

FREESIXD

by  PULLUP & DIP

BENUTZERHANDBUCH USER MANUAL



WWW.PULLUP-DIP.COM

WORK OUT
WHEREVER
YOU
WANT!

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

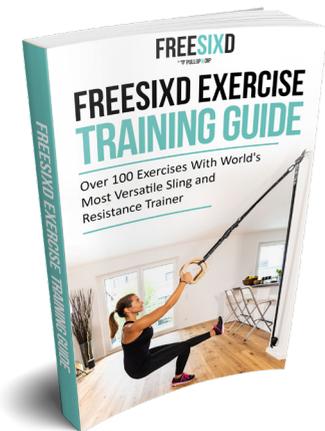
Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für **FREE SIXD** 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 zählt. Unser Ziel von Pullup & Dip® ist es, so vielen Kunden wie möglich mit unseren hochwertigen Sportgeräten und unserem Equipment beim Training zu unterstützen und ihnen ein 100% flexibles Training zu ermöglichen – überall und jederzeit.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Trainingserfolg mit Ihrem neuen Produkt!

In unserem eBook finden Sie über **100 verschiedene Übungen und Übungsvarianten** mit **FREE SIXD** und einen gezielten Trainingsplan für Anfänger und Fortgeschrittene. Einfach den QR-Code mit Handy oder Tablet scannen, **eBook downloaden** und lostrainieren!



DEUTSCH:



ENGLISCH:



BENUTZERHANDBUCH

Alle Übungen als Videos sowie Trainingspläne für Anfänger und Fortgeschrittene finden Sie auch im Mitgliederbereich unserer **FREESIXD Video Library!**

Hier geht's zur **Video Library**:



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 vor der Montage und Nutzung dieses Benutzerhandbuch 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 5
2	WAS IST „FREESIXD“?	SEITE 6
3	ALLGEMEINE HINWEISE ZUM PRODUKT	SEITE 7
4	AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE.....	SEITE 7
5	PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG.....	SEITE 8
6	MONTAGEVARIANTEN.....	SEITE 10
7	MONTAGEANLEITUNGEN.....	SEITE 10
7.1	MONTAGE: WAND.....	SEITE 10
7.2	MONTAGE: TÜR	SEITE 15
7.3	MONTAGE OUTDOOR.....	SEITE 18
7.4	MONTAGE VIDEOS	SEITE 22
8	HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD.....	SEITE 23
9	GARANTIE UND RÜCKGABERECHT.....	SEITE 36
10	KONTAKT	SEITE 37

1 | WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung des Gerätes 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. Achtung – Erstickungsgefahr! Alle Aufbewahrungsbeutel, wie beispielsweise der Zip-Beutel für das Tür Kit, müssen von Kleinkindern aufgrund von Erstickungsgefahr ferngehalten werden!

-
9. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät sicher fixiert ist, bevor Sie es nutzen.
 10. Vergewissern Sie sich, dass alle verwendeten Add ons (Sling Straps, TRINGS etc.) sicher verankert sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
 11. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
 12. 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.
 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 auf eine sportliche Betätigung ausgelegt. Eine unsachgemäße Verwendung des Geräts erfolgt auf eigene Gefahr!

2 | WAS IST „FREESIXD“?

FREESIXD ist ein mobiler Sling- und Widerstandstrainer, der sich hervorragend für das **Ganzkörper-Workout** eignet. Es ist Ihr eigenes, mobiles Fitnessstudio mit dem Sie **zu Hause, im Freien** oder **auf Reisen** trainieren können! All das ist mit nur einem einzigen Gerät möglich, das in einer kleinen Tasche verstaut werden kann.

FREESIXD ist viel mehr als nur ein kompakter, mobiler Sling-Trainer mit umfangreichem Zubehör, der Ihnen ermöglicht, Ihren ganzen Körper zu trainieren. Im Grunde ist **FREESIXD** eine Kombination aus **Sling-Trainer, Widerstandsbändern** und einer **Trainingsstange**, die Ihnen mehr Übungen in umfangreicheren Schwierigkeitsgraden bietet als ein Sling-Trainer allein. **FREESIXD** ist derzeit DAS vielseitigste Fitnessgerät auf dem Markt, mit dem Sie **über 100 unterschiedliche Übungen** absolvieren können. Es wird Ihnen dabei helfen, effizient Muskeln aufzubauen, stärker und fitter zu werden und an Gewicht zu verlieren.

Egal ob Sie im **Indoor-** oder **Outdoor-Bereich** trainieren möchten, mit **FREESIXD** haben Sie die **100%-ige Flexibilität, überall und jederzeit** zu trainieren!

3 | ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

1. Das Trainingsgerät ist sowohl für den Indoor-, als auch für den Outdoor-Bereich geeignet. Die **MAXIMALE BELASTBARKEIT** von 130 kg darf hierbei unter keinen Umständen überschritten werden!
2. Eine sichere Befestigung des Gerätes sowie aller Einzelteile muss vor Beginn des Trainings gewährleistet sein. Insbesondere alle Befestigungselemente, wie zum Beispiel Gurte, müssen vor jeder Benutzung auf Beschädigungen überprüft werden. Vermeiden Sie es, dass die Befestigungsgurte mit scharfkantigen Gegenständen in Berührung kommen.
3. Stellen Sie stets vor Beginn des Trainings sicher, dass der von Ihnen verwendete Befestigungsgegenstand ausreichend stabil ist und überprüfen Sie dessen Oberfläche auf Mängel. Der Befestigungsgegenstand muss den Belastungen und den auftretenden Kräften standhalten, die durch die Nutzung des Gerätes entstehen.
4. Sollten Sie Mängel sowohl am Befestigungsgegenstand als auch an dem Gerät selbst feststellen, dürfen Sie dieses auf keinen Fall verwenden. Alle beschädigten oder verschlissenen Einzelteile des Gerätes bergen ein Sicherheitsrisiko. Beschädigte Einzelteile sind umgehend auszutauschen. Es darf keine Benutzung des Gerätes bei offensichtlichen Beschädigungen erfolgen.
5. Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden. Hängen Sie sich nicht ohne Bodenkontakt an das Gerät!
6. Es dürfen keine anderen Anbauteile für die Montage des Gerätes verwendet werden, die nicht vom Hersteller bereitgestellt werden.
7. 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.

4 | 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.

5 | PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG

LIEFERUMFANG - PACKAGES

PACKAGES	DOOR	WALL & DOOR	WALL & DOOR + BAR
INHALT			
SUPER BELT 	✓	✓	✓
PORTABLE ORGANIZER 	✓	✓	✓
DOOR ATTACHMENT + TRAVEL BAG 	✓	✓	✓
RESISTANCE BANDS IN 2 STRENGTHS 	✓	✓	✓
ANKLE STRAPS 	✓	✓	✓
SLING TRAINER STRAPS 	✓	✓	✓
HANDLES 	✓	✓	✓
WALL ADAPTERS + WALL MOUNTING MATERIAL 		✓	✓
PLUGGABLE BAR 			✓
EXERCISE E-BOOK 	✓	✓	✓
GEWICHT:	2,7 KG	3,8 KG	5,7 KG

ABMESSUNGEN

- ▼ Super Belt - Länge: 250 cm
- ▼ Organizer - Abmessungen: 49 x 34 x 13 cm (L x B x H)
- ▼ Door Attachment - Länge: 250 cm
- ▼ Sling Trainer Straps - Länge: 400 cm
- ▼ Wand Adapter - Abmessungen: 12 x 3,4 x 1,3 cm (L x B x H)

FREESIXD ZUBEHÖR ARTIKEL

<p>INFORMATIONEN</p> <p>ZUBEHÖR ARTIKEL</p>	<p>MAßE</p>	<p>GEWICHT</p>
<p>WALL KIT: WALL ADAPTERS + WALL MOUNTING MATERIAL</p> 	<p>SCEWS: 8x80 MM ANCHORS: 12x60 MM</p>	<p>1,1 KG</p>
<p>OUTDOOR KIT: OUTDOOR ADAPTERS + TENSION STRAPS</p> 	<p>LÄNGE STRAPS: 200 CM</p>	<p>1,6 KG</p>
<p>PLUGGABLE BAR</p> 	<p>LÄNGE: 128 CM</p>	<p>1,9 KG</p>
<p>TRINGS (TRIANGLE RINGS)</p> 	<p>LÄNGE: 15 CM BREITE: 21 CM</p>	<p>0,7 KG</p>
<p>RESISTANCE BANDS - BLUE</p> 	<p>BREITE: 0,6 CM</p>	<p>WIDERSTAND: 15 KG</p>
<p>RESISTANCE BANDS - GREY</p> 	<p>BREITE: 1,3 CM</p>	<p>WIDERSTAND: 30 KG</p>
<p>RESISTANCE BANDS - BLACK</p> 	<p>BREITE: 2,2 CM</p>	<p>WIDERSTAND: 35 KG</p>
<p>TRICEPS TRAINER</p> 	<p>HÖHE: 40 CM</p>	<p>0,6 KG</p>

ALLE ZUBEHÖR ARTIKEL FINDEST DU AUF:

WWW.PULLUP-DIP.DE/FREESIXD

6 | MONTAGEVARIANTEN

Das Gerät darf ausschließlich an folgenden Gegenständen montiert werden:

- ▼ **Wand** → Montage ausschließlich an Ziegel- oder Betonwände, Montage an Stud-Wall nur mit einer Zusatzplatte möglich!
- ▼ **Türe** → **Keine** Montage an Glastüren! Türen vor Montage stets auf deren Stabilität prüfen! Die Türe sollte massiv sein und einen Türrahmen haben, in den sie hineingezogen werden kann.
- ▼ **Outdoor** → Montage an Baum/Pfosten (rund/eckig) möglich.
Keine Montage an Strommasten!

