

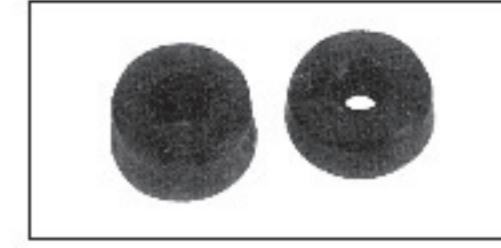
GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

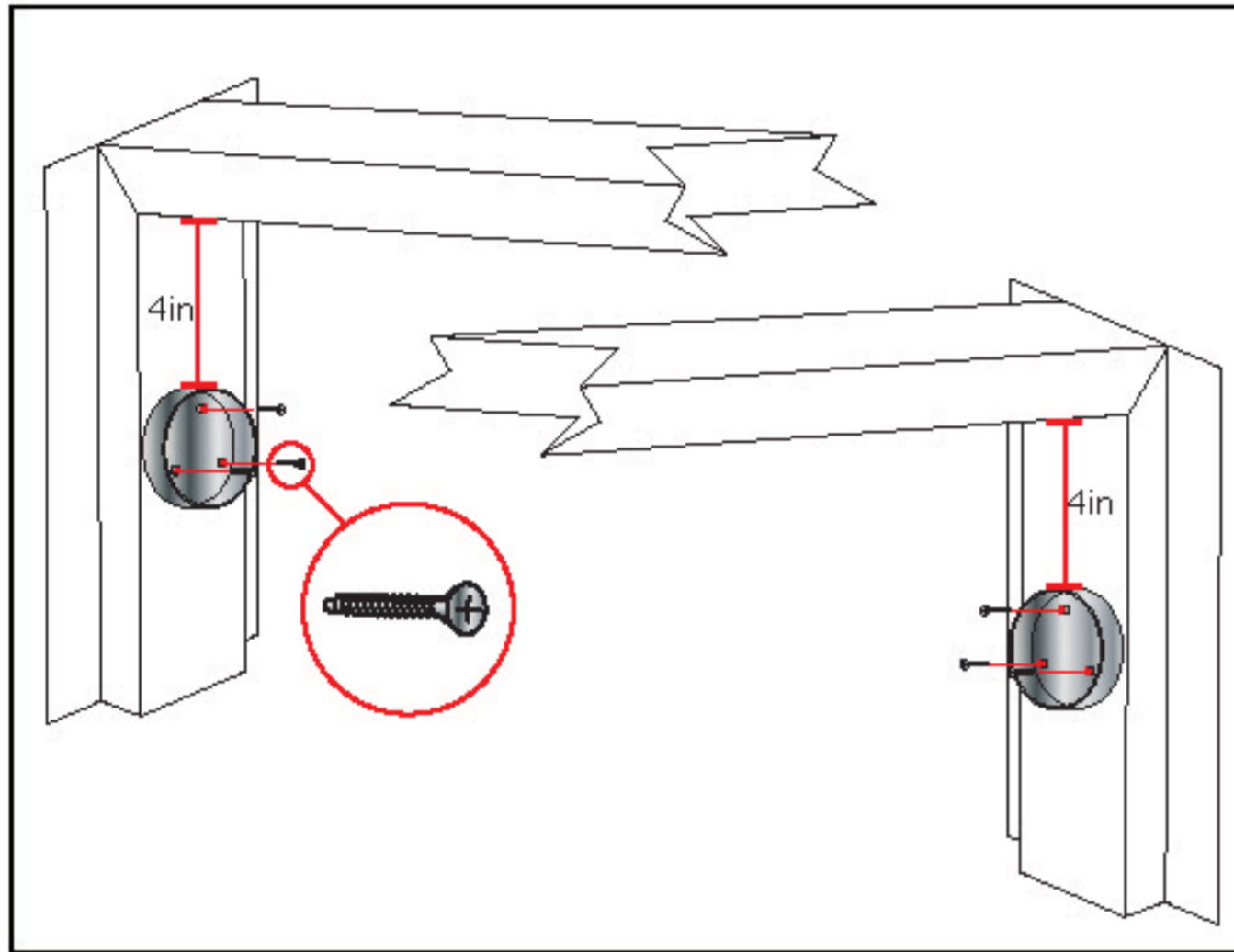
PULL UP BAR / BARRE DE TRACTION EN SUPINATION



