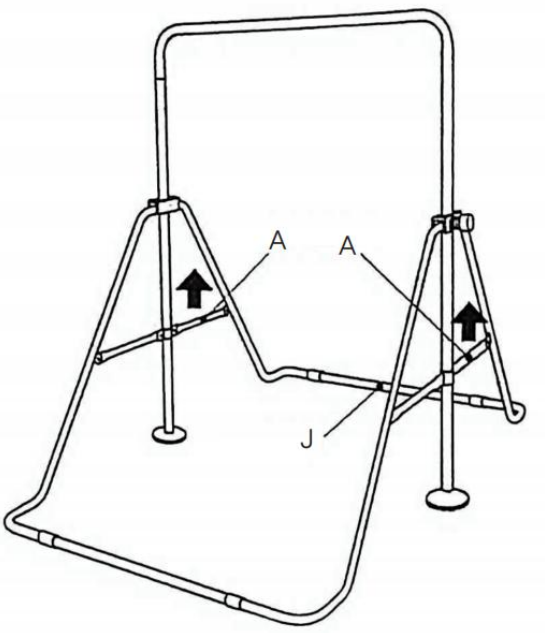
**NOTA: Assicurarsi che le posizioni di regolazione su entrambi i lati siano identiche; non è consentita alcuna inclinazione. Regolare nuovamente tempestivamente se necessario.**



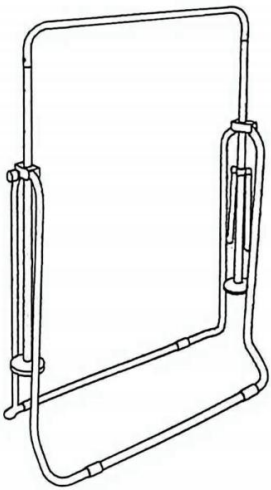
L'altezza della base può essere regolata agendo sulla base "D".



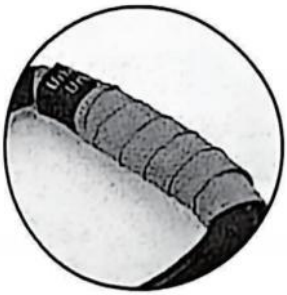

## Folding & Storage




Tieni entrambi i tubi pieghevoli e sollevali, poi piega la barra da ginnastica



**Istruzioni per gli anelli orizzontali da ginnastica**



- Wrap the anti-slip grip tape around the finger rings if needed.



- Thread the strap through both buckles at the same time.



- Thread the strap through one buckle from the middle of the two buckles.

## Come utilizzare il cuscinetto per la sbarra da ginnastica



· A. Open the Velcro.



· B. Place the pad on the top bar.



· C. Fasten the Velcro.

Produttore: Nantong Kylin Machinery Co., Ltd.
Indirizzo: East 1 Group, Zixing Village, Xingdong Street, Nantong, Jiangsu, Cina



VEVOR

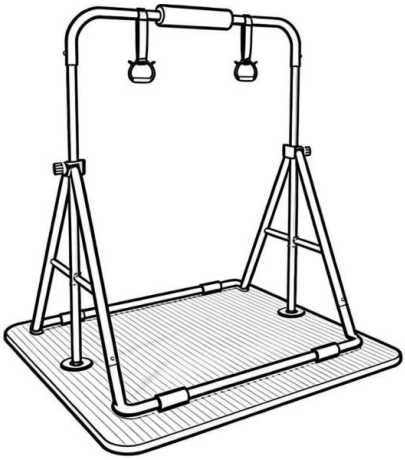
Upgrade · The Home Creator Way

# Barra de gimnasia

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Gymnastics Bar

**MODELO: QT189 3A ; QT189 3B; QT1893C**



**Nota: La imagen del producto es solo de referencia.**
**Prevalecerán los detalles reales.**

Estas son las instrucciones originales. Lea atentamente todo el manual antes de usar el producto. VEVOR se reserva el derecho de interpretar el manual de usuario. El aspecto del producto puede variar con respecto al que reciba. Le pedimos disculpas si no le informamos nuevamente sobre actualizaciones de tecnología o software.

Muchas gracias por elegir este producto.

Lea atentamente todas las instrucciones antes de usarlo. La información le ayudará a obtener los mejores resultados posibles.

## Operation safety

**Lea todas las instrucciones antes de usar el producto . Al usar un producto , siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluidas las siguientes:**

# ADVERTENCIA -

**Para reducir el riesgo de lesiones a las personas:**

1. Asegúrese de que su equipo esté correctamente ensamblado antes de usarlo.
2. Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y pernos estén bien apretados antes de usar el producto.
3. Solo una persona debe usar el equipo a la vez.
4. Nunca utilice este equipo si no funciona correctamente, se ha caído o está dañado. Si surge algún problema
Si se presenta algún problema, comuníquese con el Servicio al Cliente antes de volver a utilizar el equipo.
5. Utilice siempre este equipo sobre una superficie despejada y nivelada.
6. Este producto está diseñado para ser utilizado en aplicaciones domésticas y similares. Solo para uso doméstico.
7. No lo utilice al aire libre ni cerca del agua.
8. Utilice el producto únicamente para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice accesorios.
No recomendado por el fabricante.
9. No utilice ropa suelta al usar el equipo.
10. Mantenga las manos y los pies alejados de cualquier pieza móvil.
11. Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
12. Utilice siempre calzado al usar el producto .
13. Es necesaria una supervisión estricta cuando el producto se utilice cerca de niños, o por o cerca de personas inválidas o
personas discapacitadas.

1 4 . Si en algún momento siente desmayos, aturdimiento o mareos mientras opera el equipo, deje de hacer ejercicio.
Inmediatamente. También debes dejar de hacer ejercicio si sientes dolor o cualquier molestia.
1 5 . Este aparato no está destinado a ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del mismo.
aparato por una persona responsable de su seguridad.
1 6 . Espere 2 horas después de comer antes de usar el producto . Si comienza a sentir náuseas, vuelva a la
posición erguida lentamente.
1 7 . Para cualquier problema, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente. El servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.
Representante. Nuestro número de contacto se encuentra en la página de servicio.
22. El producto cumple con las normas y reglamentos pertinentes. La instalación de este dispositivo debe cumplir con todas las normativas aplicables y solo debe utilizarse en áreas bien ventiladas. Lea el manual de usuario antes de instalar y utilizar este equipo.

# ADVERTENCIA:

- Riesgo de lesiones personales - No intente reparar la unidad usted mismo.
Deje de usarlo y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

# ADVERTENCIA:

**-** Para reducir el riesgo de lesiones personales - Lea y comprenda todo lo que se indica.
Instrucciones antes de usar el producto .

**No utilice este equipo si padece alguna de las siguientes afecciones o dolencias:**

- Embarazo
- obesidad extrema
- infección del oído medio
- Hernia de hiato o hernia ventral
- Glaucoma, desprendimiento de retina o conjuntivitis
- Uso de anticoagulantes, incluyendo aspirina en dosis altas.
- Lesión medular, esclerosis cerebral o inflamación aguda de las articulaciones.
- Trastornos cardíacos o circulatorios por los que está recibiendo tratamiento
- Presión arterial alta, hipertensión, accidente cerebrovascular reciente o ataque isquémico transitorio
- Debilidad ósea, incluyendo osteoporosis, fracturas no consolidadas, clavos modulares o implantes quirúrgicos.
soportes ortopédicos.

# No exceda el peso máximo nominal (carga) y la capacidad nominal máxima.

**altura del usuario:**

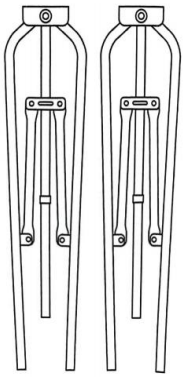
**La capacidad de carga máxima para este producto es de 140 libras / 60 kg.**

**Conserve este manual del propietario y guarde el recibo de compra original.**

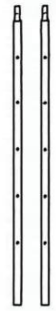
**Para futuras consultas.**

# GUARDA ESTAS DIRECTRICES

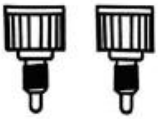
## Part List



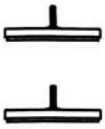
**A**
main frame*2



**B**
adjusting rode*2

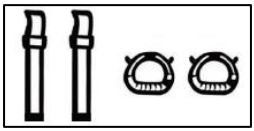


**C**
lock knob*2



**D**
adjustable foot*2



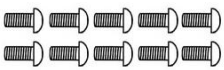




**G**
center cross bar*1

**E**
protective pad*1

**F**
Ring Kit*2set







**H**
screw*10

**I**
Allen wrench*1

**J**
base tube*2





**K**
washer*10

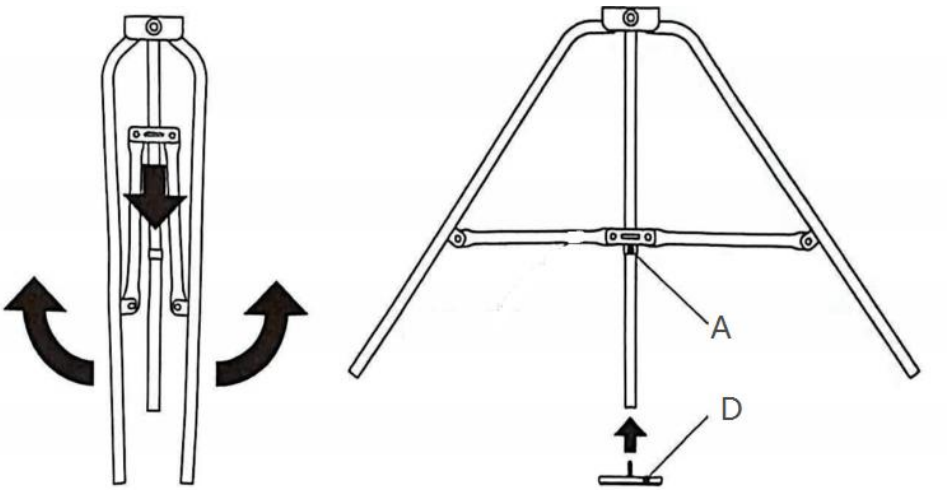
**L**
pad*1

## Assembly

Por seguridad, se recomienda que la instalación la realicen dos personas. Antes de la instalación, elija una superficie plana y use guantes.