7 | MONTAGEANLEITUNGEN

7.1 | MONTAGE: WAND

HINWEISE

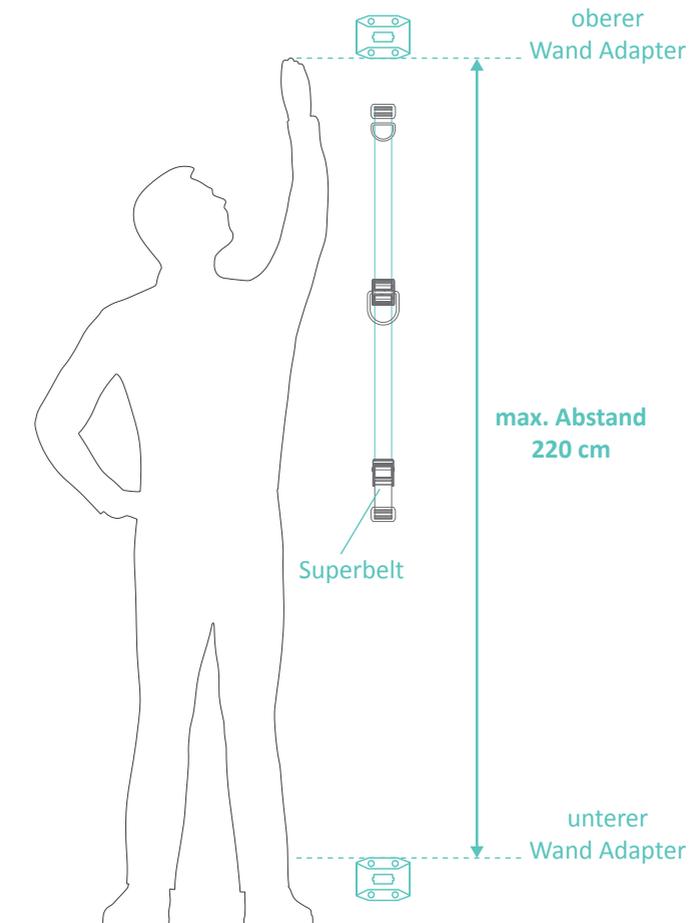
- ▼ Prüfen Sie bitte **VOR** der Installation, aus welchem Material Ihr gewünschter Montageort besteht und ob dieser tragfähig ist (Betonwand/Ziegelwand). Hohl- oder Rigipswände sind für die Montage de Gerätes **NICHT** geeignet! Die Ausnahme besteht bei einer Stud-Wall. Hierbei ist die Montage nur mit einer Zusatzplatte möglich!
- ▼ Vor der Montage muss der Verlauf von Strom- und Wasserleitungen in der Wand geprüft werden! Sollten Sie sich über den Verlauf von Leitungen in der Wand unsicher sein, lassen Sie diese ggf. von einem Experten prüfen.

BEFESTIGUNG DER WAND ADAPTER

Oberer Wand Adapter:

- ▼ Montieren Sie zuerst den oberen Wand Adapter, damit der Superbelt als Lot für den unteren Wand Adapter verwendet werden kann.
- ▼ Orientieren Sie sich bitte bei der Montage des oberen Wand Adapters an folgende Faustformel, um die richtige Montagehöhe gemäß Ihrer Körpergröße zu definieren:

Unterkante des oberen Wand Adapters auf Höhe ausgestreckter Arm *
(siehe Abbildung rechts)



Wichtig:

- ▼ Es wird nicht empfohlen, den oberen Wand Adapter höher als die zuvor aufgeführte Faustformel zu montieren. Bei höherer Montage muss später beim Einhängen des Superbelts ggf. eine Trittleiter, ein Stuhl oder eine ähnliche Erhöhung verwendet werden, um den oberen Adapter noch erreichen zu können.

*** Achtung:**

- ▼ Bitte bei der Wahl des Abstandes von dem oberen und unteren Wand Adapter berücksichtigen, dass der Superbelt später noch in die Adapter eingehängt und festgezogen werden muss!!
- ▼ Zwar ist der Abstand zwischen den beiden Adaptern abhängig von der eigenen Körpergröße, jedoch wird aufgrund der Länge des Superbelts ein **MAXIMALER ABSTAND der beiden Adapter von 220 cm** empfohlen!

7.1 | MONTAGE: WAND

Unterer Wand Adapter:

- ▼ Montieren Sie den unteren Wand Adapter so weit unten und nahe am Boden wie möglich. Bspw. direkt oberhalb der Fußbodenleiste oder knapp oberhalb der Fußbodenkante. Achten Sie hierbei besonders auf den Verlauf von Strom- und Wasserleitungen in der Wand!
- ▼ Achten Sie bei der Montage darauf, dass der untere und obere Wand Adapter parallel und an der horizontalen Mittelachse ausgerichtet sind. Sie können bei der Ausrichtung den Super Belt als Lot verwenden.

MONTAGESCHRITTE

Schritt 1: Benötigtes Material

- ▼ 2x Wandadapter
- ▼ 8x Schrauben
- ▼ 8x Dübel
- ▼ 8x Unterlagscheiben
- ▼ 8x Kappen weiß

Außerdem:

- ▼ Wasserwaage + Bleistift
- ▼ Bohrer (5 mm zum Vorbohren und 12 mm für Enddurchmesser)
- ▼ Ratsche mit 13 mm Steckschlüssel/Nuss
- ▼ Hammer
- ▼ Staubsauger



Schritt 2:

Wandadapter am oberen Befestigungspunkt gegen die Wand halten und mit der Wasserwaage gerade ausrichten. Je nach Körpergröße und Deckenhöhe kann der obere Befestigungspunkt variiert werden. Mit einem Stift Markierungen für Bohrer setzen.



7.1 | MONTAGE: WAND

Schritt 3:

Nach der Setzung der Markierungen an der Wand, Wand Adapter entfernen und alle vier Bohrungen auf der Markierung mit dem 5 mm Bohrer vorbohren. Anschließend die Löcher mit dem 12 mm Bohrer auf Enddurchmesser bohren. Die Bohrtiefe sollte mindestens 90 mm betragen. Die Bohrlöcher gut mit einem Staubsauger aussaugen oder mit einem Ausbläser ausblasen.



Schritt 4:

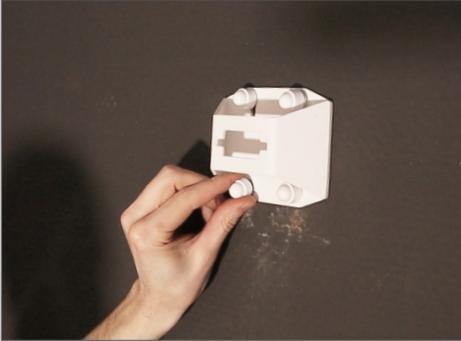
Die Dübel vorsichtig mit dem Hammer in die Bohrlöcher klopfen und den Wand Adapter an die Wand setzen. Anschließend die Schrauben einsetzen und mit der Ratsche festziehen.



7.1 | MONTAGE: WAND

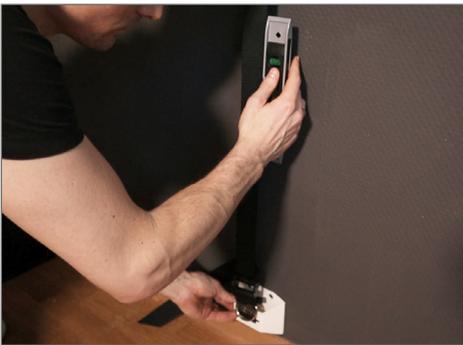
Schritt 5:

Die vier Kappen auf die Schraubenköpfe setzen.



Schritt 6:

Superbelt von vorne in der Verankerung des Adapters einhängen. Den Superbelt nach unten führen und in den unteren Wand Adapter einhängen. Zur geraden Ausrichtung des unteren Wand Adapters, die Wasserwaage an den Superbelt ansetzen.



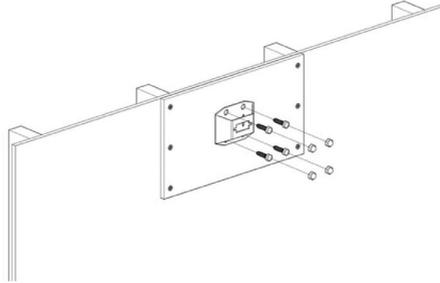
Schritt 7:

Zur Befestigung des unteren Wand Adapters, die Schritte 1-5 beachten.

