

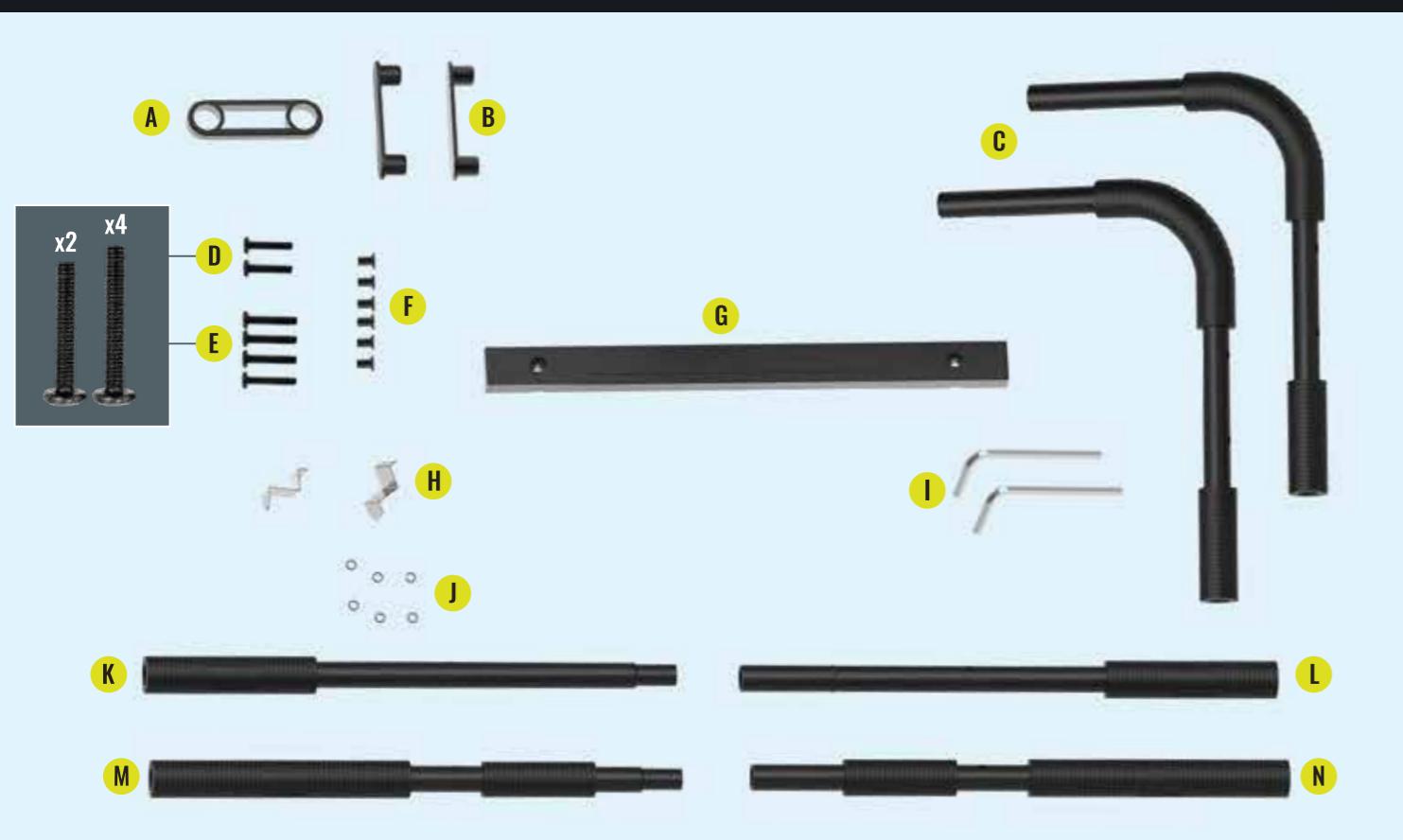


PULL UP PRO

ULTIMATE UPPER BODY WORKOUT | ENTRAINEMENT ULTIME DU CORPS SUPÉRIEUR | ULTIMATES OBERKÖRPER-WORKOUT

SETUP GUIDE | GUIDE D'INSTALLATION | SETUP-ANLEITUNG

WHAT'S INSIDE | CE QU'IL CONTIENT | PACKUNGSHALT



A x1 STABILIZER RING | ANNEAU DE STABILISATION | STABILISATOR-RING

B x2 SIDE SUPPORT CAPS | MANCHONS DE SUPPORTS LATÉRAUX | SEITENKAPPEN

C x2 L-SHAPE BARS | BARRES EN FORME DE L | L-STÄNGEN

D x2 SHORT TOP SCREWS | VIS SUPÉRIEURES | SCHRAUBEN

E x4 LONG TOP SCREWS | VIS SUPÉRIEURES | SCHRAUBEN

F x6 BOTTOM SCREW CAPS | BOUCHONS DES VIS INFÉRIEURES | SCHRAUBKAPPEN

G x1 DOOR BRACE | RENFORT DE PORTE | TÜRVERSTREBUNG

H x2 SAFETY CLIPS | BRIDES DE SÉCURITÉ | SICHERHEITS-CLIPS

I x2 HEX SPANNERS | CLÉS HEXAGONALES | SECHSKANTSCHLÜSSEL

J x6 WASHERS | RONDELLES | UNTERLEGSCHIEBEN