# Paso 1

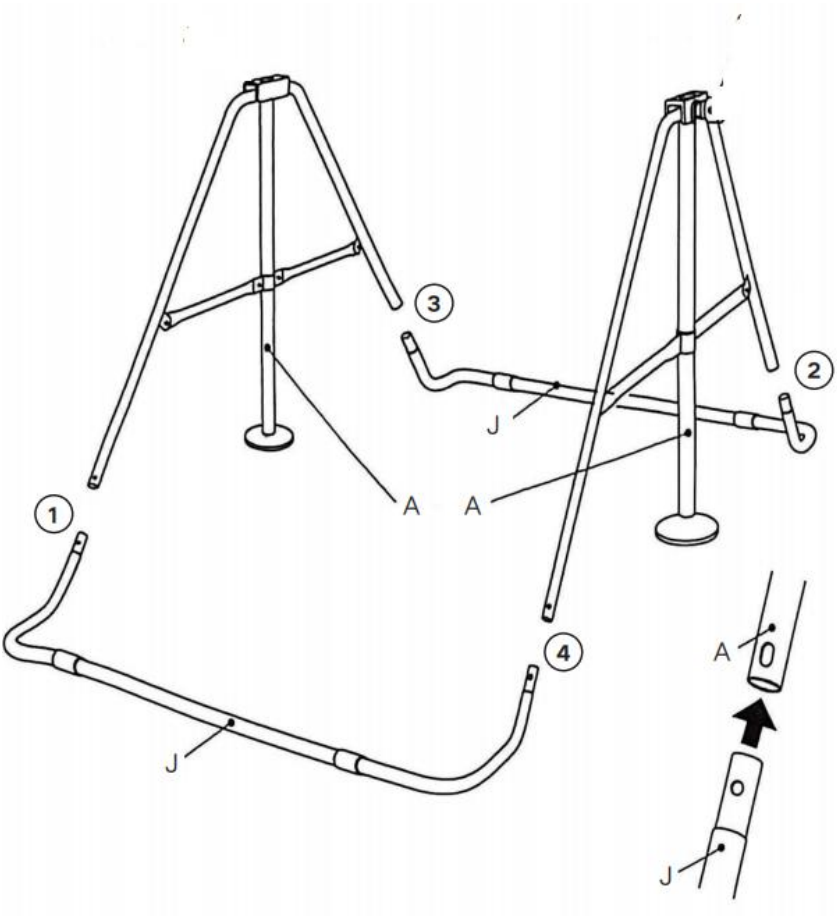
Abra el marco principal e instale el pie ajustable.




Nota: El pie ajustable está diseñado para mantener la barra de gimnasia equilibrada sobre el suelo. No es necesario atornillarlo completamente al marco principal. Si el suelo es irregular, puede ajustar el pie girándolo hacia arriba o hacia abajo hasta que toque el suelo, mejorando así la estabilidad de la barra.

## Paso 2

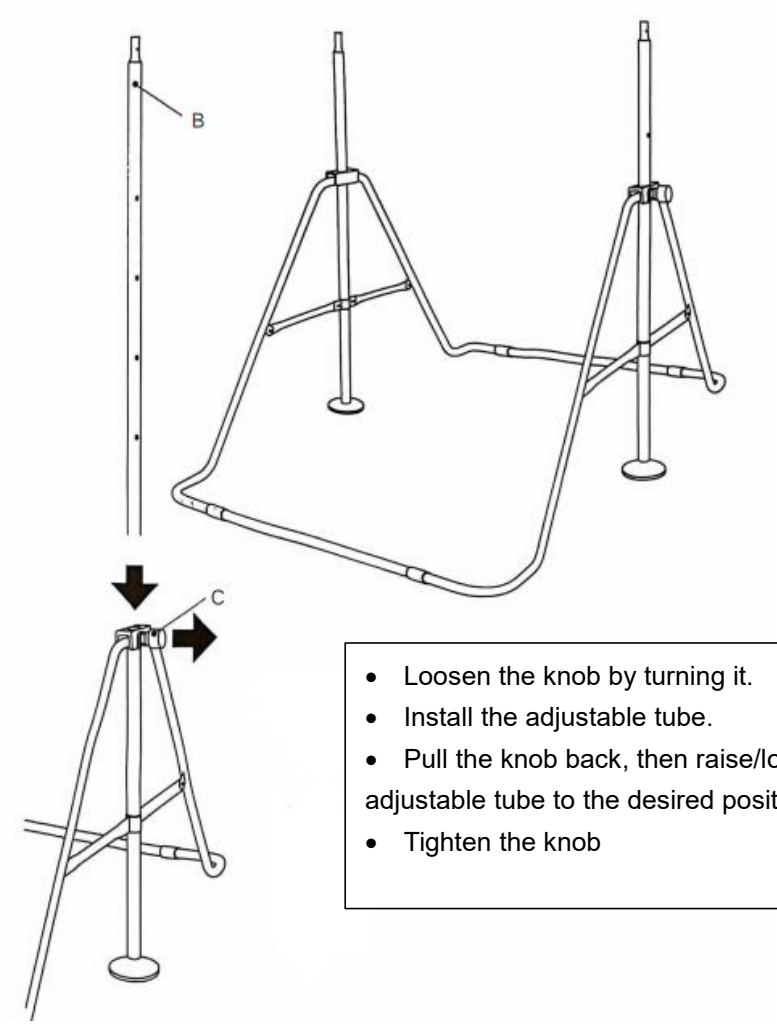
Como se muestra en el diagrama, instale los tubos base "J" en ambos lados. Después de insertarlos, apriételos con los tornillos "H".




## Paso 3

Enrosque la perilla "C" en ambos lados del marco principal, izquierdo y derecho.

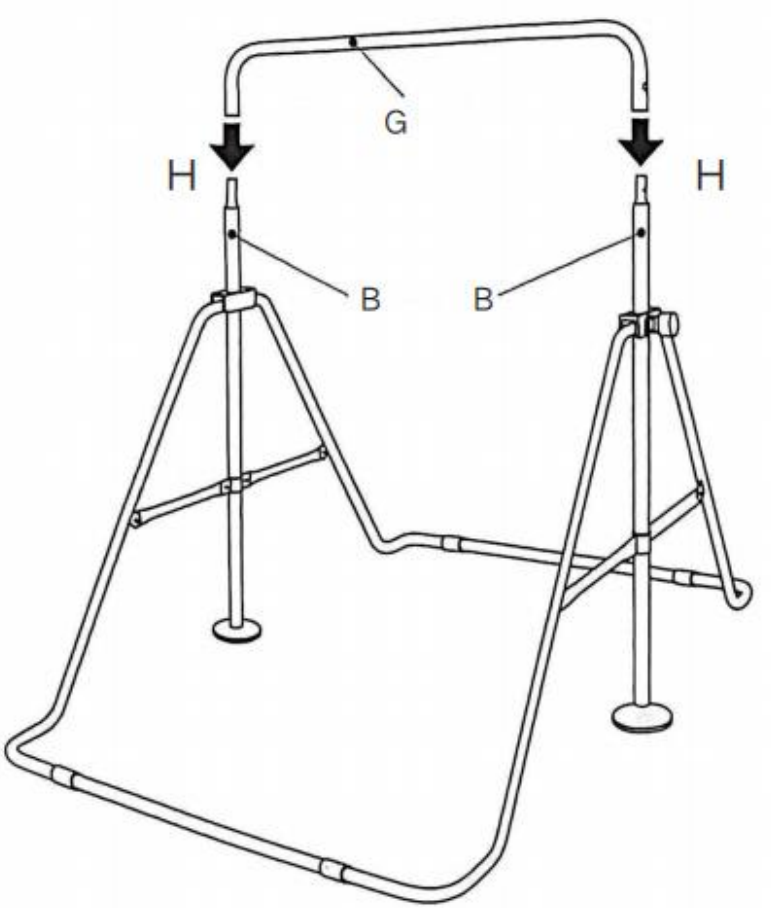





- Loosen the knob by turning it.
- Install the adjustable tube.
- Pull the knob back, then raise/lower the adjustable tube to the desired position.
- Tighten the knob

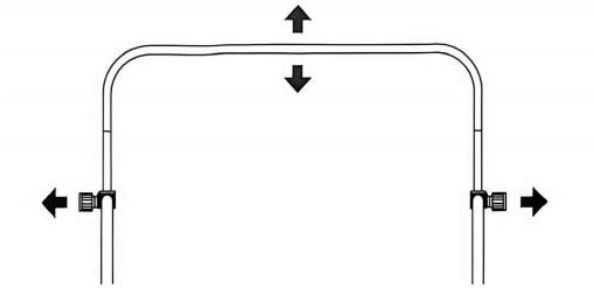
# Paso 4

Inserte la barra transversal central y apriétela con el tornillo "H". Luego instale los anillos "F" y la almohadilla de la barra.
Terminado

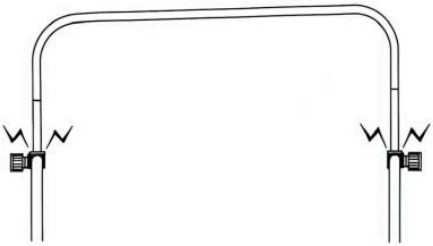



## Height adjustment

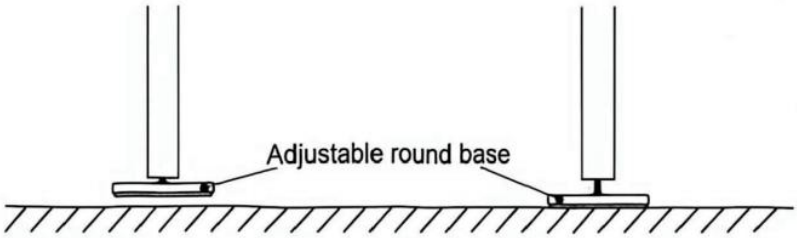
Afloje simultáneamente los pomos de ajuste "C" y tire de ellos hacia atrás. A continuación, podrá ajustar la altura de la barra transversal. Asegúrese de volver a apretar los pomos "C" después del ajuste.