7.1 | MONTAGE: WAND

Stud-Wall

Wenn Sie nur eine Stud-Wall/Rigipswand zu Hause haben und dennoch **FREE SIX D** darauf installieren möchten, können Sie eine zusätzliche Holzplatte verwenden, die Sie zwischen zwei Stiften befestigen. Auf dieser Platte können Sie dann die Wandadapter anbringen (siehe Abbildung).



7.2 | MONTAGE: TÜRE

HINWEISE

- ▼ Stellen Sie bitte vor der Befestigung sicher, dass Ihre Türe in einem guten Zustand ist. Diese muss den Belastungen und den auftretenden Kräften standhalten, die durch die Nutzung des Gerätes entstehen. Glastüren für die Befestigung des Gerätes sind **NICHT** geeignet.
- ▼ Der Verbindungsgurt muss zwischen den Türankern spannen. Dieser dient lediglich zur Montage.
- ▼ Den Superbelt auf die Seite des Türrahmens montieren, sodass beim Training die Türe in den Türrahmen gezogen wird.

7.2 | MONTAGE INDOOR: TÜRE

MONTAGESCHRITTE

Schritt 1: Benötigtes Material

Türsystem:

- ▼ Gurt
- ▼ Türanker



Schritt 2:

Das Einhakesystem des Gurtes mit der Schlaufe des Türankers verbinden.



Schritt 3:

Superbelt in die Verankerung des Türankers einhängen.



7.2 | MONTAGE INDOOR: TÜR

Schritt 4:

Die eingehängte Kombination mittig über die geöffnete Tür legen. Das Türsystem mit Schaumstoffschutz soll dabei zur sich öffnenden Seite der Tür zeigen.



Schritt 5:

Superbelt unten in die Schlaufe des Türankers eingehängen und unter der geöffneten Tür hindurch ziehen. Den grauen Gurt leicht anziehen und auf Spannung bringen. Dies darf keinesfalls mit Gewalt oder mit zu festen, ruckartigen Bewegungen erfolgen.



Schritt 6:

Superbelt festziehen, das Gurtende mit Klettverschluss befestigen, Türe schließen.



7.3 | MONTAGE OUTDOOR

HINWEISE

- ▼ Unter den folgenden Voraussetzungen kann das Gerät an Bäumen oder Pfosten befestigt werden:
 - Durchmesser Baum: mindestens 20,0 cm
 - Durchmesser Pfosten: mindestens 10,0 cm
 - Maximaler Durchmesser des Baumes oder Pfosten: 60,0 cm
- ▼ Stellen Sie sicher, dass ihr gewählter Befestigungsgegenstand (Baum oder Pfosten) in einem guten Zustand ist. Dieser muss den Belastungen und den auftretenden Kräften standhalten, die durch die Nutzung des Gerätes entstehen.
- ▼ Befestigen Sie das Gerät niemals an faulen oder morschen Bäumen!
- ▼ Achten Sie darauf, dass der Baum ausreichend stark verwurzelt ist und bei Belastung nicht nachgibt.
- ▼ Bei der Befestigung an einem Pfosten, müssen Sie sicherstellen, dass dieser ein massives und stabiles Fundament besitzt.
- ▼ Als Befestigungsgegenstand kann auch ein eckiger Pfeiler verwendet werden, allerdings sollten die Seiten nicht zu breit sein, damit die Spannkkräfte der Gurte weiterhin ausreichend wirken können. Idealerweise besitzt der Pfeiler eine Seitenbreite, die der Breite des Adapters entspricht.
- ▼ Das Gerät darf **UNTER KEINEN UMSTÄNDEN** an elektrischen Strommasten montiert werden!
- ▼ Nutzen Sie das Gerät im Außenbereich niemals bei Gewitter!
- ▼ Bringen Sie das Gerät nicht mit Salzwasser in Verbindung.
- ▼ Für eine sichere Befestigung muss der Superbelt auf die maximal mögliche Spannkraft gespannt werden. Der Superbelt darf nicht mit scharfen Kanten in Verbindung gebracht werden!

7.3 | MONTAGE OUTDOOR

MONTAGESCHRITTE

Schritt 1:

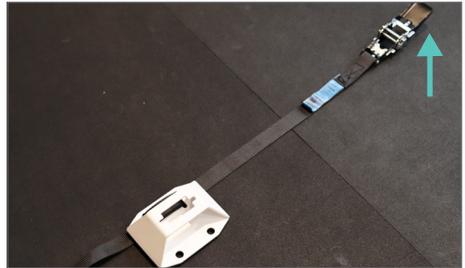
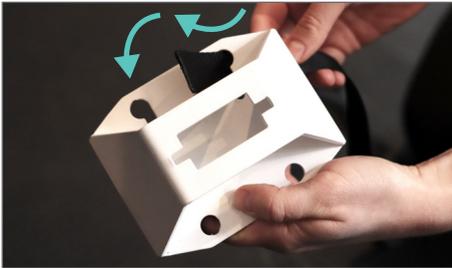
Benötigtes Material:

- ▼ 2 Outdoor Adapter
- ▼ 2 Spanngurte



Schritt 2:

Den Spanngurt in den Outdoor Adapter einfädeln: Von außen nach innen und wieder von innen nach außen. Beachten Sie, dass der Spanngurt so eingefädelt werden muss, dass die geöffnete Ratsche mit dem flachen Betätiger nach unten zeigt (s. Abbildung).



Schritt 3:

Den Gurt um den Baum/Pfosten legen und oben auf der gewünschten Höhe in die geöffnete Ratsche einführen und den Gurt spannen (Verwendung der Ratsche siehe nächste Seite).



Schritt 4:

Den gleichen Vorgang für den unteren Befestigungspunkt durchführen. Es ist darauf zu achten, dass beide Adapter in der Vertikalen auf einer Linie platziert werden.

7.3 | MONTAGE OUTDOOR

Schritt 5:

Den Superbelt oben und unten in die Outdoor Adapter eingehängen.



Schritt 6:

Den Superbelt festziehen und das Gurtende mit dem Klettverschluss befestigen.



Hinweis:

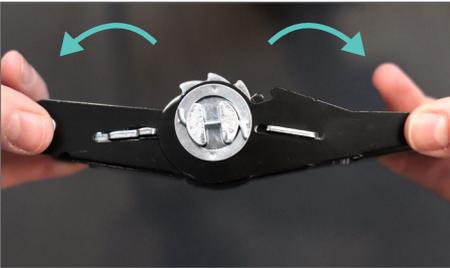
Das befestigte Ende des Superbelts darf nicht auf den Betätiger der Schnalle drücken. Das passiert, wenn der Klettverschluss zu stark angezogen wird und sich der restliche Gurt darüber befindet.

7.3 | MONTAGE OUTDOOR

VERWENDUNG DER RATSCHÉ

1. Die beiden silbernen Hebel bis in die Verankerung auseinanderziehen.
2. Den Spanngurt von unten in die geöffnete Ratsche einführen.
3. Die Hebel erneut auseinanderziehen und aus der Verankerung lösen.
4. Das mehrmalige Zusammenführen und Öffnen der Ratsche spannt den Gurt.
5. Öffnen: zum Öffnen des Spanngurtes die Hebel bis in die Verankerung auseinanderziehen und den Spanngurt herausziehen.

1.



2.



3.



4.



7.4 | MONTAGEVIDEOS

Durch das Scannen der QR-Codes mit einem Smartphone oder Tablet, gelangen Sie zu den Montagevideos, in denen die einzelnen Montagevarianten für **FREESIXD** ausführlich gezeigt werden.

MONTAGE:
WAND



MONTAGE:
TÜRE



MONTAGE
OUTDOOR



8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

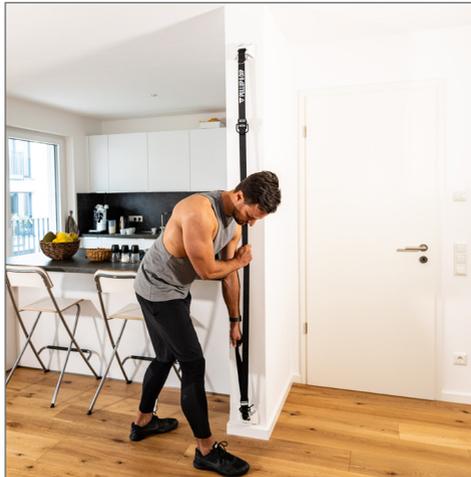
ÜBERSICHT



8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

1. SUPERBELT IN ADAPTER EINHÄNGEN

Das Einhakesystem am Ende des Superbelts wird von der Vorderseite in die dafür vorgesehene Verankerung des Adapters eingeführt. Anschließend den Superbelt festziehen. Das freie Ende des Gurtes kann mit dem Klettverschlussband fixiert werden.



Hinweise:

- ▼ Das befestigte Ende des Superbelts darf nicht auf den Betätiger der Schnalle drücken. Das passiert, wenn der Klettverschluss zu stark angezogen wird und sich der restliche Gurt darüber befindet.
- ▼ Es ist normal, dass der Superbelt während des Trainings durch die Belastung etwas lockerer wird, deshalb sollte er regelmäßig nachgezogen werden (ca. 2-3x während des Trainings).

8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

2. VERSTELLEN DER BUCKLE

Durch das Zusammendrücken der Buckle von oben und von unten lässt diese sich beliebig weit nach oben und unten verschieben. Durch lösen des Drucks, bleibt die Buckle an der gewünschten Stelle.



