



KLIMMZUGSTANGE TÜRE

DOORWAY PULL-UP BAR



WWW.PULLUP-DIP.COM

WORK OUT
WHEREVER
YOU
WANT!

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

**Sehr geehrter Kundin,
Sehr geehrter Kunde,**

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät von Pullup & Dip® entschieden haben!

Pullup & Dip® ist eine Marke für Premium Calisthenics- und Bodyweight-Trainingsgeräte, welche eine hohe Produktqualität und innovatives Produktdesign auszeichnet. Seit 2016 wurden mehr als 200.000 Kunden aus 70 verschiedenen Ländern mit Pullup & Dip® Produkten beliefert, wodurch Pullup & Dip® heute zu einer weltweit bekannten Marke für Bodyweight-Trainingsgeräte zählt. Unser Ziel von Pullup & Dip® ist es, so viele Kunden wie möglich mit unseren hochwertigen Sportgeräten und unserem Equipment dabei zu unterstützen, ein 100% flexibles Training zu ermöglichen – überall und jederzeit. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Trainingserfolg mit Ihrem neuen Produkt!

ACHTUNG

Das Nichtlesen und Nichtbeachten der in diesem Benutzerhandbuch aufgeführten Sicherheitsanweisungen können zu schweren Verletzungen und zum Tod führen! Werden die aufgeführten Hinweise missachtet, kann dies eine Beeinträchtigung der Funktion oder die Beschädigung des Geräts sowie anderer Sachschäden zur Folge haben.

WICHTIG

- ▼ Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, dieses Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.
- ▼ Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.
- ▼ Damit Sie die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen können und langfristig Freude an Ihrem Gerät haben, lesen Sie bitte dieses Benutzerhandbuch vor der Montage und Nutzung aufmerksam durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.

BENUTZERHANDBUCH

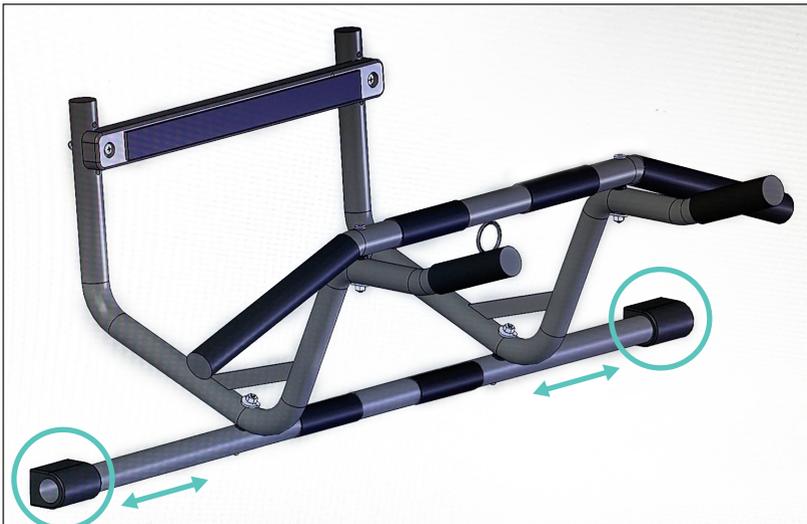
INHALTSVERZEICHNIS

1 WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	SEITE 4
2 HINWEISE ZUR NUTZUNG.....	SEITE 6
3 AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE.....	SEITE 6
4 PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG.....	SEITE 7
5 MONTAGEANLEITUNG	SEITE 8
6 TRAININGSÜBUNGEN	SEITE 11
7 KONTAKT	SEITE 11

1 | WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung des Geräts das gesamte Benutzerhandbuch zu lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung zu gewährleisten, dass alle Benutzer des Gerätes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind.
2. Vor Beginn Ihres Trainings sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen haben, welche ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit sein könnten oder verhindern, dass Sie das Gerät richtig verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, den Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn einer dieser Umstände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Beginnen Sie mit Ihrem Training langsam und steigern Sie sich in angemessenen Schritten. Auch wenn Sie im Training erfahren sind, beginnen Sie mit leichteren Übungen, um sich mit allen Übungen vertraut zu machen, bevor Sie mit den fortgeschrittenen Varianten fortfahren.
5. Wärmen Sie sich vor jedem Training einige Minuten lang auf, um Verletzungen vorzubeugen. Dehnen Sie Ihren Körper ausreichend vor und nach den Übungen, um Krämpfe oder Verletzungen vorzubeugen.
6. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung. Ihre Trainingskleidung sollte bequem sein und Bewegungsfreiheit erlauben. Tragen Sie Sportschuhe aus stützendem Material und mit rutschfesten Sohlen.
7. Halten Sie Kinder und Tiere stets vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
8. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Muttern etc. festgezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
9. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät sicher fixiert ist, bevor Sie es nutzen.

10. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
11. Nehmen Sie **VOR JEDER BENUTZUNG** eine Sichtprüfung vor. Das Gerät darf auf keinen Fall benutzt werden, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder Teile des Gerätes beschädigt oder abgenutzt sind.
12. Verwenden Sie das Gerät nur für den Heimgebrauch.
13. Verwenden Sie das Gerät **NUR** für den bestimmungsgemäßen Gebrauch, wie vom Hersteller beschrieben. Verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie keine Zusatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
14. Das Gerät ist nicht darauf ausgelegt um z.B. eine Kinderschaukel o.ä. daran zu befestigen oder als solche zu verwenden. Eine unsachgemäße Verwendung der Klimmzugstange erfolgt auf eigene Gefahr!
15. Achten Sie auf eine sichere Montage! An den Enden der geraden Stange befinden sich verschiebbare Gummi-Kappen. Diese können Sie je nach Breite Ihres Türrahmens horizontal verschieben, sodass die Gummi-Kappen auf Ihrem Türrahmen aufliegen können und die Klimmzugstange perfekt im Türahmen sitzt.



2 | HINWEISE ZUR NUTZUNG

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Türrahmen in einem guten Zustand ist. Der Türrahmen muss den Belastungen und den auftretenden Kräften standhalten, die durch die Nutzung der Klimmzugstange entstehen. Rigipswände sind hier nicht geeignet.
2. Die Tiefe des Türrahmens muss zwischen 1,5 bis 3,5 cm betragen.
3. Die Stärke der Wand muss zwischen 15 bis 25 cm betragen.
4. Die Breite der Türöffnung muss 70 bis 95 cm betragen.
5. Die **MAXIMALE BELASTBARKEIT** von 110 kg darf unter **KEINEN UMSTÄNDEN** überschritten werden!
6. Bitte benutzen Sie bei der Klimmzugstange nur die Handgriffe vom Ausleger (siehe S. 8 - Nr. 1.) und die gebogene Stange (siehe S. 8 - Nr. 3.).
7. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und hochspringen an die Stange, da sich diese sonst aus der Verankerung lösen könnte.
8. Hängen Sie **NICHT** kopfüber an der Klimmzugstange! Hängen Sie **NICHT** mit den Beinen oder Füßen an die Klimmzugstange!
9. Führen Sie die verschiedenen Klimmzugvariationen nur in gerader Haltung und mit kontrollierter (also nicht schwingender oder ruckartiger) Bewegung des Körpers aus.
10. Bitte beachten Sie, dass die FT Fitness Technology GmbH keine Haftung für Schäden übernimmt, die bei oder in Folge von unsachgemäßer Montage, Benutzung oder Überlastung entstehen.

3 | AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE

Bewahren Sie Ihr Gerät im Innenbereich auf. Vermeiden Sie, dass das Gerät bei der Aufbewahrung direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit ausgesetzt ist und nicht in der Nähe von Wärmequellen aufbewahrt wird.

Reinigen Sie das Gerät sowie die Griffe mit einem feuchten, weichen und sauberen Tuch. Verwenden Sie keine scheuernden, ätzenden, säurehaltigen oder alkalischen Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche des Gerätes beschädigen oder Kratzer verursachen können.

4 | PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG

ABMESSUNGEN UND GEWICHT



Gewicht des Produktes: 4,2 kg (9 lbs)

▼ Überprüfe vorab die Maße deiner Türen!
● Check the dimensions of your doors first!

min. 1,5 cm (Tiefe)
min. 0,6 inch (depth)

Rückseite der Türe
Backside of the door



MERKMALE



LIEFERUMFANG



Inklusive:
Klimmzugband (Stärke: LIGHT) und eBook
mit 23 Tipps für mehr Klimmzüge (DE/EN).