K x1 LEFT BACK PIPE | TUBE ARRIÈRE GAUCHE | ROHR LINKS HINTEN

L x1 RIGHT BACK PIPE | TUBE ARRIÈRE DROIT | ROHR RECHTS HINTEN

M x1 LEFT FRONT PIPE | TUBE AVANT GAUCHE | ROHR LINKS VORN

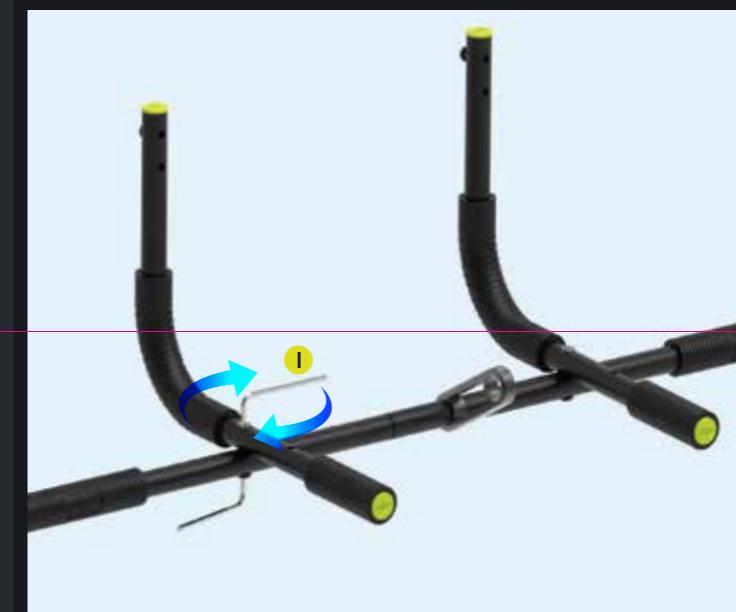
N x1 RIGHT FRONT PIPE | TUBE AVANT DROIT | ROHR RECHTS VORN



1 **EN** Insert the left back pipe into the right back pipe with the Stabilizer Ring in-between. Twist both pipes to lock until the screw holes are aligned. **FR** Insérez le tube arrière gauche dans le tube arrière droit et un anneau de stabilisation entre les deux. Tournez les deux tubes jusqu'à ce que les trous à vis soient alignés. **DE** Das linke hintere Rohr in das rechte hintere Rohr einschieben, dabei den Stabilisatorring dazwischen einlegen. Beide Rohre verdrehen, bis sie fest sitzen und die Bohrungen übereinander liegen.