Das Verstellen der Buckle ermöglicht das Training ausgehend von unterschiedlichen Höhen und Ebenen:

1. Trainingsrichtung von unten nach oben
2. Trainingsrichtung von oben nach unten
3. Training in horizontaler Ebene

1.



2.



3.



8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

2. VERSTELLEN DER BUCKLE

Die Höhenverstellbarkeit der Buckle bietet Ihnen die Möglichkeit, den Widerstand während Ihres Trainings zu variieren.



Hier finden Sie ein Video zur Variation des Widerstandes mit Hilfe der Buckle:



8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

3. TRAINIEREN MIT DEN RESISTANCE BANDS

- ▼ Maximaler Widerstand Resistance Band blau: 15 kg
- ▼ Maximaler Widerstand Resistance Band grau: 30 kg



- ▼ **Maximale Dehnung der Resistance Bands:** Wenn keine weitere Dehnung der Resistance Bands mehr spürbar ist, sollten diese **unter keinen Umständen** weiter gezogen/gedehnt werden, um so ein Ein- oder Abreißen der Bands zu verhindern.

Einhaken über Karabinerhaken an dem Bügel der Buckle:

- 1. Einhaken doppelt:** Nehmen Sie die Resistance Bands doppelt, sodass die Mitte der Resistance Bands mit einem Karabiner an dem Bügel der Buckle befestigt und die Enden jeweils mit einem Griff verbunden werden können.
- 2. Einhaken einfach:** Ein Ende des Resistance Bands wird über einen Karabiner mit dem Bügel der Buckle verbunden. An das andere Ende kann der Griff eingehängt werden.
- 3. Umlenkung:** Ein Ende des Resistance Bands wird über einen Karabiner mit dem Bügel der Buckle verbunden. Das andere Ende wird durch den oberen oder unteren D-Ring des Superbelts hindurchgefädelt und anschließend über den zweiten Karabiner des Griffes oder der Fußschleife eingehängt.



3. TRAINIEREN MIT DEN RESISTANCE BANDS

Hinweise:

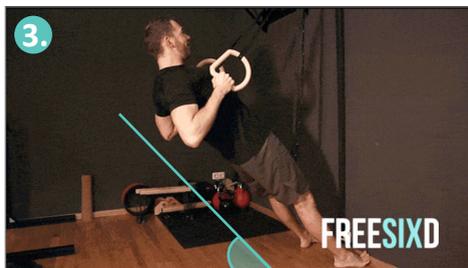
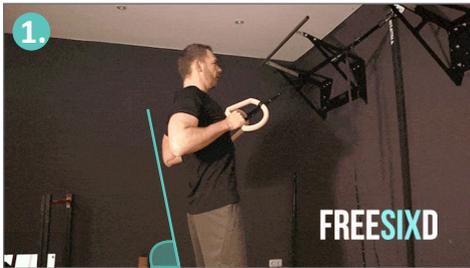
- ▼ Die Resistance Bands sind Verschleißartikel, die sich über längeren Zeitraum abnutzen können.
- ▼ Durch regelmäßige Pflege kann die Lebensdauer der Resistance Bands verlängert werden. Hierfür kann beispielsweise handelsübliches Babypuder verwendet werden.
- ▼ Vor jeder Nutzung der Resistance Bands sollten diese auf Beschädigung überprüft werden, um ein plötzliches (Ein-)Reißen zu vermeiden.
- ▼ Vermeiden Sie es, dass die Resistance Bands über längeren Zeitraum direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind.
- ▼ Die Resistance Bands nicht in Kontakt mit scharfkantigen Gegenständen bringen und möglichst nicht auf rauen Untergründen verwenden.
- ▼ Lagern Sie die Resistance Bands stets im Trockenen.
- ▼ Desinfektionsmittel und chemische Reiniger sind zum Reinigen der Resistance Bands nicht geeignet.
- ▼ **Bei der Umlenkung von zwei Bändern über den oberen oder unteren D-Ring ist es ratsam, zwei separate Karabiner zu verwenden, die an dem D-Ring befestigt werden, um das Aneinanderreiben der beiden Resistance Bands und damit dem frühzeitigen Verschleiß entgegenzuwirken.**

8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

4. TRAINIEREN MIT DEN SLING TRAINER STRAPS



- ▼ Die beiden Sling Trainer Straps sind längenverstellbar. Achten Sie beim Training darauf, dass die beiden Straps die gleiche Länge haben. Die Sling Trainer Straps haben eine Skala von: 25 - 20 - 15 - 10 - 5 - 1
- ▼ Die Sling Trainer Straps werden für das Einhängen von den Griffen oder TRINGS eingesetzt.
- ▼ Die Sling Trainer Straps lassen sich über Karabinerhaken mit dem Bügel der Buckle verbinden.
- ▼ Mit den Sling Trainer Straps kann der Schwierigkeitsgrad je nach Körperwinkel variiert werden. **Zum Beispiel:**
 - **Level 1:** Standpunkt weiter weg vom Gerät (leicht)
 - **Level 2:** Standpunkt etwas näher am Gerät (mittel)
 - **Level 3:** Standpunkt ganz nah am Gerät (schwer)



8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

5. TRAINIEREN MIT DEN GRIFFEN (HANDLES)

Im Lieferumfang sind zwei schwarze Griffe mit jeweils eingehängten Karabinern enthalten.



Für die Griffe gibt es zwei Befestigungsmöglichkeiten:

- ▼ Befestigung über Karabiner an den Schlaufen der Resistance Bands
- ▼ Befestigung über Karabiner an den Schlaufen der Sling Trainer Straps



8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

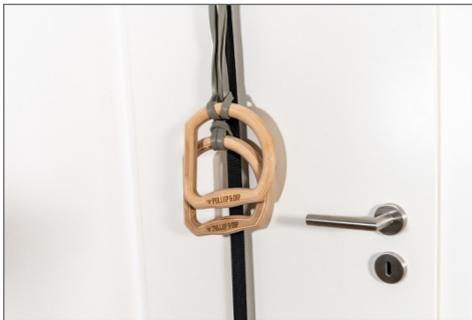
6. TRAINIEREN MIT DEN TRINGS (TRIANGLE RINGS)

Die Geometrie der Holz-TRINGS ermöglicht Ihnen drei verschiedene Griffvarianten, sodass die TRINGS Ihnen eine vielseitigere Anwendung beim Training bieten.



Für die TRINGS gibt es zwei Befestigungsmöglichkeiten:

- ▼ Befestigung über Schlaufenknoten an den Resistance Bands
- ▼ Befestigung über Einfädeln an Schlaufen der Sling Trainer Straps



8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

6. TRAINIEREN MIT DEN TRINGS (TRIANGLE RINGS)

Hinweise zur Befestigung der TRINGS an den Sling Trainer Straps

1. Drücken Sie die Schnellverschlusschnalle nach unten und führen Sie den Gurt von unten und von der Rückseite durch die Schnalle.
2. Ziehen Sie den Gurt durch die Schnalle auf die gewünschte Höhe.
3. Ist die gewünschte Höhe erreicht, vergewissern Sie sich, dass die Schnalle ordentlich sitzt und der Gurt nicht nachrutschen kann.
4. Durch den Klettverschluss können Sie den überstehenden Gurt zusammenbinden, damit dieser Ihnen während des Trainings nicht im Weg ist.
5. Achten Sie darauf, dass die Schnellverschlusschnallen beim Training keinen Kontakt mit den Holz-TRINGS haben.



Vor der Befestigung prüfen Sie bitte, ob der von Ihnen gewählte Befestigungsgegenstand ausreichend stabil ist und überprüfen Sie dessen Oberflächen auf Mängel.

8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

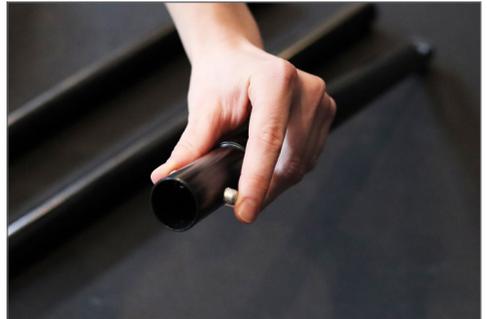
7. TRAINIEREN MIT DEN FUßSCHLAUFEN

- ▼ Die Fußschleife öffnen und um das Fußgelenk legen.
- ▼ Das Ende der Fußschleife durch den D-Ring der Fußschleife ziehen.
- ▼ Die Fußschleife mit dem Klettverschluss verschließen.
- ▼ Karabiner einhängen.



8. TRAINIEREN MIT DER PLUGGABLE BAR

Die Einzelteile der Bar miteinander verbinden:



- ▼ **Variante 1:** Die Bar besteht aus drei Teilen: die beiden äußeren Teile besitzen jeweils eine Öse. Die einzelnen Teile können durch Eindrücken der silbernen Druckknöpfe zusammengeschoben werden und so auch wieder auseinandergenommen werden.
- ▼ **Variante 2:** Es besteht auch die Möglichkeit nur die beiden Außenteile der Bar miteinander zu verbinden, um somit mit einer kürzeren Bar zu trainieren.

