

1

Fig. 1

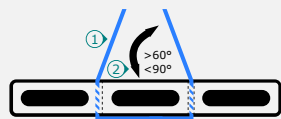


Fig. 1a

Fig. 1b

2

Fig. 2a

Fig. 2b

PL**Przed użyciem dokładnie przeczytaj instrukcję**

- 1) Listwę należy używać zgodnie z przeznaczeniem, zaleceniami dotyczącymi montażu oraz użytkowania zawartymi w instrukcji!
- 2) Maksymalne obciążenie listwy wynosi 100kg!
- 3) Możliwy przyrost siły szpona! ;)

1. Listwę montujemy oraz używamy w konfiguracji zgodnej z rysunkiem. [Fig. 1]

① Linka zaznaczona na niebiesko musi przechodzić pod listwą, a następnie przez otwór oraz szczelinę jak na rysunku. [Fig. 1]

② Kąt między ramionami linki oraz listwą powinien zawierać się między 60° a 90° jak na rysunku. [Fig. 1 oraz Fig. 1a]

2. Należy zwracać uwagę aby linka przechodziła przez otwór oraz szczelinę możliwie równoległe oraz bez załamań jak na rysunku. [Fig. 2a]
Listwy nie można łapać i przechylać w sposób powodujący znaczne załamanie linki/rotację listwy pod dużym kątem. Może to spowodować uszkodzenie listwy! [Fig. 2b]

3. Listwę należy obciążać symetrycznie, zgodnie z rysunkiem. [Fig. 3a]

4. W celu utrudnienia chwytu należy umieścić dołączone deseczki dystansowe, zmniejszające głębokość krawędek. [Fig. 4]

5. Listwa posiada system szybkiej zmiany wielkości krawędek, polegający na jej obrocie. Wystarczy wpiąć linę z jednego końca listwy, obrócić ją o 180° i wpiąć z powrotem jak na rysunku [Fig. 5]

UWAGI KOŃCOWE

- Nie należy stosować innych metod mocowania niż zalecane, zabronione jest nawijanie linki na listwę w jakikolwiek sposób.
- Listwy używamy wyłącznie od strony roboczej (krawędek).
- Używanie listwy niezgodnie z instrukcją może prowadzić do jej uszkodzenia, a tym samym kontuzji ciała.
- Więcej informacji oraz porady treningowe można znaleźć na naszej stronie www.iura.pl

GB**Read the manual carefully before use**

- 1) Use the Hangboard only for its designated purpose and in accordance with the assembly and use instructions included in this Manual!
- 2) Maximum load on the Hangboard is 100kg!
- 3) Possible increase of finger strength! ;)

1. Assemble, hand and use the Hangboard according to the instructions. [Fig. 1]

① The cord marked in blue must pass underneath the Hangboard, then through the opening and the slot. [Fig. 1]

② The angle between the arms of the cord and the Hangboard should be between 60° and 90°. [Fig. 1 and Fig. 1a]

2. The cord should pass through the opening and the slot as evenly as possible and with no bends. [Fig. 2a]
Don't grab or tilt the Hangboard in a way that causes a significant bend of the cord or a rotation of the Hangboard at a large angle. It can cause damage to the Hangboard! [Fig. 2b]

3. Make sure the weight is equally balanced on the Hangboard (see the illustration). [Fig. 3a]

4. Hangboard has a system of quick crimp switch – you just spin the board. All you need to do is unhook the rope from one end of the Hangboard, spin it 180° and hook it up again. [Fig. 4]

5. If you want to raise the grip difficulty, use the spacers included in the set to reduce the depth of the crimps. [Fig. 5]

COMMENTS

- Never use the Hangboard for purposes other than recommended. Don't wrap the cord around the Hangboard.
- Use the Hangboard only on the workout side (the one with crimps).
- Using the Hangboard in ways not allowed by the manual may lead to a damage of the equipment and to an injury of your body.
- You can find more information about the product and some workout tips on our website: www.iura.pl

3

Fig. 3a



Fig. 3b

4

Fig. 4

5

Fig. 5