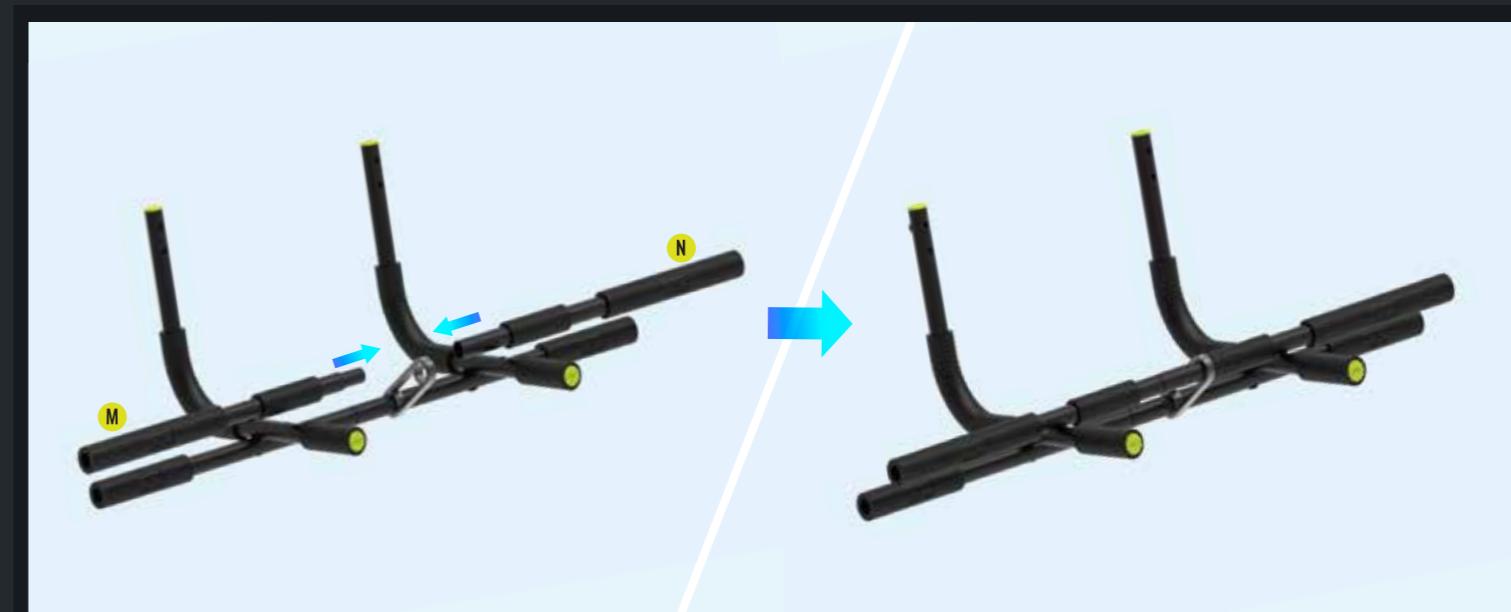
2 **EN** Place an L shape bar over the back pipe's screw hole, with 1 washer in-between. **FR** Placez une barre en forme de L au-dessus du trou à vis du tube arrière, avec 1 rondelle entre les deux. **DE** Eine L-Stange über die Bohrung im hinteren Rohr halten, dabei eine Unterlegscheibe einlegen. Eine Schraube einschieben und mit der Schraubkappe an der anderen Seite sichern.



3 **EN** Use the hex spanners to tighten the screw ends. Repeat steps 2 & 3 for the other L shape bar. **FR** Utilisez les clés hexagonales pour serrer les extrémités des vis. Répétez les étapes 2 et 3 pour l'autre barre en forme de L. **DE** Die Schrauben mit den Sechskantschlüsseln anziehen. Schritte 2 + 3 für die andere L-Stange wiederholen.