8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

8. TRAINIEREN MIT DER PLUGGABLE BAR

Befestigung der Resistance Bands:

Das Resistance Band am Ende der Bar durch die Öse führen und von oben über den Kopf der Bar legen und festziehen.

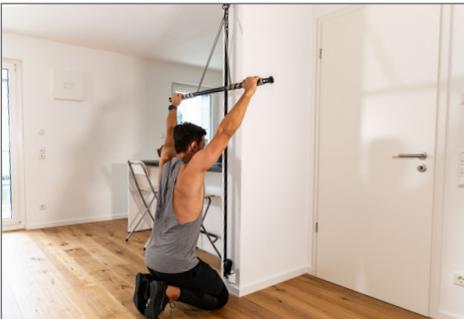


Hinweis: Die Öse hat eine Breite von 37 mm. Somit können folgende Resistance Bands für die Bar verwendet werden:

- ▼ blaues Resistance Band (im Lieferumfang enthalten)
- ▼ graues Resistance Band (im Lieferumfang enthalten)
- ▼ schwarzes Resistance Band - Stärke: **MEDIUM** (erhältlich in unserem Online-Shop: <https://www.pullup-dip.de>)

Nutzung der Stange:

1. Trainieren mit der Bar zusammen mit Resistance Bands, die über den Karabinerhaken an dem Bügel der Buckle befestigt werden:
 - ▼ Resistance Band beidseitig in die Bar einhängen
 - ▼ Resistance Band einseitig in die Bar einhängen

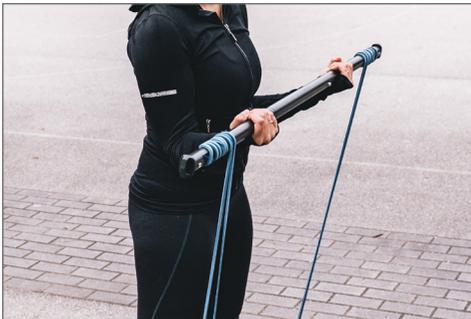


8 | HINWEISE ZUR NUTZUNG VON FREESIXD

- Freie Übungen mit der Bar zusammen mit Resistance Bands:
 - ▼ Stehen Sie bei den freien Übungen mit den Füßen in die Schlaufen der Resistance Bands.
 - ▼ Achten Sie darauf, dass für diese Art von Übungen ein möglichst glatter Untergrund verwendet wird. Raue Untergründe können eine schnellere Abnutzung der Resistance Bands hervorrufen und diese auf Dauer beschädigen.
 - ▼ Tragen Sie für diese Übungen nur Schuhe mit glattem Profil/Schuhsohlen. Alternativ können Sie diese Übungen auch barfuß durchführen.



- Durch Eindrehen der Resistance Bands kann der Widerstand variiert werden: Je mehr Umdrehungen um die Bar, desto höher ist der Widerstand.



9 | GARANTIE UND RÜCKGABERECHT

Die Garantiezeit beträgt zwei Jahre und beginnt mit dem Tag des Rechnungsdatums. Bitte bewahren Sie die Rechnung als Nachweis für den Kauf und damit den Garantieanspruch auf. Es gelten folgende Garantiebestimmungen:

Der Hersteller garantiert kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels ist der Käufer verpflichtet, diesen unverzüglich beim Hersteller zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Montage, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie.

Unabhängig davon erlöschen die Garantie und jegliche Gewährleistung, sofern:

- ▼ das Produkt eigenmächtig umgebaut wird.
- ▼ die vorgegebene maximale Belastungsgrenze überschritten wird.
- ▼ das Produkt nicht für den beabsichtigten Zweck verwendet wird.
- ▼ das Produkt unsachgemäß montiert wird.

Folgende Verschleißteile sind von der Garantie ausgeschlossen:

- ▼ Resistance Bands

Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Setzen Sie sich im Falle eines Garantiefalles umgehend mit unserem Serviceteam unter service@pullup-dip.com in Verbindung.

Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren. Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unser Serviceteam. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive des Versands sind kostenpflichtig.

Ihre gesetzlich geltende Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

10 | KONTAKT

FRAGEN ODER KOMMENTARE?

Sollten Sie weitergehende Fragen zum Produkt oder Schwierigkeiten bei der Befestigung des Produktes haben, so können Sie uns gerne kontaktieren. Für Rückfragen oder technische Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



@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



FREESIXD

by  PULLUP & DIP

USER MANUAL BENUTZERHANDBUCH



WWW.PULLUP-DIP.COM

WORK OUT
WHEREVER
YOU
WANT!

USER MANUAL

ENGLISH

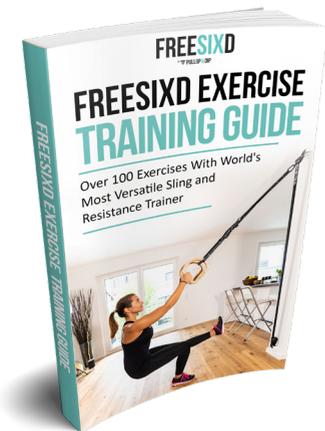
Dear Customer,

We are delighted that you have chosen to buy a **FREE SIXD** 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!

In our eBook you will find over **100 different exercises and exercise variations** with **FREE SIXD** and a targeted training plan for beginners and advanced users. Simply scan the QR code with your mobile phone or tablet, **download the eBook** and start training!



GERMAN:



ENGLISH:



USER MANUAL

All exercises as videos as well as training plans for beginners and advanced users are also available in the member area of our **FREE SIXD Video Library**. Click here to get to the **Video Library**:



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.

BENUTZERHANDBUCH

CONTENT

1	IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	PAGE 43
2	WHAT IS „FREESIXD“?	PAGE 44
3	GENERAL NOTES ON THE PRODUCT	PAGE 45
4	STORAGE AND MAINTENANCE	PAGE 45
5	PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY	PAGE 46
6	MOUNTING VARIANTS.....	PAGE 48
7	MOUNTING INSTRUCTIONS	PAGE 48
7.1	MOUNTING: WALL	PAGE 48
7.2	MOUNTING: DOOR	PAGE 53
7.3	OUTDOOR MOUNTING	PAGE 56
7.4	MOUNTING VIDEOS.....	PAGE 60
8	NOTES ON THE USE OF FREESIXD	PAGE 61
9	WARRANTY AND RETURN POLICY	PAGE 74
10	CONTACT.....	PAGE 75

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 equipment at all times. The unit is designed for adults only.
8. Caution - Danger of suffocation! All storage bags, such as the zip bag for the door kit, must be kept away from young children due to choking hazards!
9. Make sure your unit is securely fastened before using it.
10. Make sure all add-ons used (sling straps, TRINGS etc.) are securely anchored before using the unit.

-
11. The safety level of the unit can only be maintained if it is regularly inspected for damage and/or wear.
 12. Carry out a visual inspection **BEFORE EACH USE**. The appliance must never be used if it is not functioning properly or if any part of the appliance is damaged or worn out.
 13. Use the appliance **ONLY** for its intended use as described by the manufacturer. Do not modify the unit or use any additional parts not recommended by the manufacturer.
 14. The device is designed for sporting activity. Improper use of the device is at your own risk!

2 | WHAT IS „FREESIXD“?

FREESIXD is an ultraportable sling and resistance trainer for a full-body workout. It is your portable **full-body gym** that allows you to work out **at home, outdoors** or **when travelling!** All with one device that fits in a small bag.

FREESIXD is much more than just a sling trainer. It's basically a portable, full-body gym in a bag. It's a combination of a **sling trainer, resistance bands** and an **exercise bar** which allows many more exercises and strength levels than a sling trainer. **FREESIXD** is probably THE most versatile fitness device on the market. You can do **over 100 exercises** and it helps to build and tone muscle efficiently. Get stronger, fitter and lose weight.

FREESIXD gives you **100% flexibility** to work out **anywhere** and **anytime** you want. Skip the gym and train at home, in the park, backyard, on vacation, in a hotel room while travelling or anywhere else.

3 | GENERAL NOTES ON THE PRODUCT

1. The training device is suitable for both indoor and outdoor use. The **maximum load capacity of 130 kg (287 lbs)** must not be exceeded under any circumstances!
2. A secure fastening must be ensured before the start of the training, in particular all tensioning straps must be checked for damage before each use. Ensure the tensioning straps do not come in contact with sharp-edged objects.
3. Before starting your training, always check that the object you are using to support everything is stable and test its surface for defects. Whatever you use should be able to withstand and support your weight and the forces that come with it.
4. If any defects are found, refrain from using it under all circumstances. Any damaged or worn parts of the equipment pose a risk. Damaged parts should be replaced immediately. The usage of the equipment when it is damaged is strictly prohibited.
5. The equipment may only be used by one person. Do not hang on to the unit without contact with the ground!
6. No other attachments may be used for mounting the unit that are not provided by the manufacturer.
7. Please note that FT Fitness Technology GmbH accepts no liability for damage caused during or as a result of improper assembly, use or overloading.

4 | 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.

