

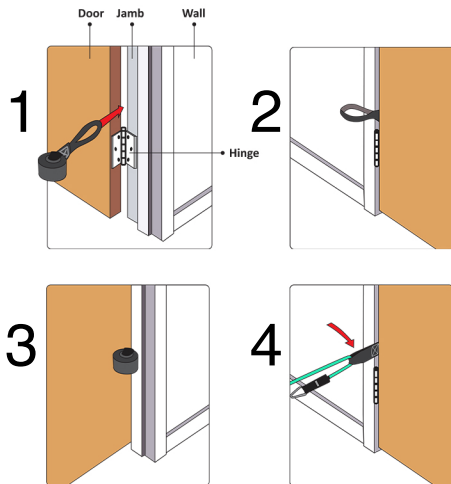
Deuranker

(Afbeelding 1) Open de deur en trek het uiteinde van het deuranker met de grote open lus door de opening tussen 2 scharnieren aan de scharnierzijde van de deur.

(Afbeelding 2) Trek de lus goed door vanaf de andere kant en sluit de deur volledig.

(Afbeelding 3) Zorg ervoor dat het uiteinde met de foam-verdikking strak tegen de gesloten deur aan zit. Draai de deur op slot om te voorkomen dat deze tijdens het trainen opent.

(Afbeelding 4) Je kunt nu de weerstandstube of -band aan de lus bevestigen.



Door Anchor

(Image 1) Open the door and thread the end of the door anchor with the large open loop through the gap between two hinges on the hinge side of the door.

(Image 2) Pull the loop all the way through from the opposite side and fully close the door.

(Image 3) Make sure the foam stopper sits firmly against the closed door. Lock the door to prevent it from opening during your workout.

(Image 4) You can now attach the resistance tube or band to the loop.