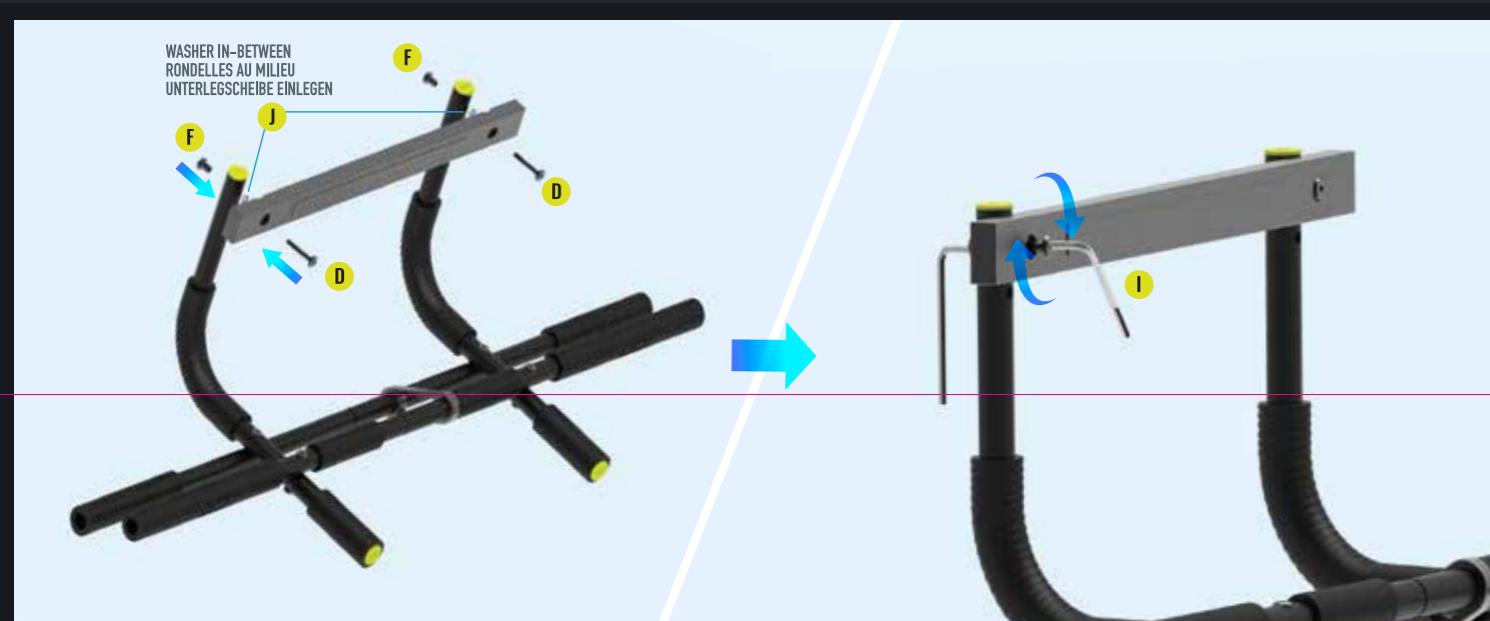
4 **EN** At this stage, the Pull Up Pro should look like this. **FR** À ce stade, le Pull Up Pro devrait ressembler à ceci. **DE** Das Pull Up Pro sollte jetzt so aussehen.



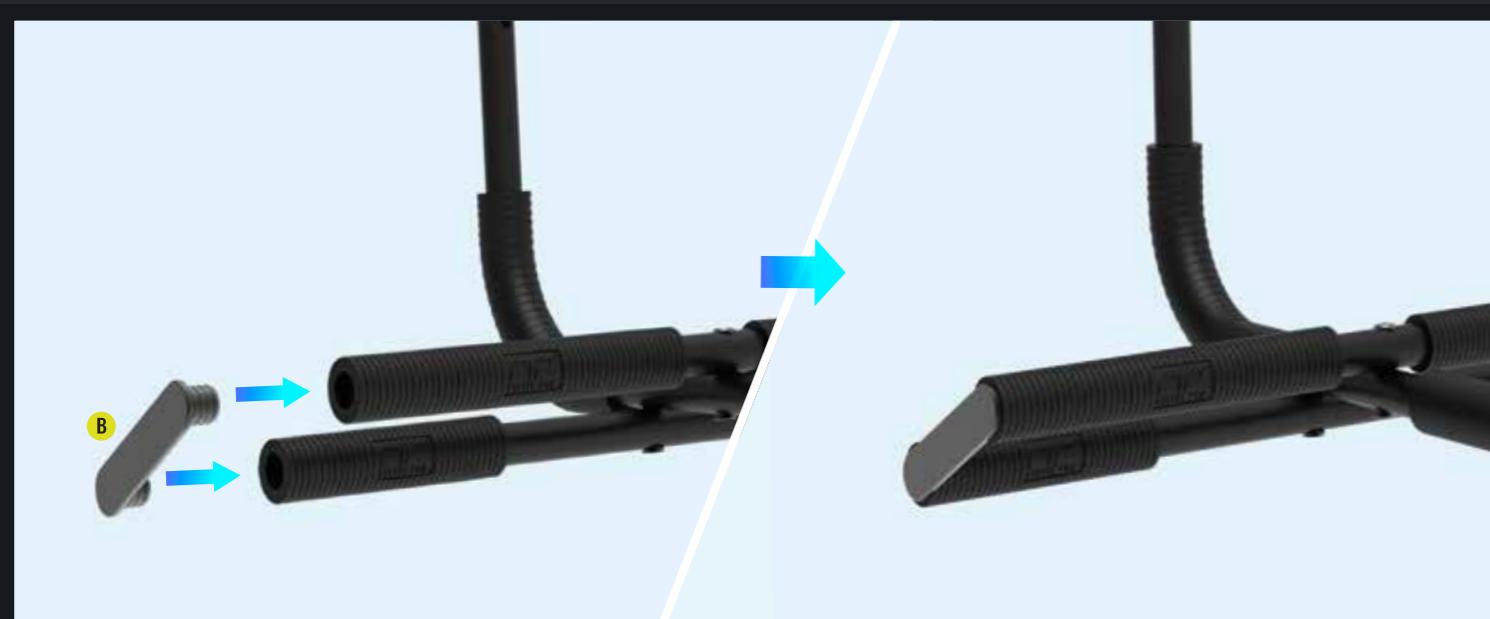
5 **EN** Repeat step 1 for the front pipes and feed through the stabilizer ring. **FR** Répétez l'étape 1 pour les tubes avant et faites passer par l'anneau de stabilisation. **DE** Schritt 1 für die vorderen Rohre wiederholen, dabei wieder den Stabilisatorring einlegen.