5 | PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY

SCOPE OF DELIVERY - PACKAGES

PACKAGES	DOOR	WALL & DOOR	WALL & DOOR + BAR
CONTENT			
SUPER BELT 	✓	✓	✓
PORTABLE ORGANIZER 	✓	✓	✓
DOOR ATTACHMENT + TRAVEL BAG 	✓	✓	✓
RESISTANCE BANDS IN 2 STRENGTHS 	✓	✓	✓
ANKLE STRAPS 	✓	✓	✓
SLING TRAINER STRAPS 	✓	✓	✓
HANDLES 	✓	✓	✓
WALL ADAPTERS + WALL MOUNTING MATERIAL 		✓	✓
PLUGGABLE BAR 			✓
EXERCISE E-BOOK 	✓	✓	✓
WEIGHT:	2,7 KG 5.9 LBS	3,8 KG 8.4 LBS	5,7 KG 12.5 LBS

DIMENSIONS

- ▼ Super Belt - length: 250 cm (98 inch)
- ▼ Organizer - dimensions: 49 x 34 x 13 cm (19 x 13 x 5 inch) (L x W x H)
- ▼ Door Attachment - length: 250 cm (98 inch)
- ▼ Sling Trainer Straps - length: 400 cm (157 inch)
- ▼ Wand Adapter - dimensions: 12 x 3,4 x 1,3 cm (5 x 1.3 x 0.5 inch) (L x W x H)

FREESIXD ACCESSORY ITEMS

ACCESSORY ITEMS INFORMATION	SIZES	WEIGHT
WALL KIT: WALL ADAPTERS + WALL MOUNTING MATERIAL 	SCEWS: 8x80 MM ANCHORS: 12x60 MM	1,1 KG 2.4 LBS
OUTDOOR KIT: OUTDOOR ADAPTERS + TENSION STRAPS 	LENGTH STRAPS: 200 CM	1,6 KG 3.5 LBS
PLUGGABLE BAR 	LENGTH: 128 CM	1,9 KG 4.2 LBS
TRINGS (TRIANGLE RINGS) 	LENGTH: 15 CM WIDTH: 21 CM	0,7 KG 1.5 LBS
RESISTANCE BANDS - BLUE 	WIDTH: 0,6 CM	RESISTANCE: 15 KG 33 LBS
RESISTANCE BANDS - GREY 	WIDTH: 1,3 CM	RESISTANCE: 30 KG 66 LBS
RESISTANCE BANDS - BLACK 	WIDTH: 2,2 CM	RESISTANCE: 35 KG 77 LBS
TRICEPS TRAINER 	HEIGHT: 40 CM	0,6 KG 1.3 LBS

FIND ALL ACCESSORY ITEMS ON:

[PULLUP-DIP.COM/FREESIXD](https://pullup-dip.com/freesixd)

6 | MOUNTING VARIANTS

The unit may only be mounted on the following objects:

- ▼ **Wall** → Mounting only on brick or concrete walls, mounting on stud wall only possible with additional plate!
- ▼ **Door** → **No** mounting on glass doors! Check door for stability before mounting! The door should be solid and should have a door frame into which it can be pulled.
- ▼ **Outdoor** → Mounting on tree/post (round/oned) is possible. **No** mounting on electricity pylons!

7 | MOUNTING INSTRUCTIONS

7.1 | MOUNTING: WALL

IMPORTANT NOTES

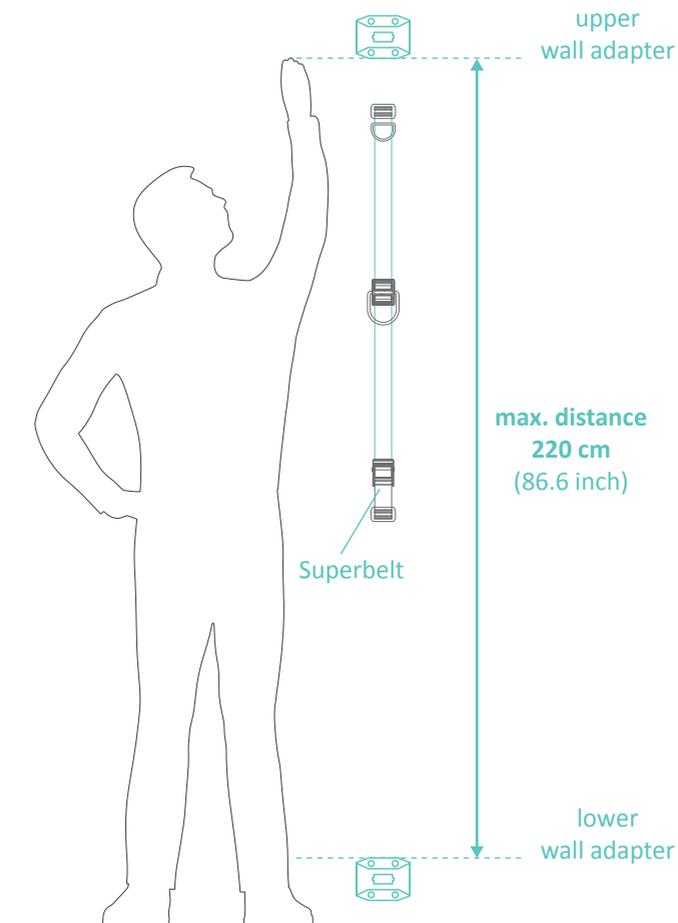
- ▼ **Before** installation, please check what material your desired mounting location is made of and whether it is load bearing (concrete wall/brick wall). Cavity walls or plasterboard walls are **NOT** suitable for mounting the unit (exception: stud wall with additional plate).
- ▼ Before mounting, the course of power and water lines in the wall must be checked! If you are unsure about the course of lines in the wall, have them checked by an expert if necessary.

INSTALLING THE WALL ADAPTER

Upper wall adapter:

- ▼ Mount the upper wall adapter first so that the Super Belt can be used as a plumb bob for the lower adapter.
- ▼ When mounting the upper wall adapter, please use the following rule of thumb to define the correct mounting height according to your height:

Lower edge of upper wall adapter at height of outstretched arm *
(see figure on the right)



Important:

- ▼ It is not recommended to mount the upper wall adapter higher than the rule of thumb listed above. If it is mounted higher, a step ladder, chair or similar elevation may have to be used later when hanging the Superbelt to be able to reach the upper adapter.

*** Attention:**

- ▼ When choosing the distance between the upper and lower wall adapters, please bear in mind that the Superbelt will have to be hooked into the adapters and tightened later!
- ▼ The distance between the two adapters depends on your height, but due to the length of the Superbelt, a **MAXIMUM distance of 220 cm (86.6 inch)** between the two adapters is recommended!

7.1 | MOUNTING: WALL

Lower Wall adapter:

- ▼ Mount the lower wall adapter as far down and close to the floor as possible. For example, directly above the skirting board or just above the edge of the floor. Pay particular attention to the course of power and water pipes in the wall!
- ▼ During installation, make sure that the lower and upper wall adapters are parallel and aligned with the horizontal centre axis. You can use the Superbelt as a plumb bob for alignment.

MOUNTING STEPS

Step 1: Material required

- ▼ 2 x wall adapters
- ▼ 8x screws
- ▼ 8x dowels
- ▼ 8x washers
- ▼ 8x caps white

Also:

- ▼ Spirit level + pencil
- ▼ Drill (5 mm pre-drill- 12 mm final diameter)
- ▼ Ratchet with 13mm socket/ nut
- ▼ Hammer
- ▼ Vacuum cleaner



Step 2:

Hold the wall adapter at the upper attachment point against the wall and align it straight with the spirit level. Depending on the height of body and ceiling, the upper attachment point can be varied. Use a pencil to make marks for drill.



7.1 | MOUNTING: WALL

Step 3:

After setting the marks on the wall, remove the wall adapter and pre-drill all four holes on the mark with the 5 mm drill. Then drill the holes to the final diameter with the 12 mm drill bit. The drilling depth should be at least 90 mm. Vacuum out the holes well with a vacuum cleaner or blow them out with a blower.



Step 4:

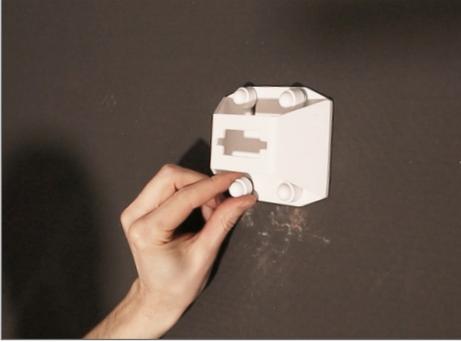
Carefully tap the dowels into the drill holes with a hammer and place the wall adapter on the wall. Then insert the screws and tighten them with the ratchet.



7.1 | MOUNTING: WALL

Step 5:

Place the four caps on the screw heads.



Step 6:

Hook the Superbelt into the anchorage of the adapter from the front. Guide the Superbelt downwards and hook it into the lower wall adapter. For straight alignment of the lower wall adapter, place the spirit level on the Superbelt.



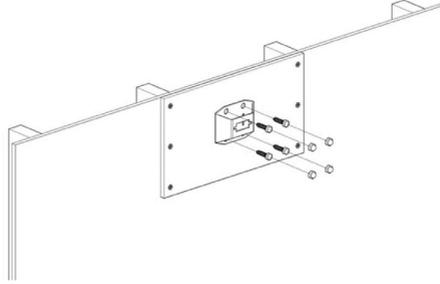
Step 7:

To attach the lower wall adapter, follow steps 1-5.