PART LIST

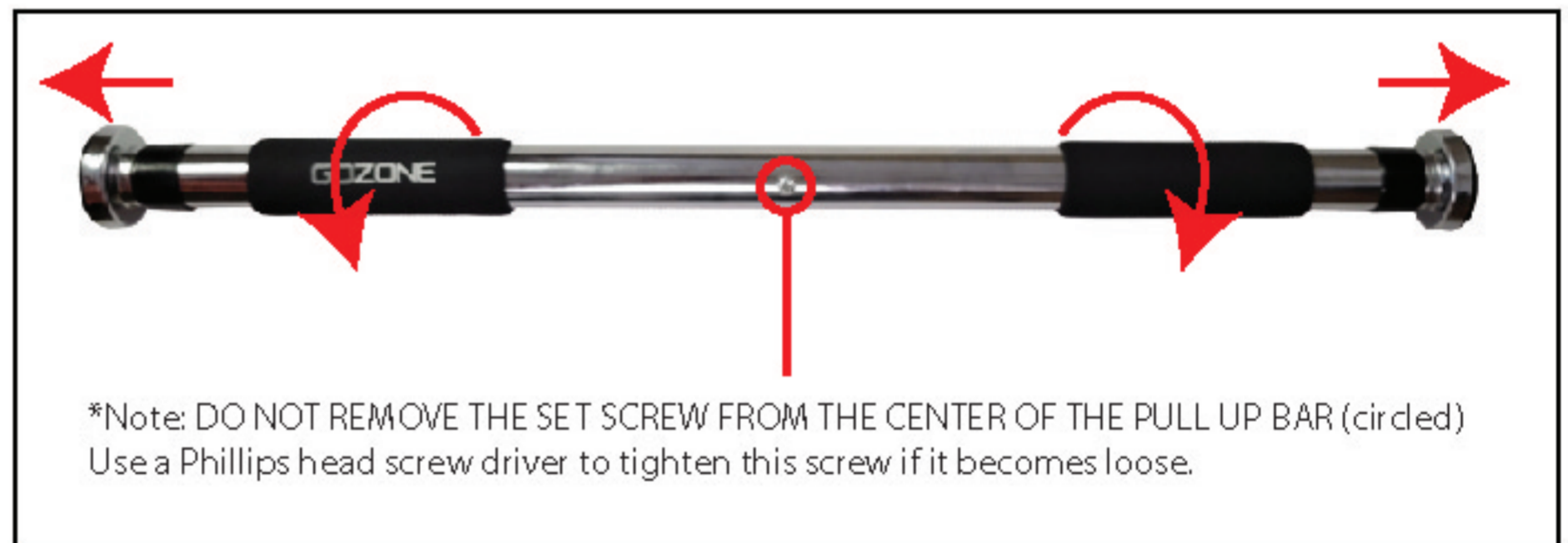


PULL-UP BAR SET UP



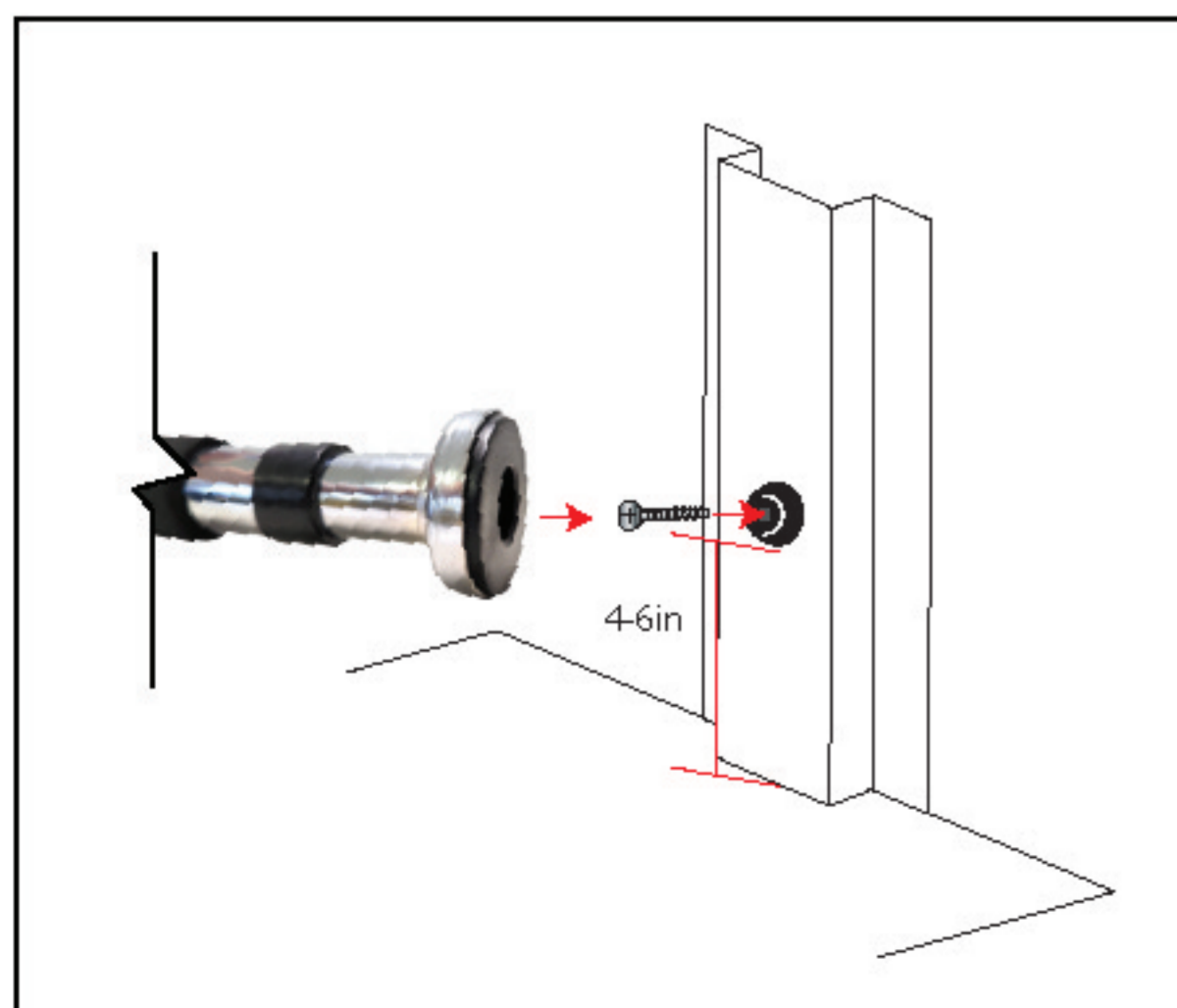
Step 1.
Install the metal cup brackets on both sides of your door frame using the included screws.
Measure 4in (10cm) down from the top of the door to ensure that the brackets are aligned.

Step 2.
Insert the ends of the pull up bar into the brackets.
Rotate the bar as shown to extend the bar until it is tight in the door frame.
To loosen bar, simply rotate the bar the opposite direction.



*Note: DO NOT REMOVE THE SET SCREW FROM THE CENTER OF THE PULL UP BAR (circled)
Use a Phillips head screw driver to tighten this screw if it becomes loose.

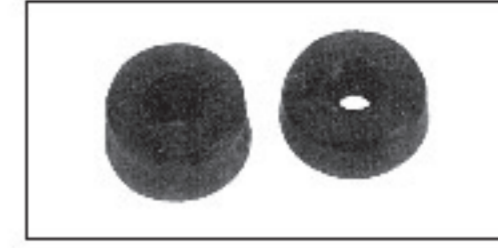
SIT-UP BAR SET UP (OPTIONAL)