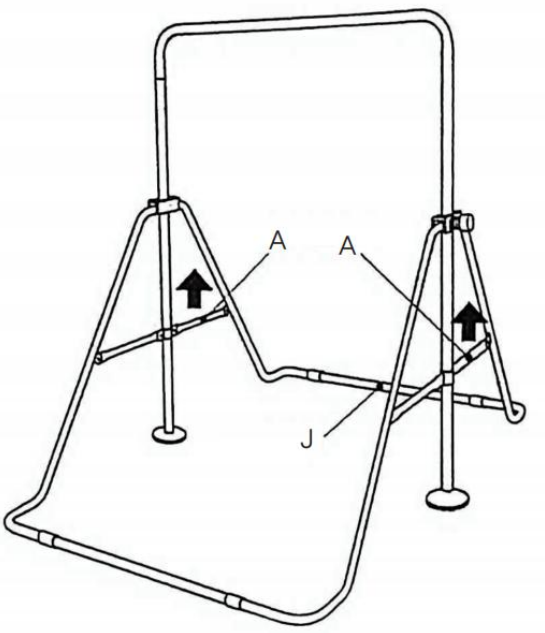
**NOTA: Asegúrese de que las posiciones de ajuste en ambos lados sean idénticas; no se permite la inclinación. Reajuste de inmediato si es necesario.**



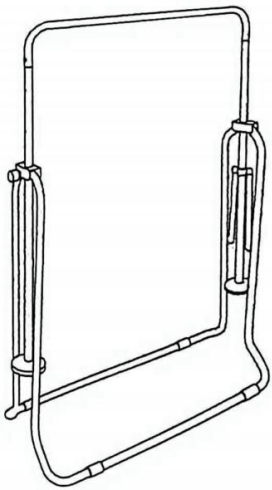
La altura inferior se puede ajustar modificando la base "D".



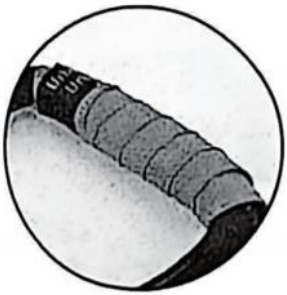

## Folding & Storage




Sujeta ambos tubos plegables y levántalos, luego pliega la barra de gimnasia.



**Instrucciones para las anillas de la barra horizontal de**



- Wrap the anti-slip grip tape around the finger rings if needed.



- Thread the strap through both buckles at the same time.



- Thread the strap through one buckle from the middle of the two buckles.

## Cómo usar la almohadilla para barras de gimnasia



· A. Open the Velcro.



· B. Place the pad on the top bar.



· C. Fasten the Velcro.

Fabricante: Nantong Kylin Machinery Co., Ltd.
Dirección: Grupo East 1, Zixing Village, Xingdong Street, Nantong, Jiangsu, China



VEVOR

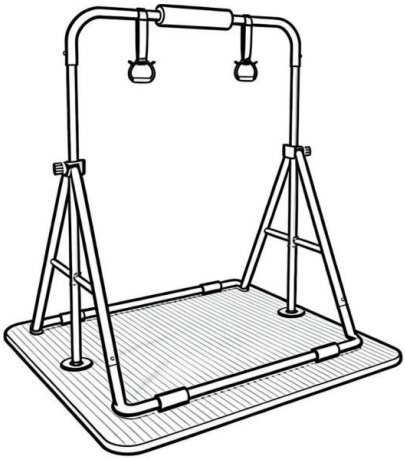
Upgrade · The Home Creator Way

# Drążek gimnastyczny

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Gymnastics Bar

## MODEL: QT189 3A ; QT189 3B; QT1893C



**Uwaga: Zdjęcie produktu ma charakter poglądowy,**

**rzeczywiste szczegóły mają pierwszeństwo**

To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

Dziękujemy bardzo za wybór tego produktu
Przed użyciem należy przeczytać całą instrukcję. Zawarte w niej informacje pomogą uzyskać najlepsze możliwe rezultaty.

## Operation safety

**produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje . Podczas używania produktu należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym:**

# OSTRZEŻENIE -

**Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń osób:**

1. Przed użyciem upewnij się, że sprzęt jest prawidłowo zmontowany.
2. Przed użyciem należy upewnić się, że wszystkie śruby, nakrętki i nakrętki są dokręcone.
3. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba na raz.
4. Nigdy nie używaj tego urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo, zostało upuszczone lub uszkodzone. W przypadku wystąpienia problemu W przypadku napotkania tego problemu, przed ponownym użyciem sprzętu należy skontaktować się z Działem Obsługi Klienta.
5. Zawsze używaj tego sprzętu na czystej i równej powierzchni.
6. Produkt przeznaczony jest do użytku domowego i podobnych zastosowań. Wyłącznie do użytku domowego.
7. Nie stosować na zewnątrz ani w pobliżu wody.
8. Używaj produktu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji. Nie używaj żadnych akcesoriów. niezalecane przez producenta.
9. Podczas korzystania ze sprzętu nie należy nosić luźnych ubrań.
10. Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części.
11. Nigdy nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów ani nie wkładaj ich do żadnych otworów.
12. Podczas stosowania produktu należy zawsze nosić buty .

13. W przypadku stosowania produktu w pobliżu dzieci, osób niepełnosprawnych lub w ich pobliżu konieczny jest ścisły nadzór . osoby niepełnosprawne.

1 4. Jeśli w dowolnym momencie podczas obsługi urządzenia poczujesz osłabienie, zawroty głowy lub oszołomienie, przerwij ćwiczenia . Należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Należy również przerwać ćwiczenia, jeśli odczuwasz ból lub jakikolwiek dyskomfort.

1 5. Urządzenie to nie jest przeznaczone do użytku przez osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że sprawują nadzór lub otrzymały instrukcje dotyczące korzystania z urządzenia . urządzenia przez osobę odpowiedzialną za jego bezpieczeństwo.

1 6. Odczekaj 2 godziny po jedzeniu przed użyciem produktu . Jeśli zaczniesz odczuwać nudności, wróć do powoli wyprostuj się.

1 7. W przypadku jakichkolwiek problemów prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta. Serwis powinien być przeprowadzany przez autoryzowany serwis . przedstawiciel. Nasz numer kontaktowy znajdziesz na stronie serwisu.

23. Produkt jest zgodny z odpowiednimi normami i przepisami. Instalacja tego urządzenia musi być zgodna ze wszystkimi obowiązującymi przepisami i powinno być ono użytkowane wyłącznie w dobrze wentylowanych pomieszczeniach. Przed instalacją i użytkowaniem urządzenia należy zapoznać się z instrukcją obsługi.

# OSTRZEŻENIE:

- Ryzyko obrażeń ciała - Nie należy podejmować prób samodzielnej naprawy urządzenia.
Zaprzestań używania produktu i skontaktuj się z obsługą klienta.

# OSTRZEŻENIE:

**-** Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń ciała - Przeczytaj i zrozum wszystkie

Instrukcje przed użyciem produktu .

**Nie używaj tego sprzętu, jeśli cierpisz na którąkolwiek z poniższych chorób lub dolegliwości:**

- Ciąża
- Skrajna otyłość
- Zapalenie ucha środkowego
- Przepuklina rozworu przełykowego lub przepuklina brzuszna
- Jaskra, odwarstwienie siatkówki lub zapalenie spojówek
- Stosowanie leków przeciwzakrzepowych, w tym aspiryny w dużych dawkach.
- Uraz kręgosłupa, stwardnienie mózgowe lub ostry obrzęk stawów
- Zaburzenia serca lub układu krążenia, na które jesteś leczony
- Nadciśnienie tętnicze, niedawny udar mózgu lub przemijający atak niedokrwienny
- Osłabienia kości, w tym osteoporoza, nieleczone złamania, kołki modułowe lub implanty chirurgiczne
podpórki ortopedyczne.

**Nie przekraczać maksymalnej dopuszczalnej masy (obciążenia) i maksymalnego obciążenia znamionowego.**

**wzrost użytkownika:**

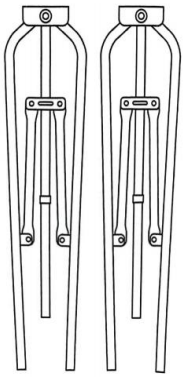
**Maksymalne obciążenie tego produktu wynosi 140 funtów / 60 kg.**

**Zachowaj tę instrukcję obsługi i zachowaj oryginalny paragon zakupu**

**do wykorzystania w przyszłości.**

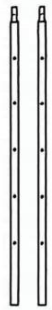
# ZAPISZ TE WYTYCZNE

**Part List**



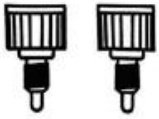
**A**

main frame*2



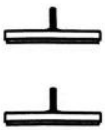
**B**

adjusting rode*2



**C**

lock knob*2

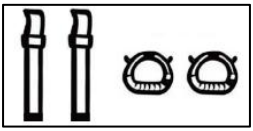


**D**

adjustable foot*2



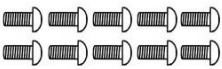
**E**
protective pad*1



**F**
Ring Kit*2set



**G**
center cross bar*1



**H**
screw*10



**I**
Allen wrench*1



**J**
base tube*2



**K**
washer*10



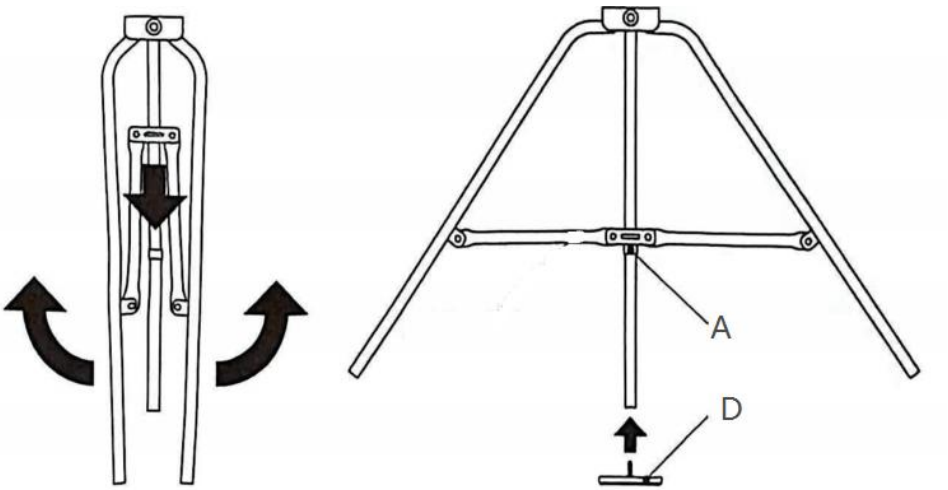
**L**
pad*1

## Assembly

Ze względów bezpieczeństwa zaleca się montaż przez dwie osoby. Przed montażem należy wybrać płaską powierzchnię i założyć rękawice.