5 | MONTAGEANLEITUNG

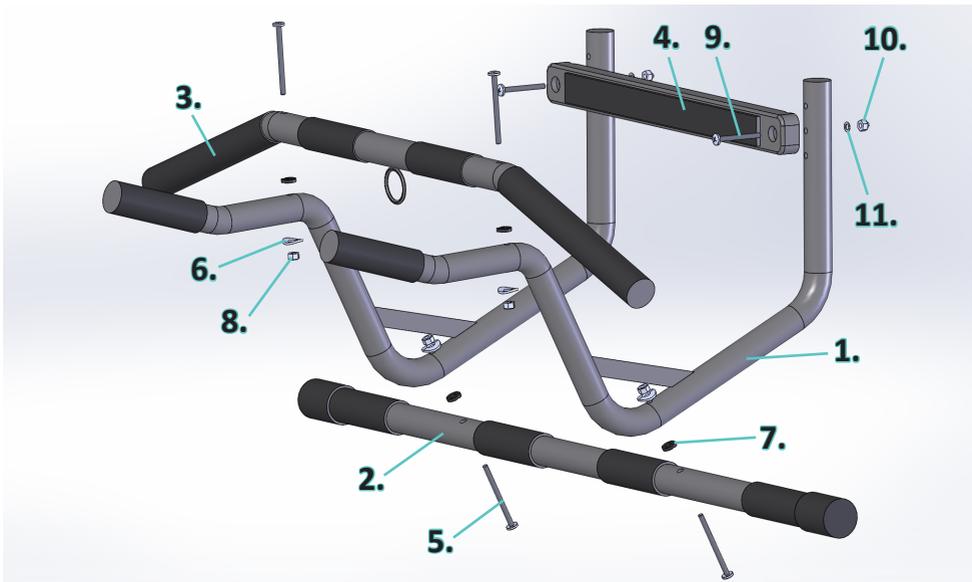
GELANGE HIER DIREKT
ZUM **MONTAGE VIDEO**



DE:



EXPLOSIONSZEICHNUNG



Pos.	Item Bauteil		Quantity Menge
1.	Tubes Main Arm Rohre Ausleger		2
2.	Tube Door Rohr Türe		1
3.	Curved Handle Bar Gebogene Stange		1
4.	Brace Door Strebe Türe		1
5.	Screws M8 Schrauben M8		4
6.	Washers Unterlagscheiben		4
7.	Spacer Distanzscheiben		4
8.	Hex Nut M8 Sechskantmutter M8		4
9.	Screws M6 Schrauben M6		2
10.	Hex Nut M6 Sechskantmutter M6		2
11.	Spring Washer Federring		2

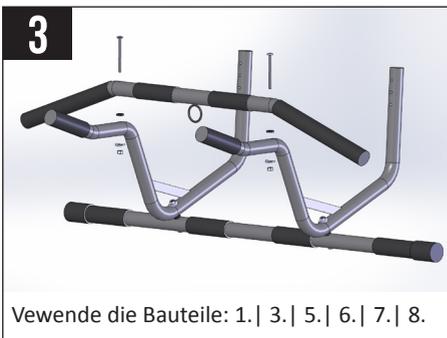
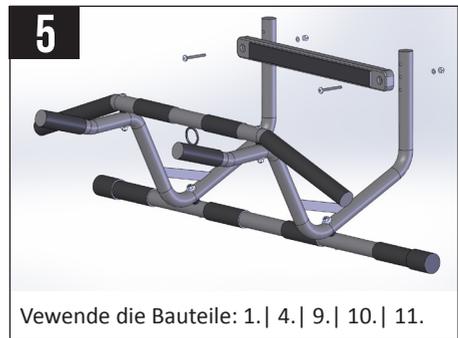
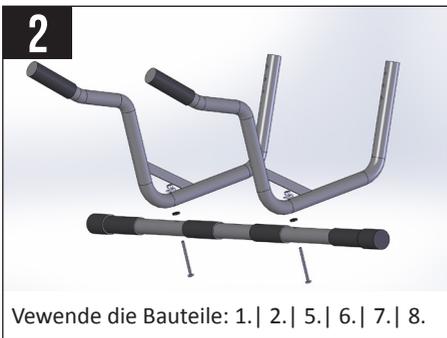
Benötigtes Werkzeug:

- ▼ 6 mm Inbusschlüssel
- ▼ Schraubenschlüssel mit 10 mm und 13 mm Schlüsselweite



Prüfen Sie bitte **VOR** der Installation, aus welchem Material Ihr gewünschter Montageort besteht und ob dieser ausreichend tragfähig ist.

5 | MONTAGEANLEITUNG



6 | TRAININGSÜBUNGEN

FINDE HIER ZUM PRODUKT DIE PASSENDE
TRAININGSÜBUNGEN!