7.1 | MOUNTING: WALL

Stud wall

If you only have a stud wall/plaster wall at home and still want to install **FREESIXD** on it, you can use an additional wooden plate that you fix between two pins. You can then attach the wall adapters to this plate (see illustration).



7.2 | MOUNTING: DOOR

IMPORTANT NOTES

- ▼ Before mounting, please make sure that your door is in good condition. It must be able to withstand the loads and forces generated by the use of the unit. Glass doors are **NOT** suitable for mounting the unit.
- ▼ The belt must stretch between the door anchors; the connecting belt is only used for mounting.
- ▼ Mount the Superbelt on the side of the door frame so that you can pull the door into the door frame when exercising.

7.2 | MOUNTING: DOOR

MOUNTING STEPS

Step 1: Material required

Door system:

- ▼ Strap
- ▼ Door anchors



Step 2:

Connect the hooking system of the belt with the loop of the door anchor.



Step 3:

Hook the Superbelt into the anchorage of the door anchor.



7.2 | MOUNTING: DOOR

Step 4:

Place the hooked-in combination centrally over the open door. The door system with foam protection should face the opening side of the door.



Step 5:

Hook the Superbelt into the loop of the door anchor at the bottom and pull it under the open door. Slightly tighten the grey strap and bring it to tension. Under no circumstances should this be done with force or with too firm, abrupt movements.



Step 6:

Tighten the Superbelt, fasten the end of the strap with Velcro, close the door.



7.3 | MOUNTING OUTDOOR

IMPORTANT NOTES

- ▼ The unit can be attached to trees or posts under the following conditions:
 - Diameter of tree: at least 20 cm (7.8 inch)
 - Diameter of post: at least 10 cm (3.9 inch)
 - Maximum diameter of tree or post: 60 cm (23.6 inch)
- ▼ Make sure that your chosen mounting location (tree or post) is in good condition. It must be able to withstand the loads and forces generated by the use of the unit.
- ▼ Never attach the unit to rotten or decaying trees!
- ▼ Make sure that the tree is sufficiently rooted and does not give way under load.
- ▼ When attaching to a post, make sure that it has a solid and stable foundation.
- ▼ A square post can also be used, but the sides should not be too wide so that the tensioning forces of the straps can still work well. Ideally, the pillar has a side width that corresponds to the width of the adapter.
- ▼ Under **NO CIRCUMSTANCES** may the unit be mounted on electrical power poles!
- ▼ Never use the unit outdoors during thunderstorms!
- ▼ Do not expose the unit to salt water.
- ▼ For secure mounting, the Superbelt must be tensioned to the maximum possible tensioning force. It must not be brought into contact with sharp edges!

7.3 | MOUNTING OUTDOOR

MOUNTING STEPS

Step 1:

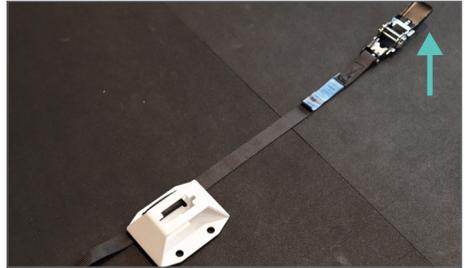
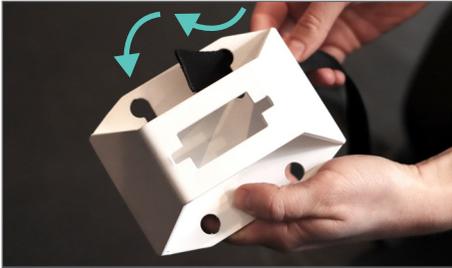
Material required:

- ▼ 2 Outdoor Adapters
- ▼ 2 tension straps



Step 2:

Thread the tensioning strap into Outdoor Adapter: from the outside to the inside and again from the inside to the outside. Note that the tensioning strap must be threaded in such a way that the open ratchet with the flat actuator points downwards (see illustration).



Step 3:

Place the strap around the tree/pole and insert it into the open ratchet at the desired height at the top and tighten (use of the ratchet, please see on the next page).



Step 4:

Carry out the same procedure for the lower attachment point. Make sure that both adapters are placed in line vertically.

7.3 | MOUNTING OUTDOOR

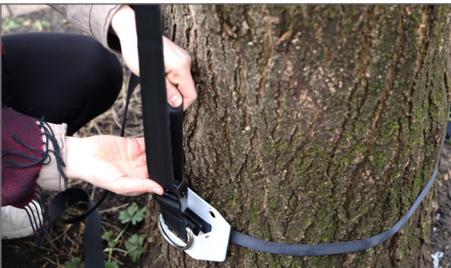
Step 5:

Hook the Superbelt into the Outdoor Adapters at the top and bottom.



Step 6:

Tighten the Superbelt and fasten the strap end with the Velcro.



Note:

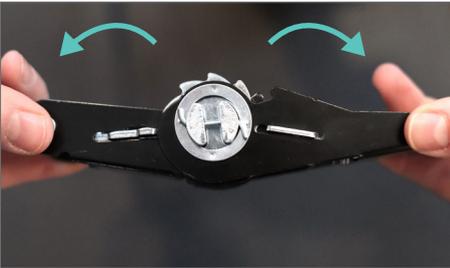
The attached end of the Superbelt must not press on the actuator of the buckle. This will happen if the Velcro is tightened too much, and the rest of the belt is over it.

7.3 | MOUNTING OUTDOOR

USE OF THE RATCHET

1. Pull the two silver levers apart until they are anchored.
2. Insert the strap from below into the open ratchet.
3. Pull the levers apart again and release them from the anchorage.
4. Bringing the ratchet together and opening it several times tensions the strap.
5. Opening: to open the tensioning belt, pull the levers apart until they reach the anchorage and pull out the tensioning belt.

1.



2.



3.



4.



7.4 | MOUNTING VIDEOS

By scanning the QR codes with a smartphone or tablet, you can access the installation videos in which the individual installation variants for **FREE SIX D** are shown in detail.

MOUNTING:
WALL



MOUNTING:
DOOR



MOUNTING
OUTDOOR



8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

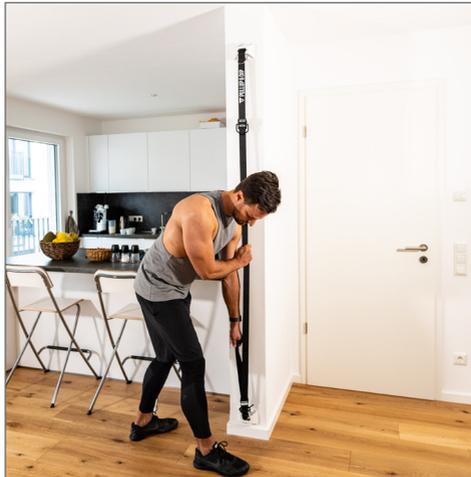
OVERVIEW



8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

1. HOOK SUPERBELT INTO ADAPTER

The hooking system at the end of the Superbelt is inserted from the front into the anchorage of the adapter provided for this purpose. Then tighten the Superbelt. The free end of the belt can be fixed with the Velcro strap.



Notes:

- ▼ The fastened end of the Superbelt must not press on the actuator of the buckle. This happens if the Velcro is tightened too much, and the rest of the belt is over it.
- ▼ It is normal for the Superbelt to loosen slightly during exercise due to the load, so it should be tightened regularly (approx. 2-3 times during exercise).

8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

2. ADJUSTING THE BUCKLE

By pressing the buckle together from above and below, it can be moved up and down as required. By releasing the pressure, the buckle remains in the desired position.



Adjusting the buckle allows training from different heights and levels:

1. Training direction from bottom to top
2. Training direction from top to bottom
3. Training in horizontal plane

1.



2.



3.



8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

2. ADJUSTING THE BUCKLE

The height adjustability of the Buckle provides you the opportunity to vary the resistance during training.



Here you can find a video on how to vary the resistance with the help of the buckle:



8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

3. TRAINING WITH THE RESISTANCE BANDS

- ▼ Maximum resistance of blue resistance band: 15 kg (33 lbs)
- ▼ Maximum resistance of grey resistance band: 30 kg (66 lbs)



- ▼ **Maximum stretching of the resistance bands:** When no further stretching of the bands can be felt, they should not be pulled/stretched further under any circumstances to prevent the band from snapping or tearing.

Hooking via carabiner on the metal loop of the Buckle:

1. **Double hooking:** Take the resistance bands double so that the middle of the resistance bands can be attached on the metal loop of the Buckle with a carabiner and the ends can each be connected with a handle.
2. **Single hook:** One end of the resistance band is connected to the metal loop of the Buckle with a carabiner. The handle can be hooked onto the other end.
3. **Deflection:** One end of the resistance band is connected to the metal loop of the Buckle via a carabiner. The other end is threaded through the upper or lower D-ring of the Superbelt and then hooked in via the second carabiner of the handle or foot loop.