# Krok 1

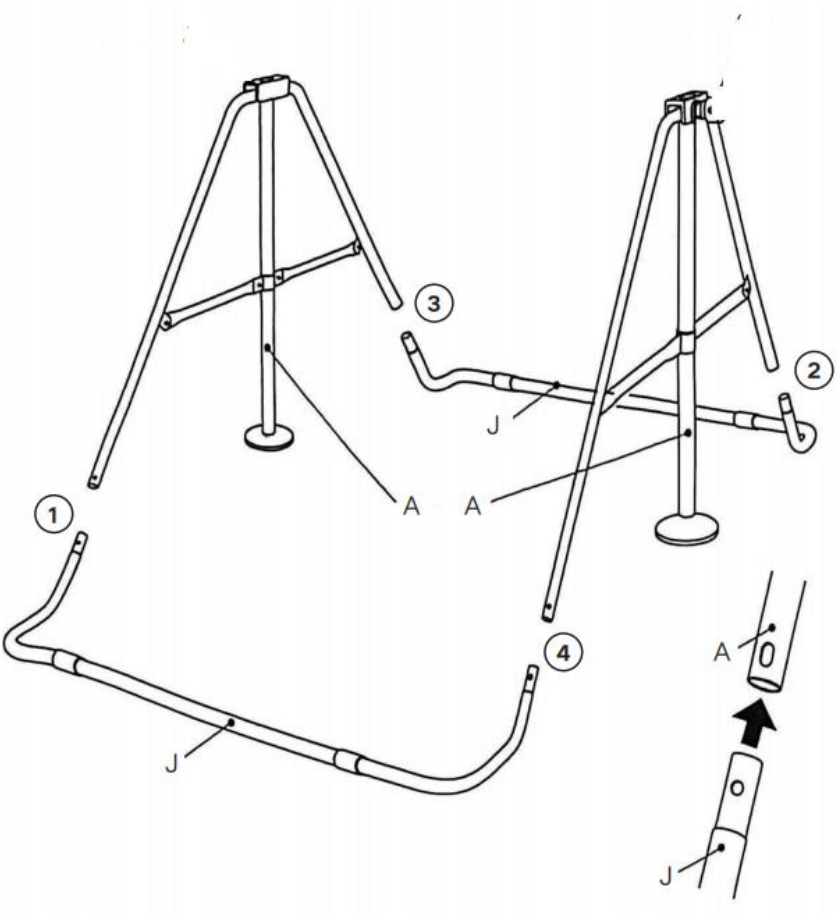
Otwórz ramę główną i zamontuj regulowaną stopkę.




Uwaga: Regulowana stopka została zaprojektowana tak, aby utrzymać drążek gimnastyczny w równowadze na podłożu. Nie musi być całkowicie przykręcona do ramy głównej. Jeśli podłoże jest nierówne, można wyregulować regulowaną stopkę , obracając ją w górę lub w dół, aż dotknie podłoża, poprawiając w ten sposób stabilność drążka gimnastycznego.

## Krok 2

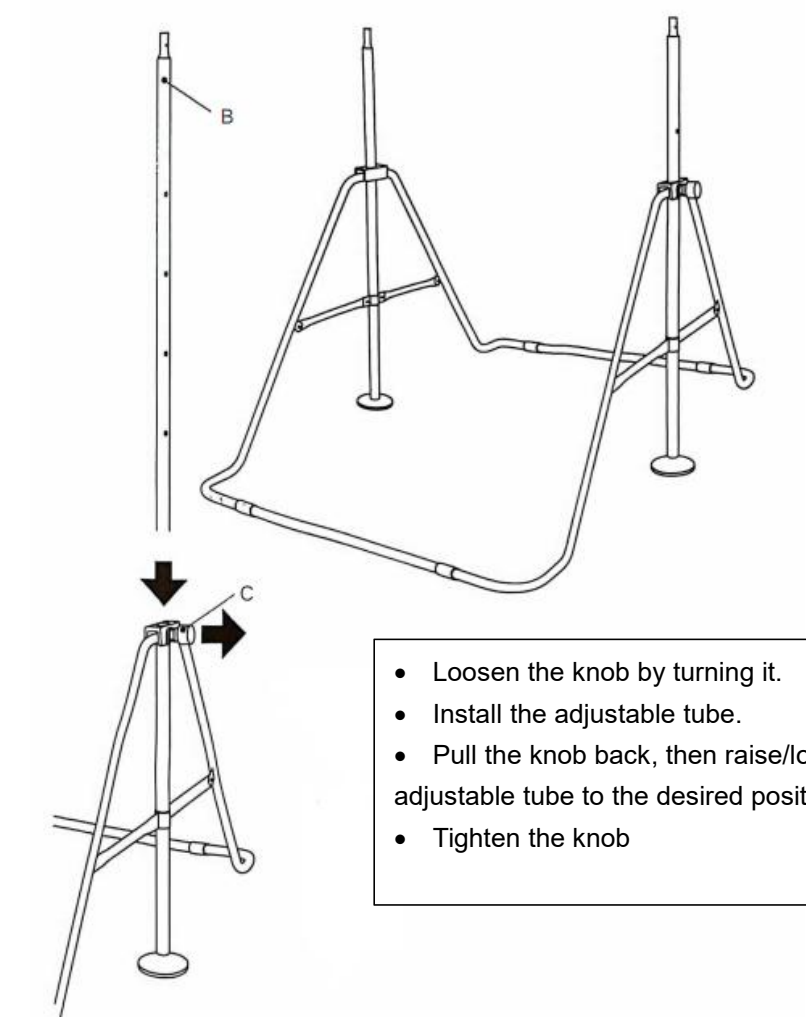
Jak pokazano na schemacie, zamontuj rurki bazowe „J” po obu stronach. Po wsunięciu dokręć je śrubami „H”.




## Krok 3

Przykręć pokrętło „C” do lewej i prawej strony ramy głównej.



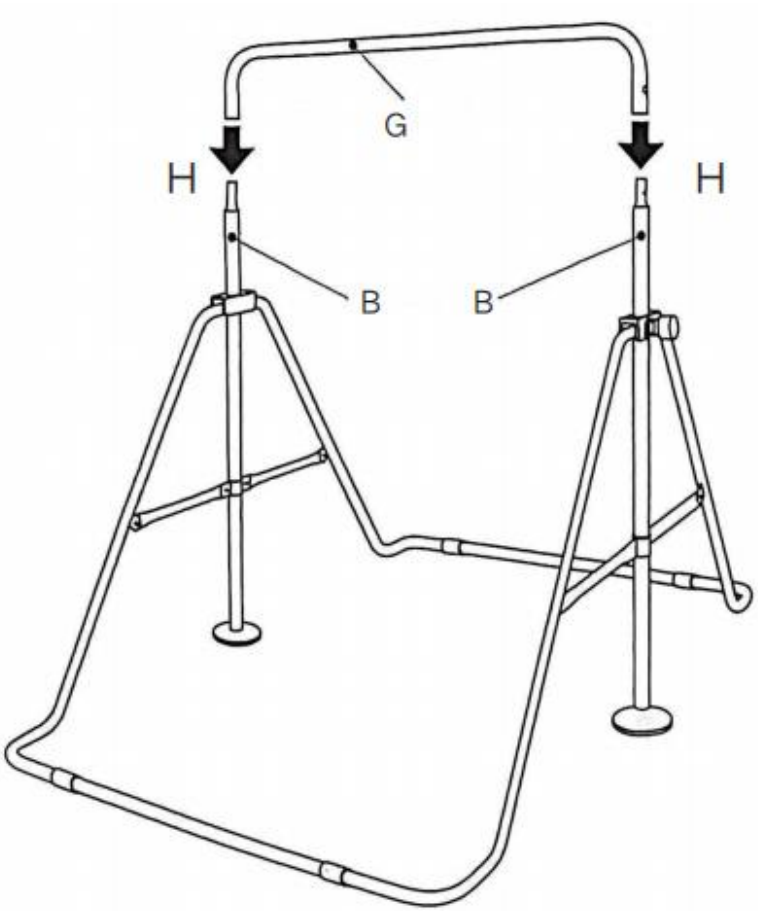



- Loosen the knob by turning it.
- Install the adjustable tube.
- Pull the knob back, then raise/lower the adjustable tube to the desired position.
- Tighten the knob

# Krok 4

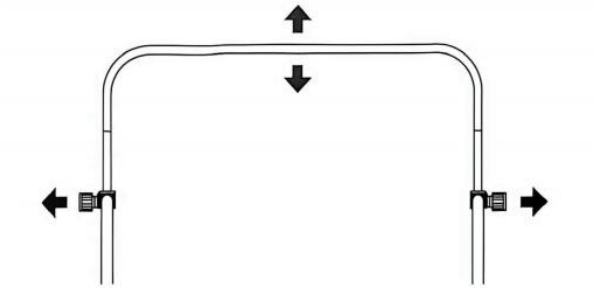
Włóż środkową poprzeczkę i dokręć ją śrubą „H”. Następnie zamontuj pierścienie „F” i podkładkę drążka.

Zakończony

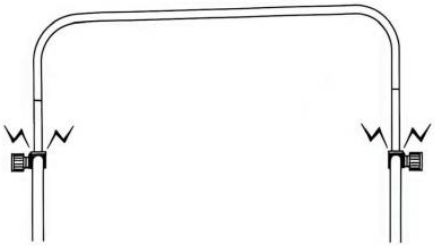



## Height adjustment

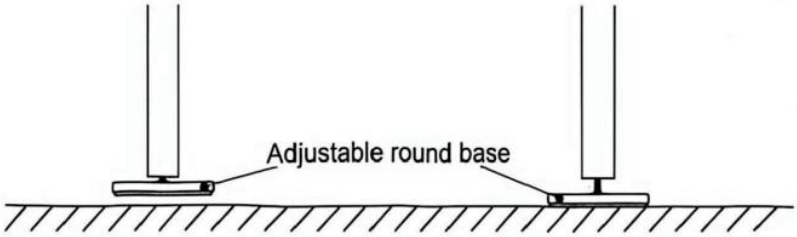
Jednocześnie poluzuj pokrętła regulacyjne „C” i pociągnij je do tyłu. Można wtedy wyregulować wysokość poprzeczki. Pamiętaj o ponownym dokręceniu pokręteł „C” po regulacji.