7 | KONTAKT

FRAGEN ODER KOMMENTARE?



@pullupanddipofficial



facebook.com/pullupanddip



youtube.com/pullupdip

FT Fitness Technology GmbH

Im Oberhof 4 • 88260 Argenbuehl • Germany



+49 89 215300-747



service@pullup-dip.com





DOORWAY PULL-UP BAR

KLIMMZUGSTANGE TÜRE



WWW.PULLUP-DIP.COM

WORK OUT
WHEREVER
YOU
WANT!

USER MANUAL

ENGLISH

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen to buy a device from Pullup & Dip®!

Pullup & Dip® is a brand for premium calisthenics and bodyweight training equipment. It is known for its high product quality and innovative product design. Since 2016, more than 200,000 customers from 70 different countries have been provided with Pullup & Dip® products, making Pullup & Dip® one of the most recognized Bodyweight training equipment brands in the world today. Our goal at Pullup & Dip® is to help as many customers as possible achieve a 100% flexible workout with our high-quality sports equipment and gear - anywhere, anytime. We wish you a lot of fun and training success with your new product!

WARNING

Disregarding and failing to read the safety instructions in the User Manual can lead to serious injuries and even death! If listed guidelines are ignored, it can cause damage to the functioning of the equipment or the equipment itself, as well as other property damage.

PLEASE NOTE

- ▼ Please ensure that everyone using the device has read and understood this user manual.
- ▼ Keep the user manual in a safe place so you can refer to it if necessary.
- ▼ In order to use the full potential of the device and to enjoy your device in the long term, please read this user manual carefully before assembly and use and operate the device in accordance with the instructions. The operational safety and the function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We accept no liability for damage caused by improper use or incorrect operation.

USER MANUAL

CONTENT

1	IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	PAGE 16
2	USER INSTRUCTIONS	PAGE 18
3	STORAGE AND MAINTENANCE	PAGE 18
4	PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY	PAGE 19
5	ASSEMBLY INSTRUCTIONS	PAGE 20
6	EXERCISES.....	PAGE 23
7	CONTACT.....	PAGE 23

1 | IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

1. It is important to read the entire user manual before assembling and using the device. Safe and efficient use can only be ensured if the device is properly assembled, maintained and used. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are aware of all precautions and warnings.
2. Before starting your workout, consult your physician to determine if you have any physical or health limitations that may pose a risk to your health and safety or prevent you from using the device properly. Consulting your physician is vital if you are taking any medications that affect your heart rate, blood pressure, or cholesterol levels.
3. Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive use can be harmful to your health. Stop exercising if any of the following symptoms occur: pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or nausea. If any of these symptoms occur, consult your physician before continuing with your exercise program.
4. Start your training slowly and increase the intensity in reasonable steps. Even if you are experienced in training, start with easier exercises to familiarize yourself with the exercises before proceeding to more advanced variations.
5. Include a few minutes of warm up before each workout to prevent injury. Stretching your body properly before and after the exercises can prevent cramps or injuries.
6. Wear suitable clothing during training. Your workout clothes should be comfortable and allow you to move easily. Wear sports shoes made of supportive material and with non-slip soles.
7. Keep children and animals away from the device at all times. The device is designed for adults only.
8. Make sure that all screws, nuts, etc. are tightened before using the device.
9. Always make sure that your device is securely mounted before using it.
10. The safety level of the device can only be maintained if it is regularly inspected for damage and/or wear.
11. Perform a visual inspection **BEFORE EACH USE**. Never use the device if it is not functioning properly or if any parts of the device are damaged or worn out.

-
12. This device is for domestic use only.
 13. Use the device **ONLY** for its intended use, as described by the manufacturer. Do not modify the device and do not use any additional parts that are not recommended by the manufacturer.
 14. The device is not designed to be attached to or used as a child's swing, for example. Any improper use of the pull-up bar is at your own risk!
 15. Make sure that the mounting is secure! At the ends of the straight bar are sliding rubber caps. You can move them horizontally depending on the width of your door frame, so that the rubber caps can rest on your door frame and the pull-up bar sits perfectly in the door frame.