3. TRAINING WITH THE RESISTANCE BANDS

Notes:

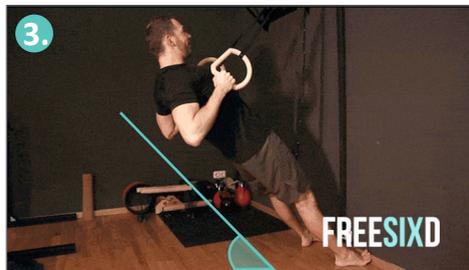
- ▼ The resistance bands are wear items that can wear out over time.
- ▼ Regular care can prolong the life of the resistance bands. For example, commercial baby powder can be used for this purpose.
- ▼ Before each use of the resistance bands, they should be checked for damage in order to avoid sudden tearing.
- ▼ Avoid exposing the resistance bands to direct sunlight for long periods of time.
- ▼ Do not bring the resistance bands into contact with sharp-edged objects and, if possible, do not use them on rough surfaces.
- ▼ Always store the resistance bands in a dry place.
- ▼ Disinfectants and chemical cleaners are not suitable for cleaning the resistance bands.
- ▼ **When redirecting two bands via the upper or lower D-ring, it is advisable to use two separate carabiners that are attached to the D-ring to prevent the two resistance bands from rubbing against each other and thus counteracting premature wear.**

8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

4. TRAINING WITH THE SLING TRAINER STRAPS



- ▼ The two Sling Trainer Straps are adjustable in length. During training, make sure that the two straps have the same length. They have a scale of: 25 - 20 - 15 - 10 - 5 - 1
- ▼ The Sling Trainer Straps are used to attach the handles or TRINGS.
- ▼ The Sling Trainer Straps can be connected to metal loop of the Buckle via carabiners.
- ▼ With the Sling Trainer Straps, the degree of difficulty can be varied depending on the body angle. **For example:**
 - **Level 1:** Position further away from the device (easy)
 - **Level 2:** Position a little closer to the device (medium)
 - **Level 3:** Position very close to the device (difficult)



8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

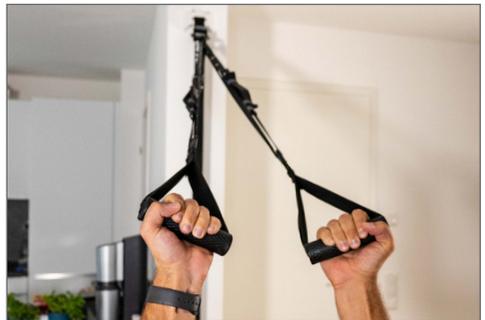
5. TRAINING WITH THE HANDLES

Two black handles are included with carabiners attached to each handle.



The handles can be attached in two ways:

- ▼ Attachment via carabiners to the loops of the resistance bands
- ▼ Attachment via carabiner to the loops of the Sling Trainer Straps



8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

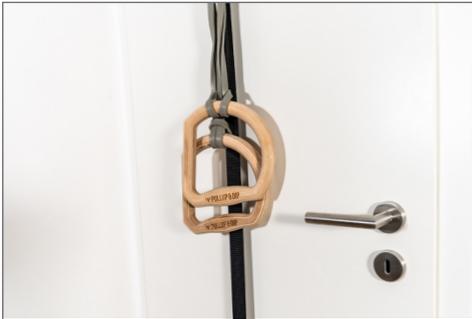
6. TRAINING WITH THE TRINGS (TRIANGLE RINGS)

The wooden trings' shapes allow three different grip variants to offer you multiple options when training.



There are two ways to attach the TRINGS:

- ▼ Attachment via loop knots on the resistance bands
- ▼ Attachment by threading to the loops of the Sling Trainer Straps



8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

6. TRAINING WITH THE TRINGS (TRIANGLE RINGS)

Notes on attachment of the Trings with the Sling Trainer Straps

1. Press down the quick lock buckle and slip the strap through the buckle from behind.
2. Pull the strap through the buckle until the desired height.
3. Once at the preferred height, make sure the buckle is neatly settled and that the strap won't slide out.
4. Use the Velcro fastener to tie the remains of the strap together to ensure it is not in your way during training.
5. Please ensure that the quick lock buckle does not come into contact with the wooden trings.



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

8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

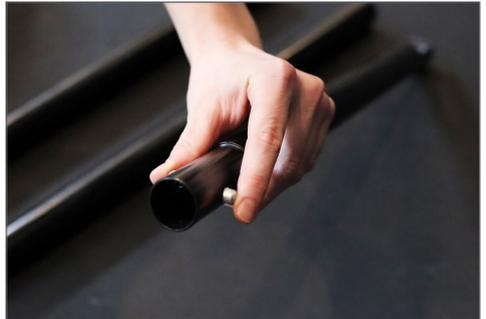
7. TRAINING WITH THE FOOT STRAPS

- ▼ Open the foot loop and place it around the ankle.
- ▼ Pull the end of the foot loop through the D-ring of the foot loop.
- ▼ Close the foot loop with the Velcro fastener.
- ▼ Attach the carabiner



8. TRAINING WITH THE PLUGGABLE BAR

Connect the individual parts of the bar together:



- ▼ **Variation 1:** The bar consists of three parts: the two outer parts each have an eyelet. The individual parts can be pushed together by pressing in the silver pushbuttons and thus can also be taken apart again.
- ▼ **Variation 2:** It is also possible to connect only the two outer parts of the bar in order to train with a shorter bar.

8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

8. TRAINING WITH THE PLUGGABLE BAR

Attaching the resistance bands:

Pass the resistance band through the eyelet at the end of the bar and place it over the head of the bar from above and tighten.

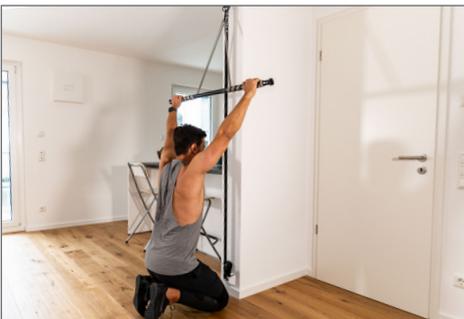


Note: The eyelet has a width of 37 mm (1.5 inch). This means that the following resistance bands can be used for the bar:

- ▼ blue resistance band (included in delivery)
- ▼ grey resistance band (included in delivery)
- ▼ grey resistance band - strength: **MEDIUM** (available in our online shop: <https://www.pullup-dip.de>)

Use of the bar:

1. Train with the bar together with resistance bands, which are attached to the metal loop of the buckle via the carabiner:
 - ▼ Hook the resistance band into the bar on both sides.
 - ▼ Attach the resistance band to one side of the bar.



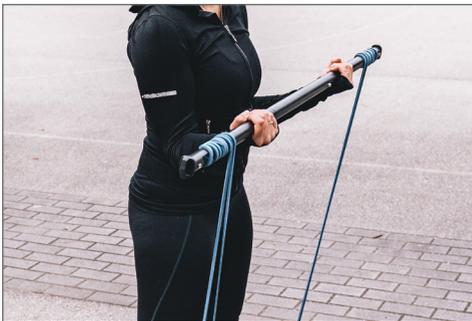
8 | NOTES ON THE USE OF FREESIXD

2. Free exercises with the bar together with resistance bands:

- ▼ Stand with your feet in the loops of the resistance bands during the free exercises.
- ▼ Make sure that the surface used for this type of exercise is as smooth as possible. Rough surfaces can cause the resistance bands to wear out more quickly and damage them in the long run.
- ▼ Only wear shoes with smooth tread/shoe soles for these exercises. Alternatively, you can do these exercises barefoot.



3. The resistance can be varied by turning the resistance bands inwards: The more turns around the bar, the higher the resistance.



9 | WARRANTY AND RETURN POLICY

The warranty period is two years and begins on the date of the invoice. Please keep the invoice as proof of purchase and thus the warranty claim. The following warranty conditions apply:

The manufacturer guarantees free-of-charge repair of defects that are due to material or manufacturing faults. If a defect is discovered, the purchaser is obliged to report it immediately to the manufacturer. Damage resulting from improper handling, assembly, non-observance of the operating instructions, use of force or normal wear and tear are not covered by this warranty.

Irrespective of this, the guarantee and any warranty shall become null and void if:

- ▼ the product is modified without authorisation.
- ▼ the specified maximum load limit is exceeded.
- ▼ the product is not used for its intended purpose.
- ▼ the product is installed improperly.

The following wearing parts are excluded from the guarantee:

- ▼ Resistance bands

The manufacturer is not liable for causal or consequential damages of any kind unless such limitation of liability is expressly prohibited by law. It is at the discretion of the manufacturer to fulfil the warranty by repair or replacement. There shall be no further claims. In the event of unauthorised return under guarantee, the manufacturer reserves the right to return the goods freight collect.

In the event of a warranty claim, please contact our service team immediately:

service@pullup-dip.com

In order to adequately protect the goods in the event of repair or return, we request that you keep the original packaging for the duration of the warranty period, if possible. In any case, please contact our service team in advance. Any repairs after the expiry of the warranty period, including shipping, are subject to a charge.

Your statutory rights are not restricted by this guarantee.

10 | CONTACT

QUESTIONS OR COMMENTS?

If you have any further questions about the device or encounter any problems with the installation, please contact us. We'll gladly provide further technical information and answer the questions that might arise.



@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

FREE SIX D

by  PULLUP & DIP



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!