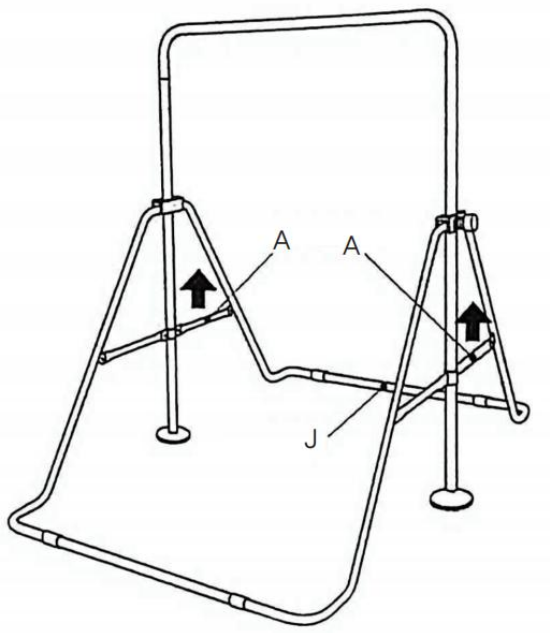
**UWAGA: Upewnij się, że pozycje regulacji po obu stronach są identyczne; przechylanie jest niedozwolone. W razie potrzeby niezwłocznie wyreguluj.**



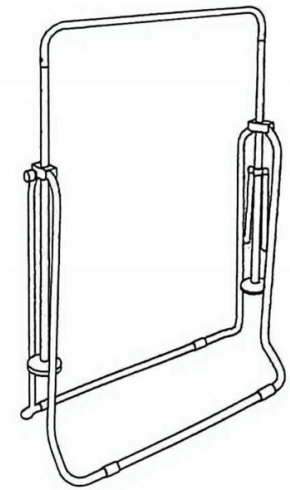
Wysokość podstawy można regulować poprzez regulację podstawy „D”.



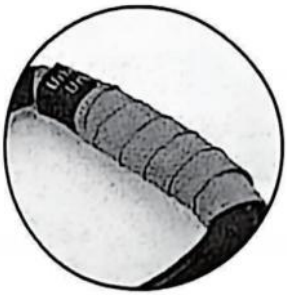

## Folding & Storage




Trzymaj obie składane rurki i podnieś je, a następnie złóż drążek gimnastyczny



## Instrukcja obsługi drążków gimnastycznych



- Wrap the anti-slip grip tape around the finger rings if needed.



- Thread the strap through both buckles at the same time.



- Thread the strap through one buckle from the middle of the two buckles.

## Jak korzystać z drążka gimnastycznego



· A. Open the Velcro.



· B. Place the pad on the top bar.



· C. Fasten the Velcro.

Producent: Nantong Kylin Machinery Co., Ltd.
Adres: Grupa East 1, Zixing Village, Xingdong Street, Nantong, Jiangsu, Chiny



VEVOR

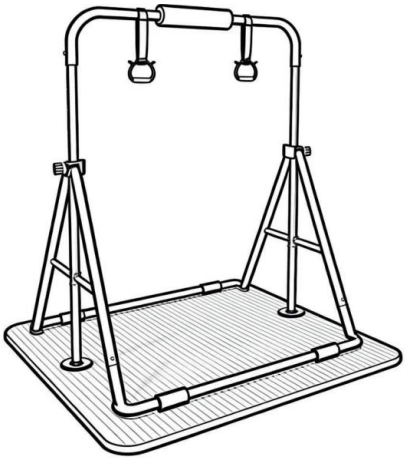
Upgrade · The Home Creator Way

# Gymnastiekstang

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Gymnastics Bar

**MODEL: QT189 3A ; QT189 3B; QT1893C**



**Let op: de productafbeelding dient ter referentie.**
**De feitelijke gegevens prevaleren.**

Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies in de handleiding zorgvuldig door voordat u het product in gebruik neemt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruikershandleiding anders te interpreteren. Het uiterlijk van het product kan afwijken van het product dat u ontvangt. Wij zullen u niet opnieuw informeren over eventuele technologische of software-updates voor ons product.

Hartelijk dank dat u voor dit product hebt gekozen.
Lees alle instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt. De informatie helpt u om de best mogelijke resultaten te behalen.

## Operation safety

**Lees alle instructies voordat u het product gebruikt . Bij het gebruik van een product moeten altijd de basisveiligheidsmaatregelen in acht worden genomen, waaronder de volgende:**

# WAARSCHUWING -

**Om het risico op letsel bij personen te verminderen:**

1. Zorg ervoor dat uw apparatuur correct is gemonteerd voordat u deze gebruikt.
2. Zorg ervoor dat alle schroeven, moeren en bouten goed vastgedraaid zijn voordat u het apparaat in gebruik neemt.
3. Slechts één persoon mag de apparatuur tegelijk gebruiken.
4. Gebruik deze apparatuur nooit als deze niet goed functioneert, is gevallen of beschadigd is. Als er een probleem is
Als dit probleem zich voordoet, neem dan contact op met de klantenservice voordat u de apparatuur opnieuw gebruikt.
5. Gebruik deze apparatuur altijd op een vlakke en schone ondergrond.
6. Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik en soortgelijke toepassingen. Uitsluitend voor huishoudelijk gebruik.
7. Niet buitenshuis of in de buurt van water gebruiken.
8. Gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires.
Niet aanbevolen door de fabrikant.
9. Draag geen losse kleding tijdens het gebruik van de apparatuur.
10. Houd uw handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.
11. Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek ze er ook nooit in.
12. Draag altijd schoenen bij gebruik van het product .

13. Nauwlettend toezicht is noodzakelijk wanneer het product in de buurt van kinderen, of door of in de nabijheid van invaliden wordt gebruikt. personen met een handicap.

1 4. Als u zich tijdens het gebruik van de apparatuur op enig moment flauw, licht in het hoofd of duizelig voelt, stop dan met de oefening. Stop onmiddellijk met sporten als je pijn of ongemak ervaart.

1 5. Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of personen met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het gebruik ervan .
apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid ervan.

1 6. Wacht 2 uur na het eten voordat u het product gebruikt . Als u zich misselijk begint te voelen, ga dan terug naar de
Ga langzaam rechtop staan.

1 7. Neem bij problemen contact op met de klantenservice. Onderhoud dient te worden uitgevoerd door een geautoriseerde servicepartner . vertegenwoordiger. Ons contactnummer staat op de servicepagina.

24. Het product voldoet aan de relevante normen en voorschriften. De installatie van dit apparaat moet voldoen aan alle geldende voorschriften en het mag alleen worden gebruikt in goed geventileerde ruimtes. Lees de gebruikershandleiding voordat u dit apparaat installeert en gebruikt.

# WAARSCHUWING:

- Risico op persoonlijk letsel - Probeer het apparaat niet zelf te onderhouden.
Stop het gebruik en neem contact op met de klantenservice.

# WAARSCHUWING:

**-** Om het risico op persoonlijk letsel te verminderen - Lees en begrijp alle Gebruiksaanwijzing voor gebruik van het product .

**Gebruik deze apparatuur niet als u een van de volgende aandoeningen of kwalen heeft:**

- Zwangerschap
- Extreme obesitas
- Middenoorontsteking
- Hiatushernia of ventrale hernia
- Glaucoom, netvliesloslating of conjunctivitis
- Gebruik van anticoagulantia, waaronder aspirine in hoge doses.
- Ruggenmergletsel, cerebrale sclerose of acuut gezwollen gewrichten
- Hart- of circulatiestoornissen waarvoor u wordt behandeld
- Hoge bloeddruk, hypertensie, recente beroerte of transiënte ischemische aanval
- Botzwakte, waaronder osteoporose, niet-genezen fracturen, modulaire pinnen of chirurgisch geïmplanteerde pinnen.
orthopedische hulpmiddelen.

# Overschrijd het maximaal toegestane gewicht (belasting) en de maximaal toegestane belasting niet.

**gebruikershoogte:**

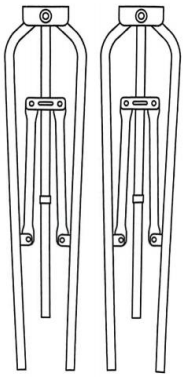
**Het maximale draagvermogen van dit product is 140 lbs / 60 kg.**

**Bewaar deze gebruikershandleiding en het originele aankoopbewijs.**

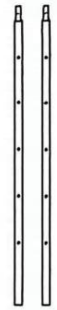
**voor toekomstig gebruik.**

# BEWAAR DEZE RICHTLIJNEN

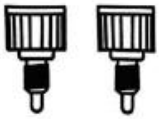
**Part List**



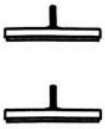
**A**
main frame*2



**B**
adjusting rode*2

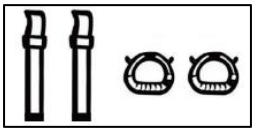


**C**
lock knob*2



**D**
adjustable foot*2



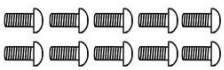




**G**
center cross bar*1

**E**
protective pad*1

**F**
Ring Kit*2set







**H**
screw*10

**I**
Allen wrench*1

**J**
base tube*2





**K**
washer*10

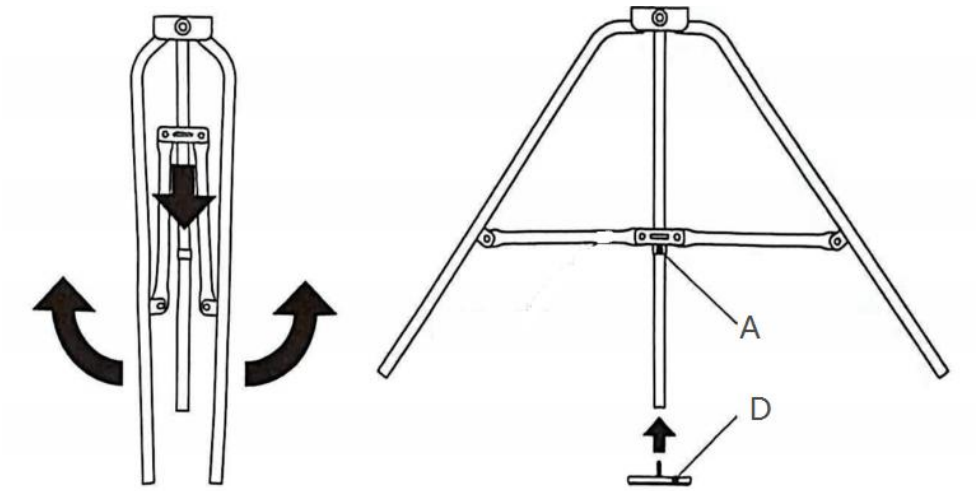
**L**
pad*1

## Assembly

Voor de veiligheid wordt aangeraden om de installatie met twee personen uit te voeren. Kies vóór de installatie een vlakke ondergrond en draag handschoenen.