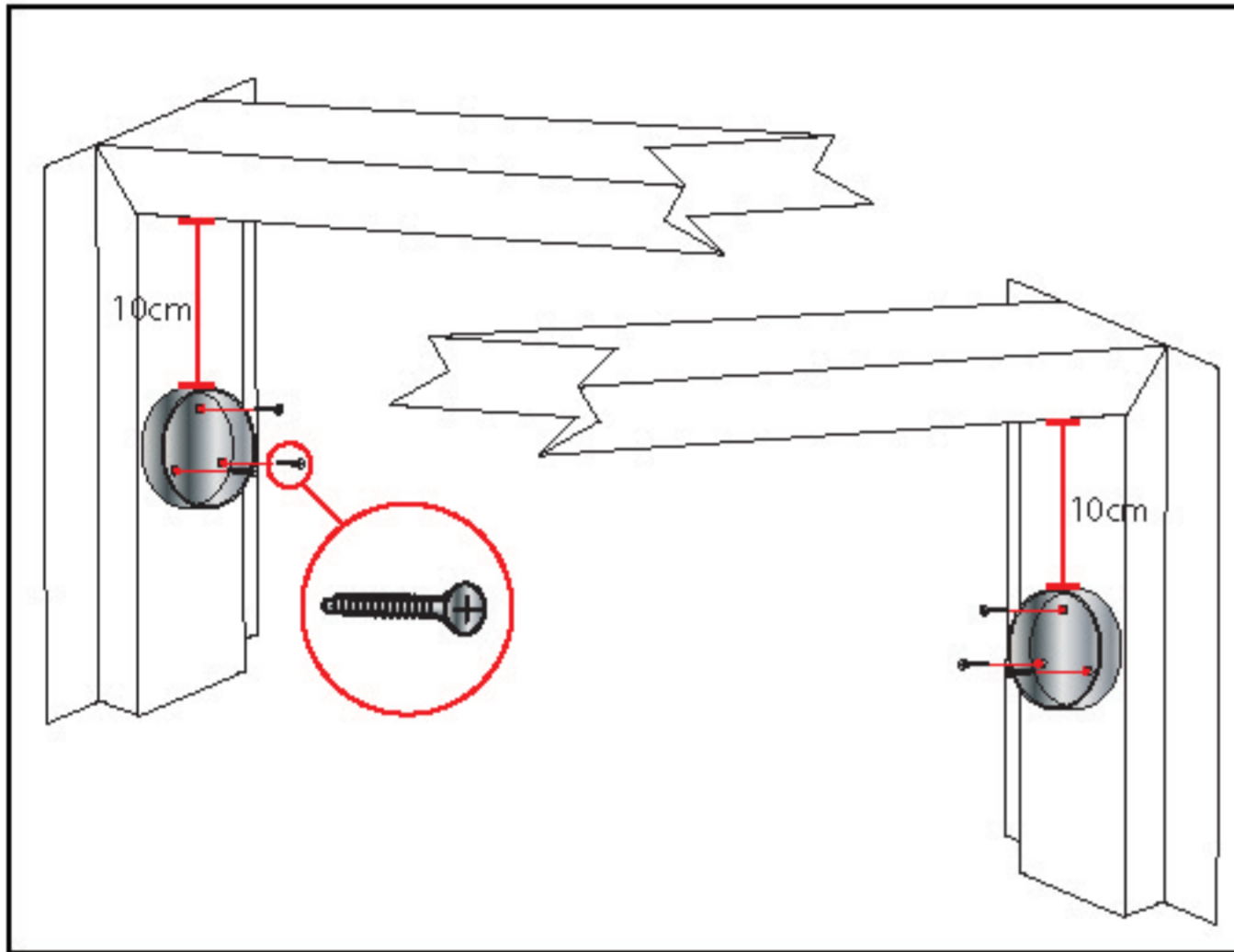
Step 3.
Install the plastic knobs (sit up mounts) aligned near the bottom of the door.
Measure 4 to 6in (10 -15cm) from the floor - leave enough space for your feet to comfortable slip under the bar.

Step 4
Place the bar so the mounts enter the open ends of the bar and expand the bar until the bar is tight in the door frame.
See step 2 above.

LISTE DES PIÈCES



INSTALLATION DE LA BARRE DE TRACTION



Étape 1.

Installer les supports en métal des deux côtés du cadre de la porte à l'aide des vis fournies.

Mesurer 10 cm (4 po) à partir du haut de la porte pour s'assurer que les supports sont alignés.

Étape 2.

Insérer les extrémités de la barre de traction dans les supports.

