

Suspension Trainer PRO

Instruktionsblad

Huvudenhet



Förlängare



Dörrfäste



Extra förlängare/fästband



Du kan fästa ditt träningsband på flera olika sätt.

Med karbinhaken på huvudenheten kan du fästa ditt träningsband i mindre stänger och metallöglor.

Men oftast hjälper det att använda sig av förlängaren för att fästa ditt band. Då kan du även fästa det på träd, stänger och andra föremål.

Så här kan du fästa bandet i ett träd med hjälp av förlängaren. Observera att du alltid ska fästa förlängarens karbinhake i ett av dess fästningslägen.



Placera dörrfästet så här och stäng för att träna med hjälp av en dörr inomhus.



Så här kan du fästa bandet i tjockare stänger med hjälp av förlängaren.

Lycka till med din träning!

THUNDER
FITNESS

Suspension Trainer PRO

Manual

Main unit



Extender



Door anchor



You can attach your suspension trainer in several different ways.

With the carabiner on the main unit, you can attach your suspension trainer to smaller bars and metal loops.

But most of the time it helps to use the extender to attach your strap. Then you can also attach it to trees, poles and other objects.

You can attach your suspension trainer to a tree this way using the extender.

Note that you should always attach the carabiner of the extender to one of its attachment points.



Place the door anchor like this and close the door to use your suspension trainer indoors with a door as anchor point.



By using the extender you can also attach your suspension trainer to thicker bars and poles like this.

Good luck with your training!

Extra extender/fastening strap



THUNDER FITNESS