# Stap 1

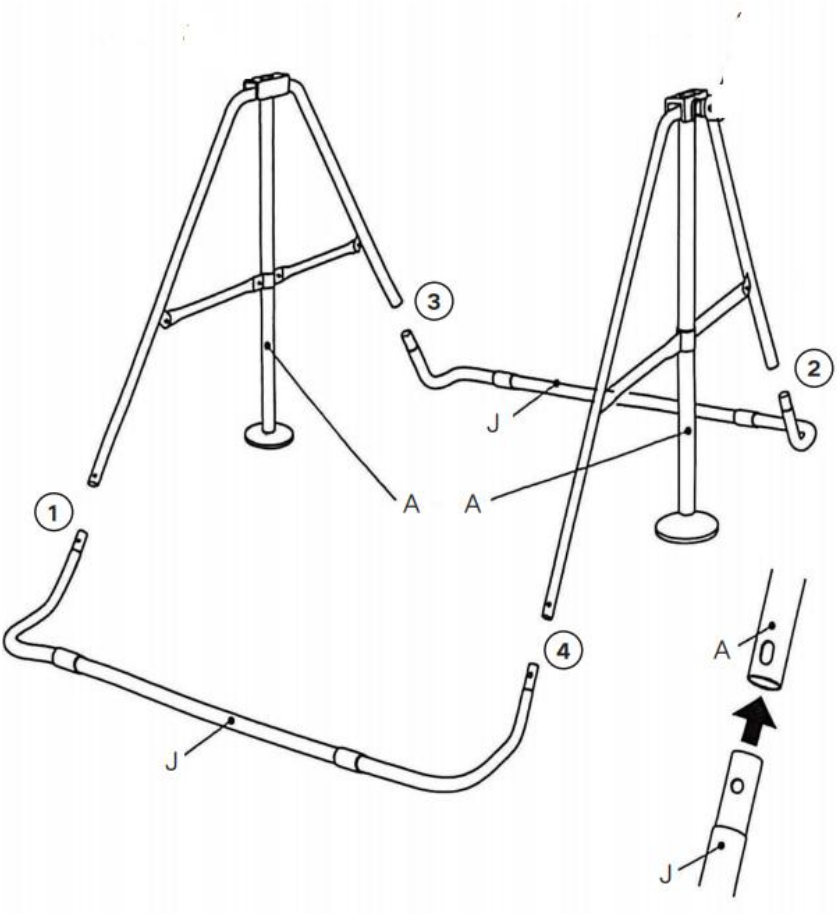
Open het hoofdframe en monteer de verstelbare voet.




Let op: De verstelbare voet is ontworpen om de gymnastiekstang in balans op de grond te houden. Deze hoeft niet volledig in het frame te worden geschroefd. Als de ondergrond oneffen is, kunt u de verstelbare voet naar boven of naar beneden draaien totdat deze de grond raakt, waardoor de stabiliteit van de gymnastiekstang wordt verbeterd.

## Stap 2

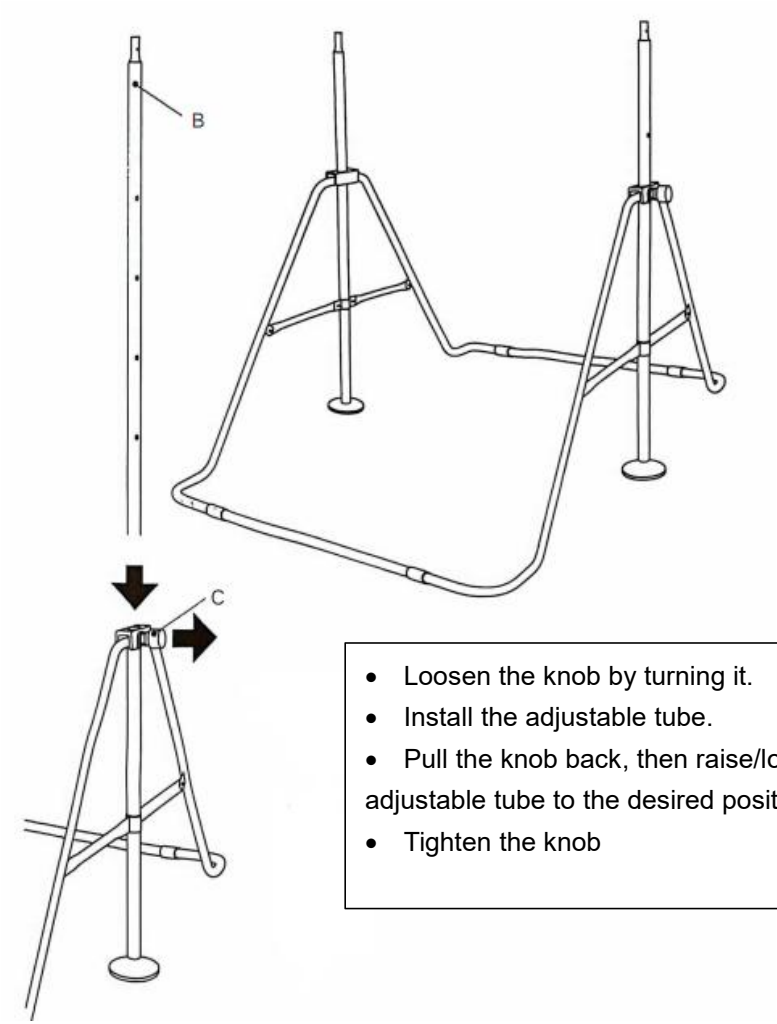
Zoals in het diagram is weergegeven, monteer je de basisbuizen "J" aan beide zijden. Draai ze na het plaatsen vast met de schroeven "H".




## Stap 3

Draai knop "C" zowel aan de linker- als aan de rechterkant van het hoofdframe vast.

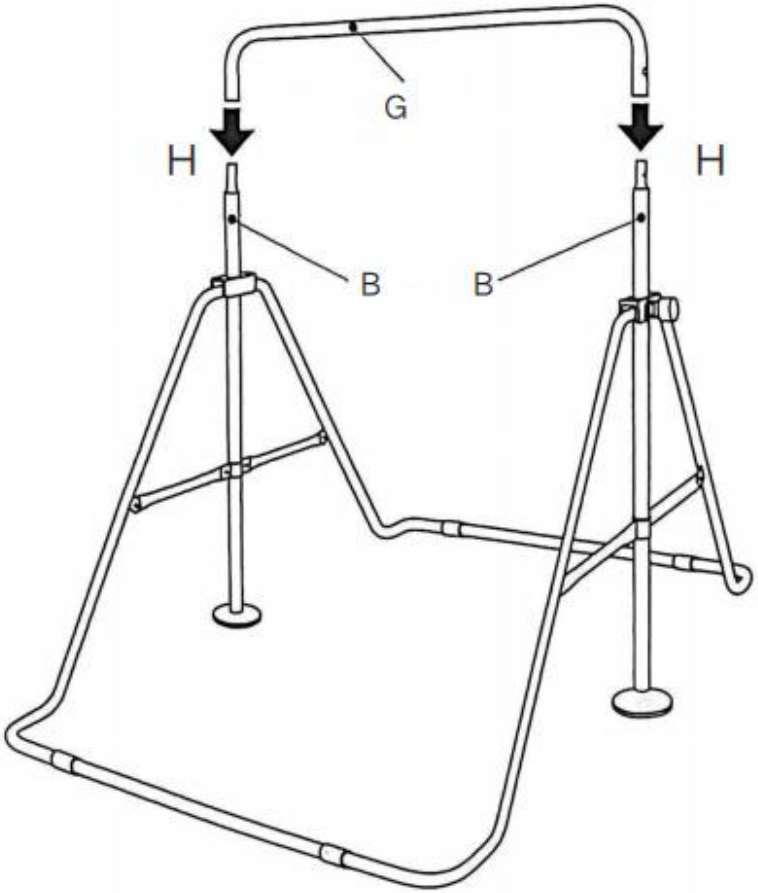





- Loosen the knob by turning it.
- Install the adjustable tube.
- Pull the knob back, then raise/lower the adjustable tube to the desired position.
- Tighten the knob

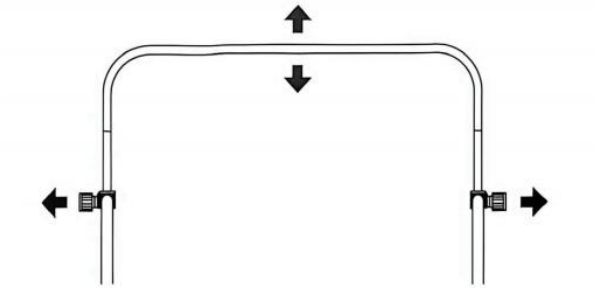
## Stap 4

Plaats de middelste dwarsbalk en draai deze vast met schroef "H".
Installeer vervolgens de ringen "F" en de stuurkussen.
Klaar

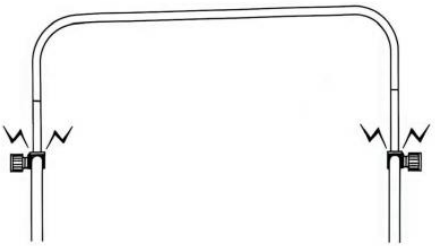



## Height adjustment

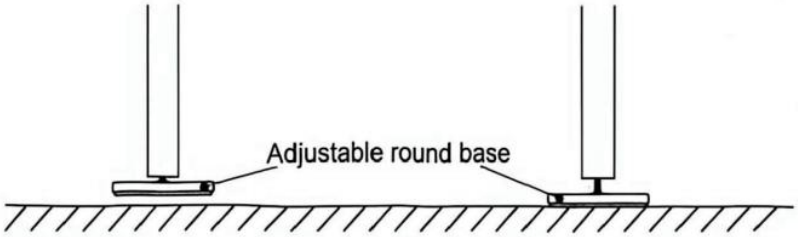
Draai de stelknoppen "C" tegelijkertijd los en trek ze naar achteren. De hoogte van de dwarsbalk kan nu worden aangepast. Draai de stelknoppen "C" na de aanpassing weer vast.



**LET OP: Zorg ervoor dat de afstelposities aan beide zijden identiek zijn; kantelen is niet toegestaan. Stel indien nodig direct bij.**



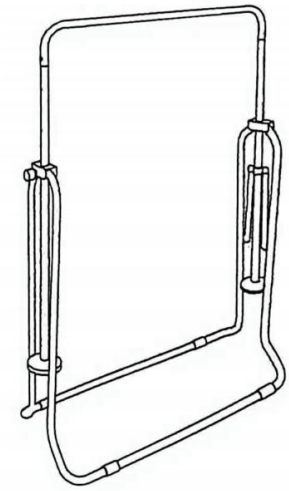
De hoogte van de onderkant kan worden aangepast door de basis "D" te verstellen.