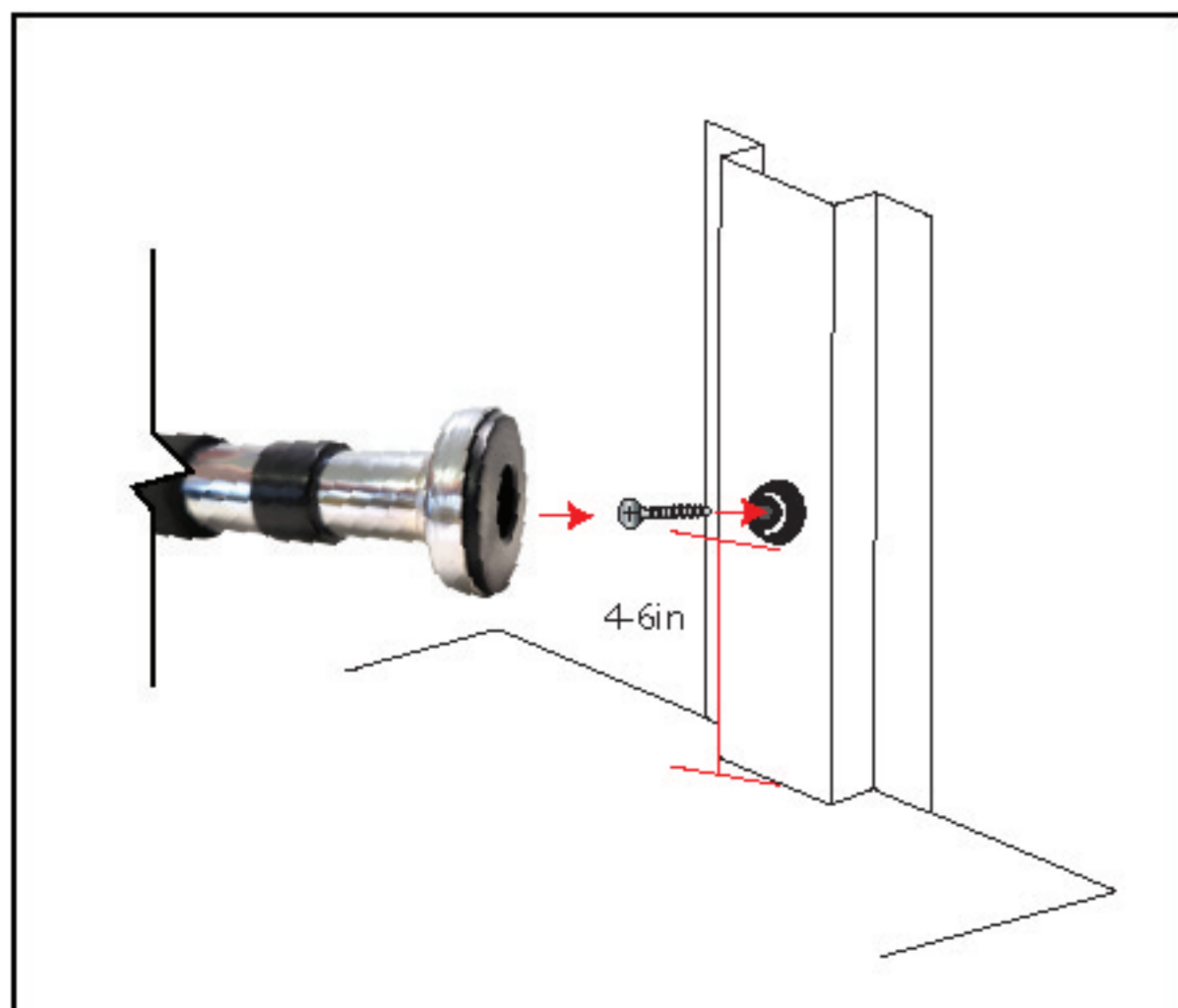
Faire tourner la barre comme illustré pour l'étendre jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée dans le cadre de la porte.

Pour desserrer la barre, la faire simplement tourner dans le sens opposé.



*Remarque: NE PAS RETIRER LA VIS DE FIXATION DU CENTRE DE LA BARRE DE TRACTION (entourée)
Utiliser un tournevis cruciforme pour serrer cette vis si elle se desserre.

CONFIGURATION DE LA BARRE POUR REDRESSEMENT ASSIS (EN OPTION)



Étape 3.

Installer les boutons en plastique (supports pour redressement assis) alignés près du bas de la porte.

Mesurez 10 à 15 cm (4 à 6 po) du sol - laissez suffisamment d'espace pour que vos pieds se glissent confortablement sous la barre.

Étape 4

Placer la barre de sorte que les supports entrent dans ses extrémités ouvertes et l'étendre jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée dans le cadre de la porte.

Voir l'étape 2 ci-dessus.