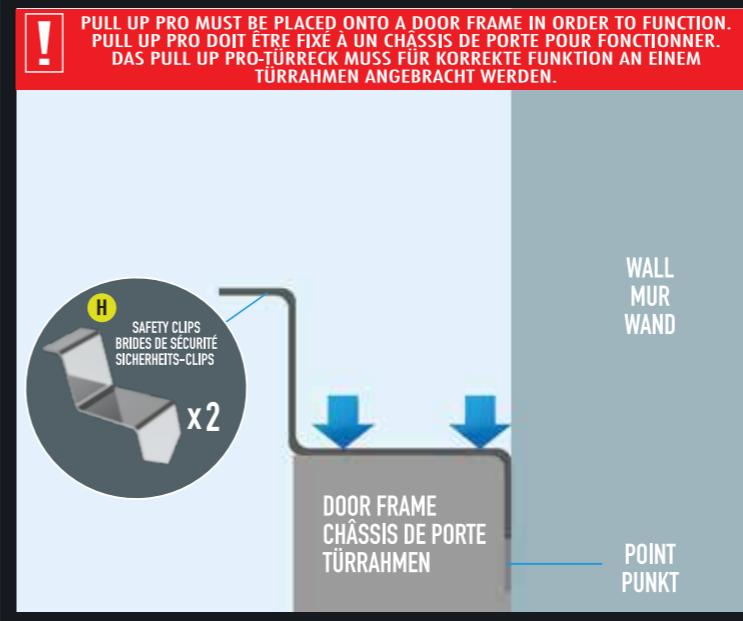
6 EN Repeat steps 2 & 3 on the assembled front pipes by feeding top screws through the screw holes on the front pipes, with washers in-between the front and L shape bars. Tighten both screw ends with the hex spanners. FR Répétez les étapes 2 et 3 sur les tubes avant assemblés en introduisant les vis supérieures dans les trous à vis des tubes avant, en mettant les rondelles entre le tube avant et les barres en forme de L. Serrez les deux extrémités de vis à l'aide des clés hexagonales. DE Schritte 2 + 3 mit dem zusammengesetzten vorderen Rohr wiederholen; dabei die Schrauben durch die Bohrungen im vorderen Rohr führen und zwischen dem vorderen Rohr und den L-Stangen Unterlegscheiben einlegen. Die Schrauben mit den Sechskantschlüsseln anziehen.