2 | USER INSTRUCTIONS

1. Make sure that your door frame is in good condition. The door frame must be able to sustain the forces generated by using the pull-up bar. Plasterboard walls are not suitable.
2. The door frame must be between 1.5 to 3.5 cm (0.6 to 1.4 inch) in depth.
3. The wall must be between 15 to 25 cm (6 to 10 inch) thick.
4. The width of the door opening must be from 70 to 95 cm (28 to 37 inch).
5. The **maximum weight limit** of 110 kg (242.5 lbs) must not be exceeded at any time!
6. Please only use the handles of the bar (see page 20 - no. 1.) and the bent bar (see page 20 - no. 3.) as a pull-up bar.
7. Avoid forceful and sudden movements and jumping up to the bar as this could cause it to detach from the anchorage.
8. Do not hang upside down from the pull-up bar! Do not hang from the pull-up bar by your legs or feet!
9. Always perform the different variations of pull-up exercise with straight posture and with controlled (i.e. not swinging or abrupt) movement of your body.
10. Please note that FT Fitness Technology GmbH does not accept any liability for damage caused during or as a result of improper assembly, use or exceeding weight limits.

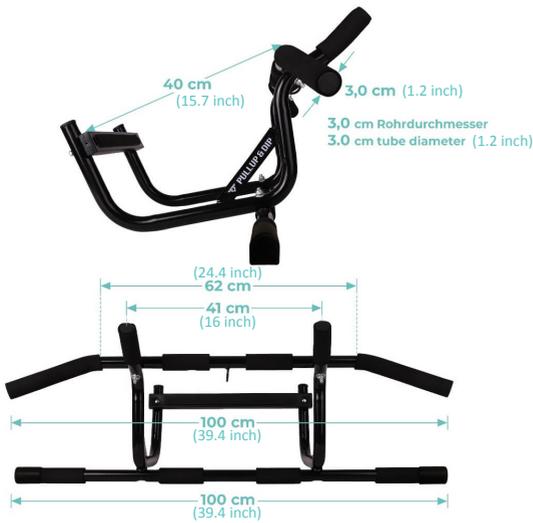
3 | STORAGE AND MAINTENANCE

Store your device indoors. When storing the device, avoid exposing it to direct sunlight or moisture and keep it away from heat sources.

Clean the device and the handles with a damp, soft and clean cloth. Do not use any abrasive, corrosive, acidic or alkaline cleaning agents, as these may damage the surface of the device or cause scratches.

4 | PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY

DIMENSIONS AND WEIGHT



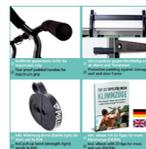
Product weight: 4,2 kg (9 lbs)



FEATURES



SCOPE OF DELIVERY



Inclusive:
Pull-up band (strength: LIGHT) and eBook with 23 tips for more pull-ups (DE/EN).

5 | ASSEMBLY INSTRUCTIONS

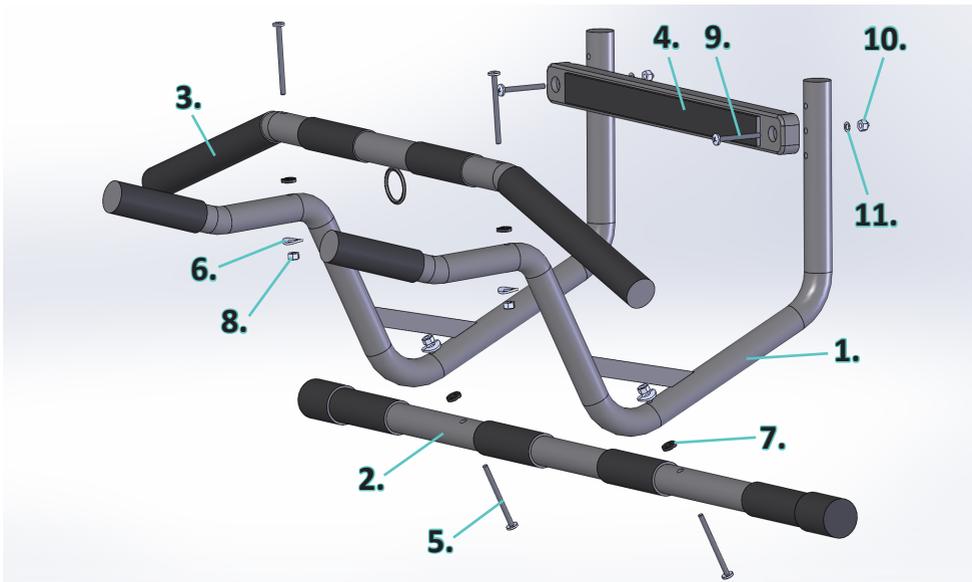
GET TO THE **ASSEMBLY INSTRUCTIONS VIDEO** DIRECTLY