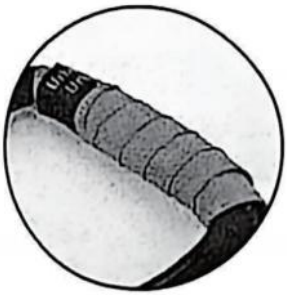

## Folding & Storage



Houd beide opvouwbare buizen vast en til ze omhoog, vouw vervolgens de gymnastiekstang op.



## Instructies voor de horizontale rekstok en ringen bij gymnastiek



- Wrap the anti-slip grip tape around the finger rings if needed.



- Thread the strap through both buckles at the same time.



- Thread the strap through one buckle from the middle of the two buckles.

## Hoe gebruik je de beschermhoes voor de gymnastiekstang?



· A. Open the Velcro.



· B. Place the pad on the top bar.



· C. Fasten the Velcro.

Fabrikant: Nantong Kylin Machinery Co., Ltd.
Adres: East 1 Group, Zixing Village, Xingdong Street, Nantong, Jiangsu, China



VEVOR

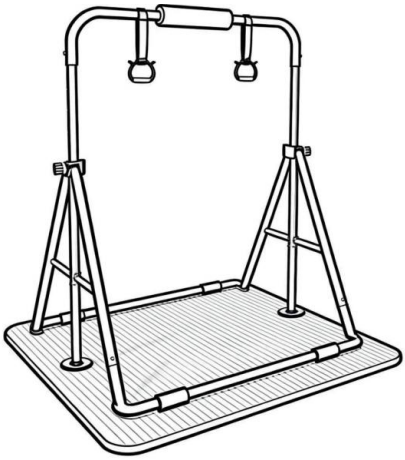
Upgrade · The Home Creator Way

# Gymnastikstång

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

# Gymnastics Bar

## MODELL: QT189 3A ; QT189 3B; QT1893C



**Obs: Produktbilden är endast för referens,**
**de faktiska detaljerna ska gälla**

Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.

Tack så mycket för att du valde den här produkten
Läs igenom alla instruktioner innan du använder den. Informationen hjälper dig att uppnå bästa möjliga resultat.

## Operation safety

**Läs alla instruktioner innan du använder produkten . När du använder en produkt bör grundläggande försiktighetsåtgärder alltid följas, inklusive följande:**

# VARNING -

**För att minska risken för personskador:**

1. Se till att din utrustning är korrekt monterad innan du använder den.
2. Se till att alla skruvar, muttrar och bultar är åtdragna före användning.
3. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
4. Använd aldrig denna utrustning om den inte fungerar korrekt, har tappats eller skadats. Om det uppstår problem kontakta kundtjänst innan du använder utrustningen igen.
5. Använd alltid denna utrustning på en ren och jämn yta.
6. Denna produkt är avsedd att användas i hushållet och liknande tillämpningar, endast för hushållsbruk.
7. Använd inte utomhus eller nära vatten.
8. Använd produkten endast för dess avsedda användning enligt beskrivningen i denna manual. Använd inte tillbehör rekommenderas inte av tillverkaren.
9. Använd inte löst sittande kläder när du använder utrustningen.
10. Håll händer och fötter borta från rörliga delar.
11. Tappa eller för aldrig in något föremål i någon öppning.
12. Använd alltid skor när du använder produkten .
13. Noggrann övervakning är nödvändig när produkten används nära barn, eller av eller i närheten av funktionshindrade eller funktionshindrade personer.

1 4. Om du någon gång känner dig svimfärdig, ostadig eller yr när du använder utrustningen, sluta träna .

omedelbart. Du bör också sluta träna om du upplever smärta eller obehag.
1 5. Denna apparat är inte avsedd att användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller bristande erfarenhet och kunskap, såvida de inte har fått handledning eller instruktioner om användningen av apparaten . apparaten av en person som ansvarar för deras säkerhet.
1 6. Vänta 2 timmar efter att du har ätit innan du använder produkten . Om du börjar känna dig illamående, gå tillbaka till
upprätt läge långsamt.
1 7. Vid eventuella problem, kontakta kundtjänst. Service bör utföras av en auktoriserad servicetekniker .
representant. Vårt kontaktnummer finns på servicesidan.
25. Produkten uppfyller relevanta standarder och föreskrifter. Installationen av denna enhet måste uppfylla alla tillämpliga föreskrifter och den bör endast användas i välventilerade utrymmen. Läs användarmanualen innan du installerar och använder denna utrustning.

# VARNING:

- Risk för personskada - Försök inte att utföra service på enheten själv. Avbryt användningen och kontakta kundtjänst.

# VARNING:

**-** För att minska risken för personskador - Läs och förstå alla Instruktioner innan du använder produkten .

**Använd inte denna utrustning om du har något av följande tillstånd eller åkommor:**

- Graviditet
- Extrem fetma
- Mellanöreinflammation

- Hiatusbråck eller ventralbråck
- Glaukom, näthinneavlossning eller konjunktivit
- Användning av antikoagulantia inklusive aspirin i höga doser.
- Ryggmärgsskada, cerebral skleros eller akut svullna leder
- Hjärt- eller cirkulationsrubbningar som du behandlas för
- Högt blodtryck, hypertoni, nyligen genomgången stroke eller transitorisk ischemisk attack
- Bensvaghet inklusive osteoporos, oläkta frakturer, modulära nålar eller kirurgiskt implanterade frakturer
ortopediska stöd.

## Överskrid inte den maximala nominella vikten (lasten) och den maximala nominella användarens längd:

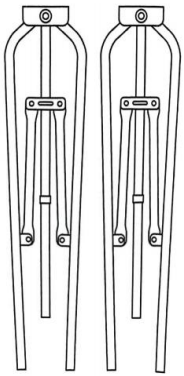
## Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 60 kg .

## Spara denna instruktionsbok och det ursprungliga inköpskvittot

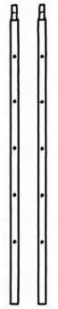
**för framtida referens.**

# SPARA DESSA RIKTLINJER

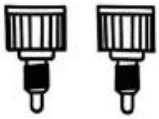
## Part List



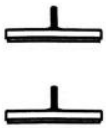
**A**
main frame*2



**B**
adjusting rode*2



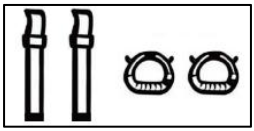
**C**
lock knob*2



**D**
adjustable foot*2



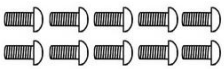
**E**
protective pad*1



**F**
Ring Kit*2set



**G**
center cross bar*1



**H**
screw*10



**I**
Allen wrench*1



**J**
base tube*2



**K**

washer*10



**L**

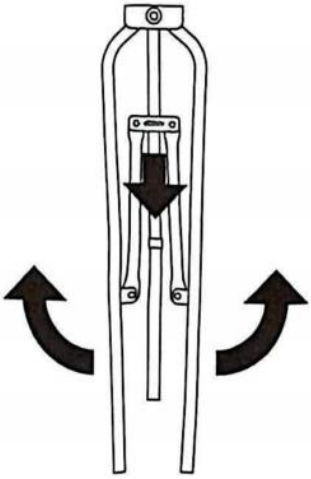
pad*1

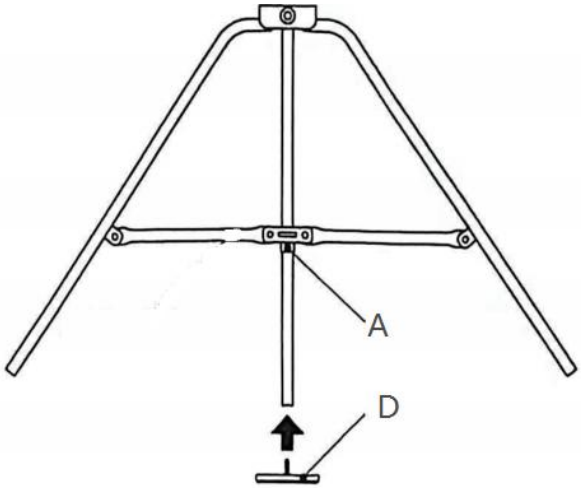
## Assembly

För säkerhets skull rekommenderas det att två personer installerar tillsammans. Välj en plan yta och använd handskar före installation.

# Steg 1

Öppna huvudramen och montera den justerbara foten.

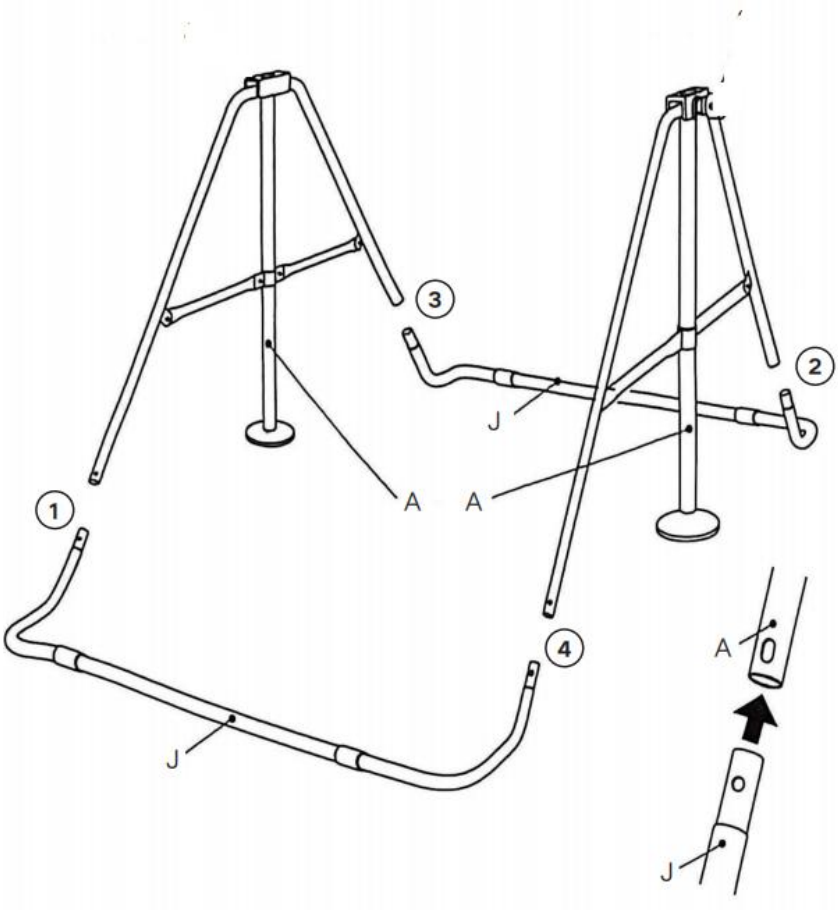





Obs: Den justerbara foten är utformad för att hålla gymnastikstången balanserad på marken. Den behöver inte skruvas fast helt i huvudramen. Om marken är ojämn kan du justera den justerbara foten genom att rotera den uppåt eller nedåt tills den nuddar marken, vilket förbättrar gymnastikstångens stabilitet.