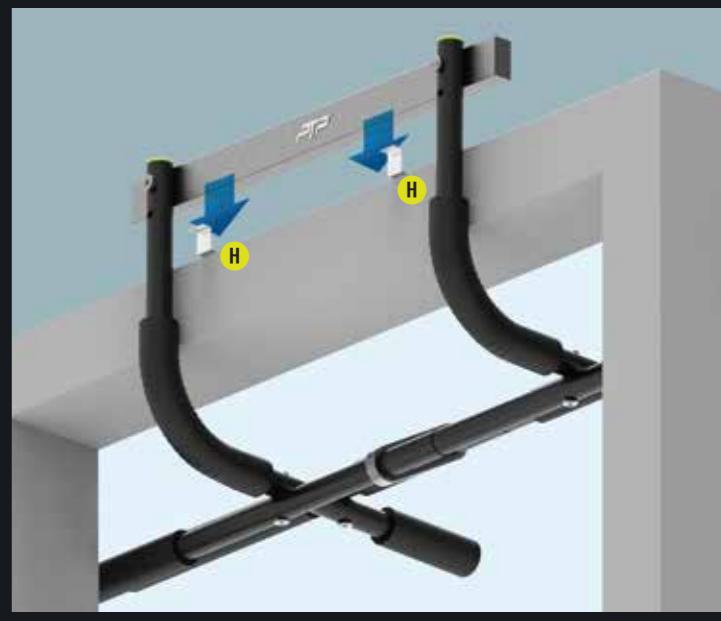
7 EN Align the door brace with the screw holes on top ends of L shape bars. Ensure the L shape bars sit in the grooved trenches of door brace. With a washer in-between the door brace and L shape bar, feed through a top screw into door brace screw hole. Secure in place on other end with bottom screw cap and tighten each with the hex spanners. FR Alignez le renfort de porte aux trous situés sur les extrémités supérieures des barres en forme de L. Assurez-vous que les barres en forme de L restent dans les rainures du renfort de porte. En plaçant une rondelle entre le renfort de porte et la barre en forme de L, insérez une vis supérieure dans le trou à vis du renfort de porte. Maintenez-le fixé à l'autre extrémité avec un bouchon de vis inférieur et serrez chacun à l'aide des clés hexagonales. DE Die Türverstrebung mit den Bohrungen an der Oberseite der L-Stangen ausrichten. Darauf achten, dass die L-Stangen in den Nuten der Türverstrebung sitzen. Zwischen der Türverstrebung und der L-Stange Unterlegscheiben einlegen und Schrauben in die Bohrungen der Türverstrebung einschieben. Die Schraubenenden mit Schraubkappen sichern und jeweils mit den Sechskantschlüsseln anziehen.



8 EN On the ends of the front and back pipes, slot in the side support caps on either side. FR Aux extrémités des tubes avant et arrière, introduisez les manchons de supports latéraux de chaque côté. DE Die Seitenkappen links und rechts auf die Enden des vorderen und hinteren Rohrs aufsetzen.



9 EN Wedge x 2 Safety Clips with pointy end facing down, in-between door frame and wall. FR Placez 2 brides de sécurité le bout pointu regardant vers le bas, entre le châssis de porte et le mur. DE 2 x Sicherheitsclips mit dem spitzen Ende nach unten zwischen den Türrahmen und die Wand klemmen.



10 EN Lower Pull Up Pro so that the door brace sits between the Safety Clips and wall. FR Baissez Pull Up Pro pour que le renfort de porte soit entre les brides de sécurité et le mur. DE Das Pull Up Pro so nach unten ziehen, dass die Türverstrebung zwischen den Sicherheitsclips und der Wand sitzt.



11 EN Ensure the Pull Up Pro has been set up correctly to the specifications of this setup guide provided. Once installed correctly as above image, the Pull Up Pro is ready to use! FR Assurez-vous que Pull Up Pro a été correctement installé tel qu'indiqué dans ce guide d'installation. Une fois qu'il est correctement installé comme sur l'image ci-dessus, le Pull Up Pro est prêt à l'emploi ! DE Prüfen, dass das Pull Up Pro korrekt entsprechend den Spezifikationen in dieser Setup-Anleitung eingerichtet ist. Das Pull Up Pro ist startklar, sobald es wie oben gezeigt korrekt eingerichtet ist!