EN:



EXPLODED VIEW



Pos.	Item Bauteil		Quantity Menge
1.	Tubes Main Arm Rohre Ausleger		2
2.	Tube Door Rohr Türe		1
3.	Curved Handle Bar Gebogene Stange		1
4.	Brace Door Strebe Türe		1
5.	Screws M8 Schrauben M8		4
6.	Washers Unterlagscheiben		4
7.	Spacer Distanzscheiben		4
8.	Hex Nut M8 Sechskantmutter M8		4
9.	Screws M6 Schrauben M6		2
10.	Hex Nut M6 Sechskantmutter M6		2
11.	Spring Washer Federring		2

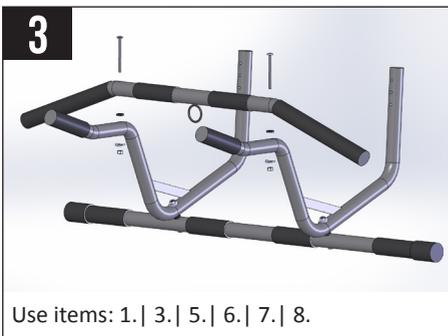
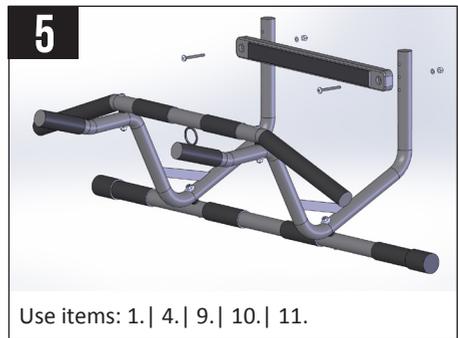
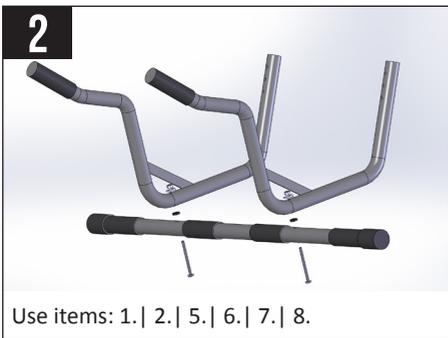
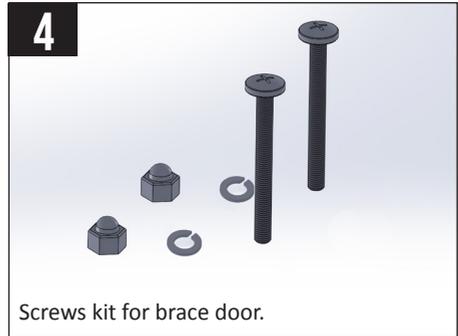
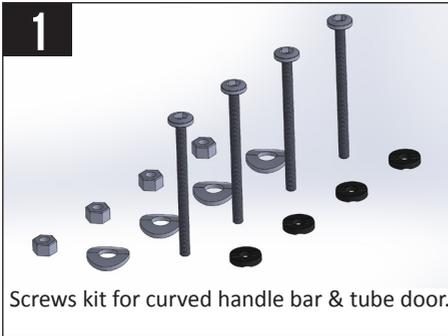
Required tools:

- ▼ 6 mm allen wrench
- ▼ Wrench with 10 mm and 13 mm width across flats



Before installation, please check what material your desired mounting location is made of and if it is durable.

5 | ASSEMBLY INSTRUCTIONS



6 | EXERCISES

FIND HERE THE RIGHT
TRAINING EXERCISES
FOR THIS PRODUCT:



7 | CONTACT

ANY QUESTIONS OR COMMENTS?



@pullupanddipofficial



facebook.com/pullupanddip



youtube.com/pullupdip

FT Fitness Technology GmbH

Im Oberhof 4 • 88260 Argenbuehl • Germany



+49 89 215300-747



service@pullup-dip.com

PULLUP & DIP



**VERKAUF DURCH:
DISTRIBUTED BY:**

FT Fitness Technology GmbH

Im Oberhof 4 • 88260 Argenbuehl • Germany

 +49 89 215300-747

 service@pullup-dip.com

WWW.PULLUP-DIP.COM

**WORK OUT
WHEREVER
YOU
WANT!**