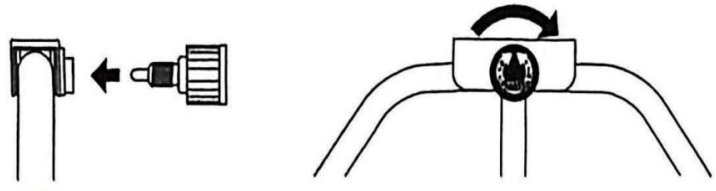
# Steg 2

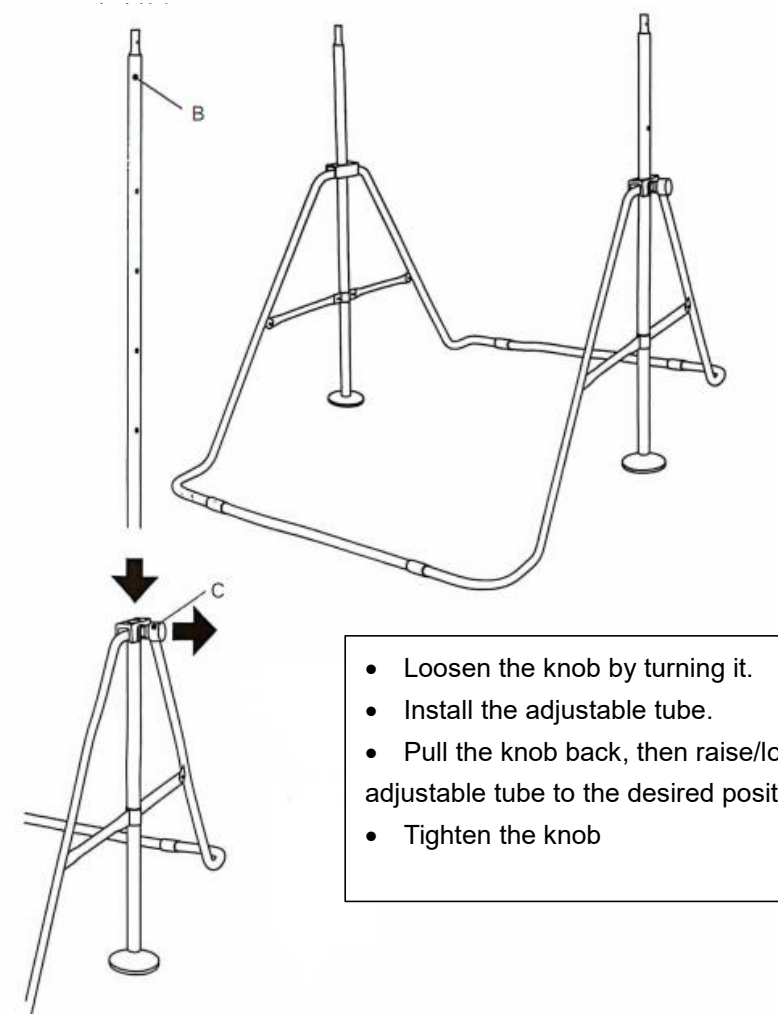
Montera basrören "J" på båda sidor enligt diagrammet. Dra åt dem med skruvarna "H" efter isättning.



# Steg 3

Skruva fast knoppen "C" i både vänster och höger sida av huvudramen.

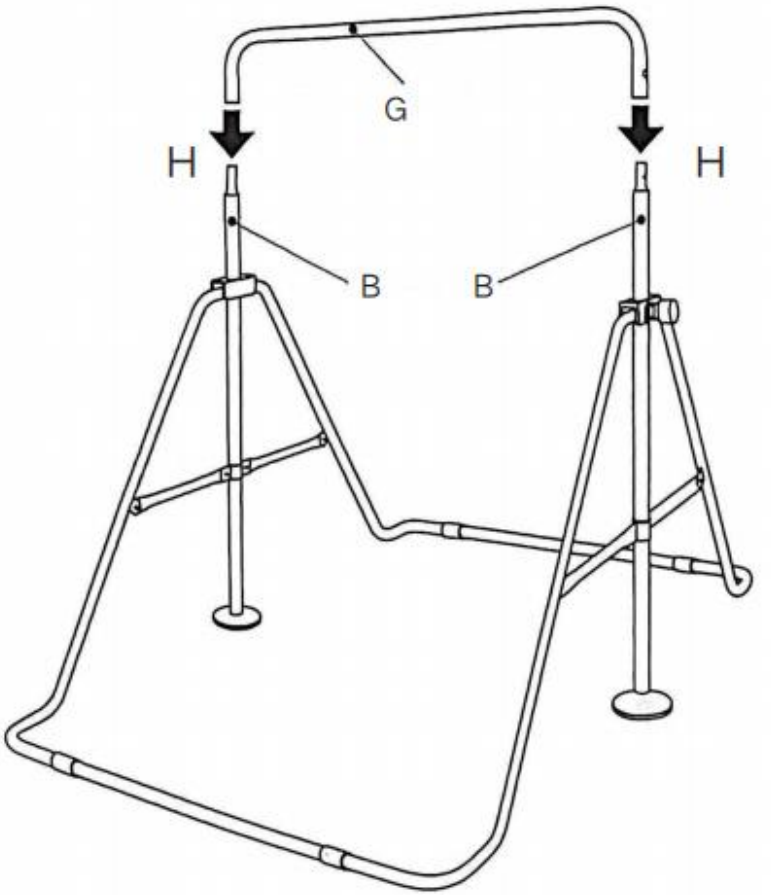





- Loosen the knob by turning it.
- Install the adjustable tube.
- Pull the knob back, then raise/lower the adjustable tube to the desired position.
- Tighten the knob

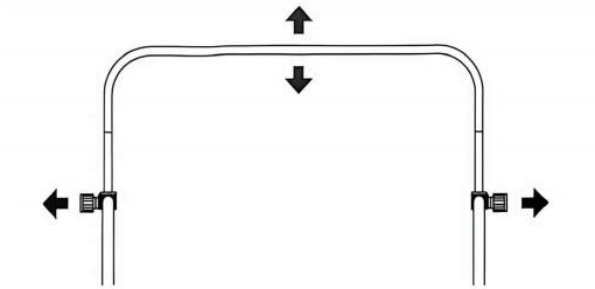
# Steg 4

Sätt i den mittersta tvärstången och dra åt den med skruv "H". Montera sedan ringarna "F" och stångplattan.
Färdig

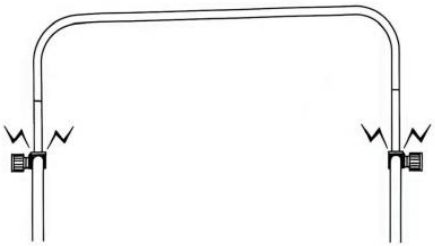


## Height adjustment

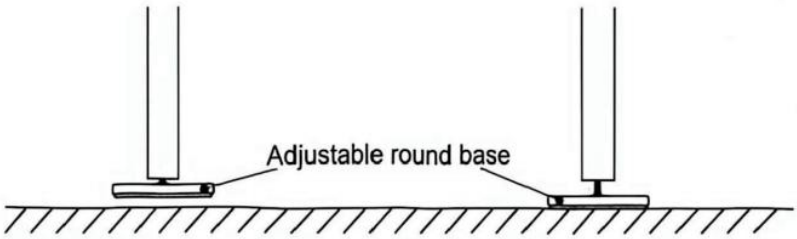
Lossa justeringsrattarna "C" samtidigt och dra dem bakåt. Höjden på tvärstaget kan sedan justeras. Se till att dra åt rattarna "C" efter justeringen.



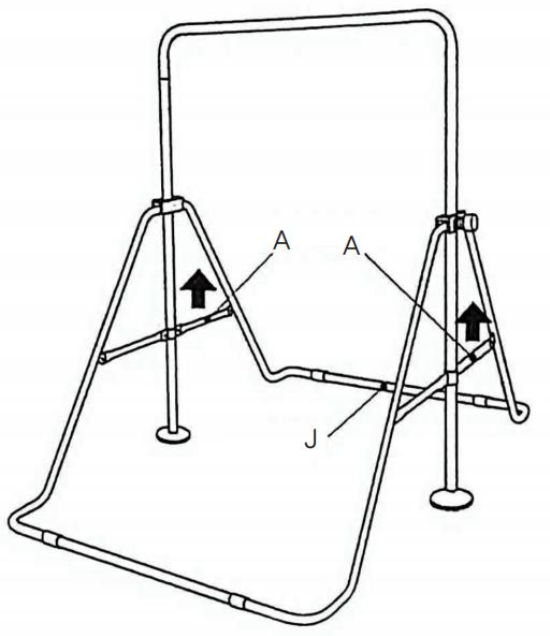
**OBS: Se till att justeringslägena på båda sidor är identiska; lutning är inte tillåten. Justera omedelbart om det behövs.**



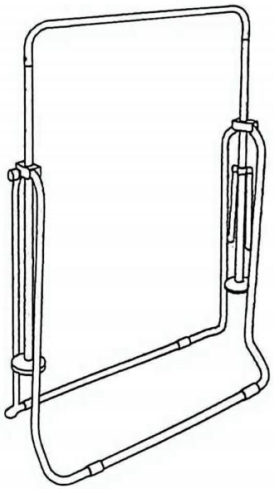
Bottenhöjden kan justeras genom att justera basen "D".



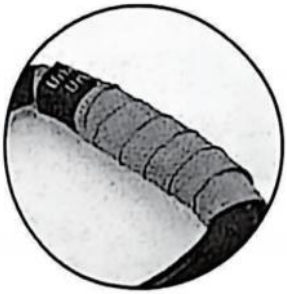
## Folding & Storage




Håll i båda vikbara rören och lyft upp dem, vik sedan gymnastikstången



## Instruktioner för gymnastikringar med horisontella stångringar



- Wrap the anti-slip grip tape around the finger rings if needed.



- Thread the strap through both buckles at the same time.



- Thread the strap through one buckle from the middle of the two buckles.

## Hur man använder gymnastikstångsdynan



· A. Open the Velcro.



· B. Place the pad on the top bar.



· C. Fasten the Velcro.

Tillverkare: Nantong Kylin Machinery Co., Ltd.
Adress: East 1 Group, Zixing Village, Xingdong Street, Nantong, Jiangsu, Kina