WARNING | AVERTISSEMENT | WARNUNG

MAX LOAD | CHARGE MAXIMALE | MAX. LAST - 135 KG / 297 LBS

! ENSURE THAT THE PULL UP PRO IS PROPERLY SET UP BY FOLLOWING THE SET UP GUIDE CORRECTLY. FAILURE TO DO SO MAY COMPROMISE THE SAFETY OF THE PULL UP PRO, WHICH MAY RESULT IN SERIOUS INJURY TO USER.
! ASSUREZ-VOUS QUE LA PULL UP PRO EST CORRECTEMENT INSTALLÉE EN SUIVANT SCRUPULEUSEMENT LES INSTRUCTIONS DE CE GUIDE. LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT COMPROMETTE LA SÉCURITÉ DE LA PULL UP PRO ET POURRAIT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES À L'UTILISATEUR.
! BEFOLGE DIE SETUP-ANLEITUNG UM SICHERZUSTELLEN, DASS DAS PULL UP PRO RICHTIG EINGERICHTET IST. ANDERNFALLS KÖNNEN DIE SICHERHEIT DES PULL UP PRO BEEINTRÄGIGT SEIN UND NUTZER EVENTUELLE SCHWERE VERLETZUNGEN ERLEIDEN.

ONLY USE THIS PRODUCT FOR ITS INTENDED PURPOSE AND AS DIRECTED IN THE EXERCISE INSTRUCTIONS

- Keep out of children's reach at all times.
- It is up to the owner to ensure that all users of the product are aware of all safety instructions and supervised at all times.
- The exercise instructions herein do not, in any way, substitute expert medical opinion.
- Practice all exercises in a slow and controlled manner, rest if you feel dizzy/out of breath and hydrate yourself with water.
- Thoroughly inspect the product before each use for signs of damage/wear and tear; never use a damaged product.
- Keep the exercise environment clear of debris and sharp objects, remove all jewellery, tie up long hair and wear fitted clothing to prevent injuries.
- Do not leave the product in the sun and avoid using it in a very hot environment.
- Store your product in a clean, dry and cool environment.

UTILISEZ CE PRODUIT UNIQUEMENT AUX FINS PRÉVUES ET SUIVANT LES INSTRUCTIONS D'EXERCICE

- Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit connaissent les consignes de sécurité et sont encadrés à tout moment.
- Les instructions d'exercice ci-après ne remplacent, en aucun cas, l'avis éclairé d'un médecin ou d'un professionnel.
- Faites tous les exercices lentement et de manière contrôlée, reposez-vous si vous ressentez le vertige/l'essoufflement. Assurez-vous de rester bien hydraté pendant l'exercice.

INSPECTEZ MINUTIEUSEMENT LE PRODUIT AVANT CHAQUE UTILISATION POUR DÉTECTOR DES SIGNES DE DÉGRADATION/D'USURE ; NE L'UTILISEZ JAMAIS UN PRODUIT ENDOMMAGÉ.

- Tenez les débris et les objets pointus à l'écart de l'environnement de culture physique, attachez les longs cheveux et portez des vêtements appropriés pour éviter des blessures.
- Tenez les débris et les objets pointus à l'écart de l'environnement de culture physique, attachez les longs cheveux et portez des vêtements appropriés pour éviter des blessures.
- Ne laissez pas le produit au soleil et évitez de l'utiliser dans un environnement trop chaud.
- Gardez votre produit dans un endroit propre, sec et frais.

DIESES PRODUKT NUR FÜR DEN BEABSICHTIGTEN ZWECK UND GEMÄSS DEN ÜBUNGSANLEITUNGEN VERWENDEN

- Stets von Kindern fernhalten.
- Eigentümer sind dafür verantwortlich, dass alle Nutzer des Produkts alle Sicherheitsanweisungen kennen und es jederzeit unter Aufsicht verwenden.
- Die hier enthaltenen Übungsanleitungen können keineswegs sachgerechte medizinische und professionelle Beratung ersetzen.
- Alle Übungen stets langsam und kontrolliert ausführen. Bei Schwindelgefühl/Atemnot ausruhen. Bei körperlicher Aktivität stets ausreichend Flüssigkeit aufnehmen.
- Produkt vor jeder Verwendung stets gründlich auf Anzeichen von Schäden/Verschleiß prüfen; niemals ein beschädigtes Produkt verwenden.
- Überprüfung von Verunreinigungen und scharfen Objekten frei halten; allen Schmuck abnehmen, langes Haar hochbinden und anliegende Kleidung tragen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Produkt nicht der Sonne ausgesetzt lassen und nicht in sehr heißen Umgebungen verwenden.
- Produkt sauber, trocken und kühl aufbewahren.