

PULLUP & DIP



DEUTSCH

# LIEGESTÜTZGRIFFE

PUSH-UP BARS



[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://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 5
2	ALLGEMEINE HINWEISE ZUM PRODUKT .....	SEITE 6
3	AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE.....	SEITE 7
4	PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG.....	SEITE 8
5	GARANTIE UND RÜCKGABERECHT.....	SEITE 9
6	TRAININGSÜBUNGEN .....	SEITE 10
7	KONTAKT .....	SEITE 10

DEUTSCH

# 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 Beutel, die für die Verpackung des Produktes eingesetzt wurden, müssen von Kleinkindern aufgrund von Erstickungsgefahr ferngehalten werden!

- 
9. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät einen sicheren Stand hat, bevor Sie es nutzen.
  10. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben sicher festgezogen 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 | ALLGEMEINE HINWEISE ZUM PRODUKT

---

1. Das Trainingsgerät ist sowohl für den Indoor-, als auch für den Outdoor-Bereich geeignet. Die **MAXIMALE BELASTBARKEIT** von 200 kg darf hierbei unter keinen Umständen überschritten werden!
2. Belasten Sie die Liegestützgriffe nur, wenn diese auf beiden Füßen sicher stehen. Die Belastung von nur einem einzelnen Liegestützgriff kann zu unkontrollierten Bewegungen und damit zu Handgelenksverletzungen führen. Es besteht die Gefahr, dass Sie umknicken oder sogar stürzen.
3. Der sichere und stabile Stand des Gerätes muss vor Beginn des Trainings gewährleistet sein. Insbesondere alle Befestigungselemente, wie zum Beispiel Schrauben, müssen vor jeder Benutzung auf Beschädigungen überprüft werden.
4. Schrauben Sie die Liegestützgriffe **NICHT** auseinander und anschließend wieder zusammen! Bei einem erneuten Zusammenschrauben kann die Stabilität der Liegestützgriffe nicht mehr zu 100 % gewährleistet werden, da diese ggf. wackeln können.
5. Sollten Sie Mängel an dem Gerät 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.
6. Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.
7. Es dürfen keine anderen Anbauteile für das Gerät verwendet werden, die nicht vom Hersteller bereitgestellt werden.
8. Im Lieferumfang sind zwei Anti-Rutsch Pads als Ersatzteile enthalten. Sollten Sie die Anti-Rutsch Pads wechseln, beachten Sie hierbei bitte folgendes: Entfernen Sie die alten Anti-Rutsch Pads sowie deren Rückstände. Säubern Sie die Oberfläche der Füße der Liegestützgriffe, sodass eine saubere und fettfreie Oberfläche entsteht. Sobald die Oberfläche trocken ist, können Sie die Anti-Rutsch Pads aufkleben und fest andrücken.
9. 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. Bewahren Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wärmequellen auf.

Reinigen Sie das Gerät sowie die Holzgriffe 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.

Das Holz der Liegestützgriffe ist naturbelassen. Bei Bedarf können die Holzgriffe der Liegestützgriffe mit einem Schleifpapier bearbeitet werden, um deren Oberfläche zu glätten. Verwenden Sie in diesem Fall nur ein Schleifpapier mit feiner Körnung (Körnung: 120).

#### Empfehlung:

Sollten Sie beim Training mit Ihren Liegestützgriffen einen noch besseren Grip benötigen, empfehlen wir Ihnen das Produkt **Liquid Chalk** von Pullup & Dip®. Dabei handelt es sich um eine Magnesium Flüssigkreide für die Hände, die für einen perfekten und rutschfesten Griff beim Training sorgt. Das Liquid Chalk kann problemlos mit den Liegestützgriffen in Verbindung gebracht werden, da hierbei die Oberfläche des Produktes nicht beeinträchtigt wird.

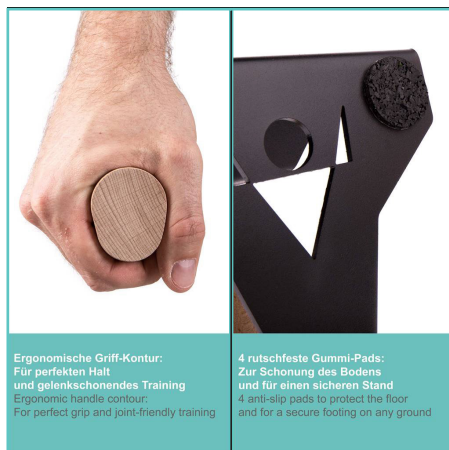
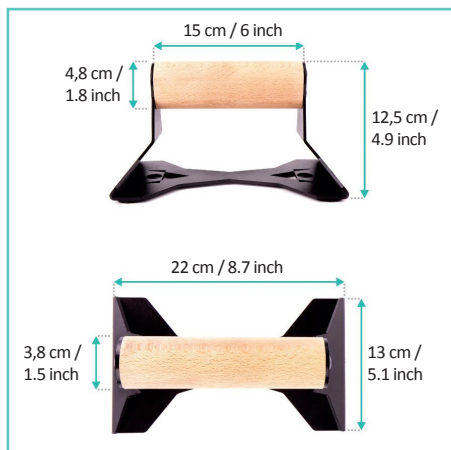
Das Liquid Chalk ist in unserem Onlineshop erhältlich unter:

<https://www.pullup-dip.de/liquid-chalk>



## 4 | PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG

### ABMESSUNGEN UND GEWICHT



#### Gewicht der Liegestützgriffe:

1,9 kg (4.1 lbs)

### LIEFERUMFANG

- ▼ 2x Liegestützgriffe
- ▼ 2x Ersatz-Anti-Rutsch Pads



## 5 | GARANTIE UND RÜCKGABERECHT

---

Die Garantiezeit beträgt fünf 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 des Benutzerhandbuchs, 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.

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](mailto: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.

## 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

PULLUP & DIP



# PUSH-UP BARS

USER MANUAL



ENGLISH

[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://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.

# BENUTZERHANDBUCH

---

## CONTENT

1	IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....	PAGE 14
2	USER INSTRUCTIONS .....	PAGE 16
3	STORAGE AND MAINTENANCE .....	PAGE 17
4	PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY .....	PAGE 18
5	WARRANTY AND RETURN POLICY .....	PAGE 19
6	TRAINING EXERCISES .....	PAGE 20
7	CONTACT .....	PAGE 20

ENGLISH

# 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 bags used for packing the product must be kept away from young children due to choking hazards!
9. Make sure that the device has a secure stand before using it.
10. Make sure screws are securely tightened before using the device.
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 | USER INSTRUCTIONS

---

1. The training device is suitable for both indoor and outdoor use. The **maximum load capacity of 200 kg (440 lbs)** must not be exceeded under any circumstances!
2. Use the Push-up Bars only when they are standing securely on both feet. Using just a single Push-up Bar can lead to uncontrolled movements and thus to wrist injuries. There is a risk that you will twist your wrist or even fall.
3. The safe and stable stand of the device must be ensured before starting the training, in particular all fastening elements must be checked for damage before each use.
4. Do **NOT** unscrew the Push-up Bars and screw them together again! If they are screwed together again, the stability of the Parallettes can no longer be 100 % guaranteed. The Push-up Bars may wobble.
5. 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.
6. 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.
7. The equipment may only be used by one person.
8. No other attachments may be used for mounting the unit that are not provided by the manufacturer.
9. Two Anti-Slip Pads are included in the scope of delivery as spare parts. If you change the Anti-Slip Pads, please note the following instructions: Remove the old Anti-Slip Pads as well as their residues. Clean the surface of the Push-up Bars feet so that you get a surface which is clean and free of grease. As soon as the surface is dry, you can stick on the Anti-Slip Pads and press them on firmly.
10. Please note that FT Fitness Technology GmbH accepts no liability for damage caused during or as a result of improper assembly, use or overloading.



### 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.

The wood of the Push-up Bars is natural. If necessary, the wooden handles of the Push-up Bars can be rubbed with a sandpaper to smooth their surface. In this case, only use a sandpaper with fine grain (grain: 120).

#### Recommendation:

If you need an even better grip during your training with your Push-up Bars, we recommend you the product **Liquid Chalk** from Pullup & Dip®. Liquid Chalk is for your hands which offers you a perfect and non-slip grip during training. The Liquid Chalk can be used with the Parallettes without any problems, because the surface of the product will not be affected.

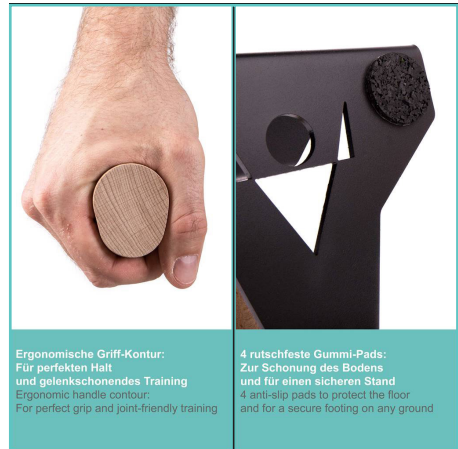
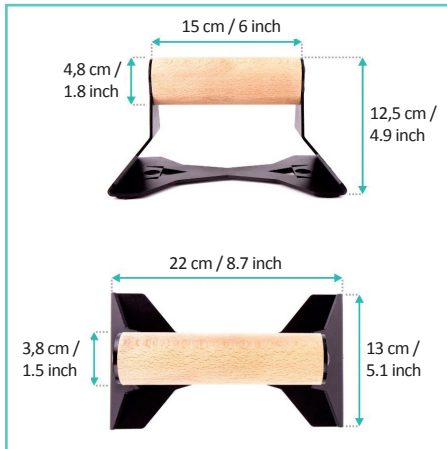
Liquid Chalk is available in our online shop:

<https://www.pullup-dip.com/products/liquid-chalk>



## 4 | PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY

### DIMENSIONS AND WEIGHT



**Ergonomische Griff-Kontur:**  
Für perfekten Halt  
und gelenkschonendes Training  
Ergonomic handle contour:  
For perfect grip and joint-friendly training

**4 rutschfeste Gummi-Pads:**  
Zur Schonung des Bodens  
und für einen sicheren Stand  
4 anti-slip pads to protect the floor  
and for a secure footing on any ground

### Weight of the Push-up Bars:

1,9 kg (4.1 lbs)

### SCOPE OF DELIVERY

- ▼ 2x Push-up Bars
- ▼ 2x anti-slip pads as replacement

## 5 | WARRANTY AND RETURN POLICY

---

The warranty period is five 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 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](mailto: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.

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



# BARRES POUR POMPES

PUSH-UP BARS

FRANÇAIS



[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://WWW.PULLUP-DIP.COM)

WORK OUT  
WHEREVER  
**YOU**  
WANT!

# MANUEL D'UTILISATION

## FRANÇAIS

**Chère cliente,  
cher client,**

nous sommes heureux que tu aies choisi un appareil Pullup & Dip®!

Pullup & Dip® est une marque d'appareils d'entraînement calisthenics et bodyweight haut de gamme, qui se distingue par la qualité de ses produits et leur design innovant. Depuis 2016, plus de 200.000 clients de 70 pays différents ont été approvisionnés en produits Pullup & Dip®, ce qui fait de Pullup & Dip® une marque mondialement connue une marque connue d'appareils d'entraînement au poids du corps. L'objectif de Pullup & Dip® est d'aider le plus grand nombre de clients possible grâce à nos appareils de sport et à nos équipements de qualité. Notre équipement à rendre possible un entraînement 100% flexible - partout et à tout moment. Nous te souhaitons beaucoup de plaisir et de succès dans ton entraînement avec ton nouveau produit!

### ATTENTION

**Le fait de ne pas lire ou de ne pas respecter les instructions contenues dans ce instructions de sécurité figurant dans le manuel d'utilisation peuvent entraîner des blessures graves, voire la mort peuvent entraîner des blessures graves ! Si les instructions mentionnées ne sont pas respectées, peut entraîner une altération du fonctionnement ou la destruction de l'appareil. L'appareil peut être endommagé ou subir d'autres dommages matériels.**

### IMPORTANT

- ▼ Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation.
- ▼ Conserve ce manuel d'utilisation dans un endroit sûr afin de pouvoir le consulter à tout moment en cas de besoin.
- ▼ Afin de profiter pleinement des performances de l'appareil et d'en jouir à long terme, veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation avant le montage et l'utilisation et utiliser l'appareil conformément aux instructions. La sécurité de fonctionnement et le bon fonctionnement de l'appareil ne peuvent être garantis que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou d'une manipulation incorrecte.

# MANUEL D'UTILISATION

---

## TABLE DES MATIÈRES

1	CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES.....	PAGE 24
2	REMARQUES GÉNÉRALES SUR LE PRODUIT.....	PAGE 26
3	RANGEMENT ET ENTRETIEN .....	PAGE 27
4	CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT ET CONTENU DE LA LIVRAISON.....	PAGE 28
5	GARANTIE ET DROIT DE RETOUR.....	PAGE 29
6	EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT.....	PAGE 30
7	CONTACT.....	PAGE 30

FRANÇAIS

# 1 | CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

---

1. Il est important de lire l'intégralité du manuel d'utilisation avant de monter et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'appareil est correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de ta responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de toutes les précautions et de tous les avertissements.
2. Avant de commencer ton entraînement, tu dois consulter ton médecin afin de déterminer si tu as des problèmes physiques ou de santé qui pourraient constituer un risque pour ta santé et ta sécurité ou qui pourraient t'empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de ton médecin est important si tu prends des médicaments qui influencent ta fréquence cardiaque, ta tension artérielle ou ton taux de cholestérol.
3. Sois attentif aux signaux de ton corps. Une utilisation incorrecte ou excessive peut être dangereuse pour la santé. Arrête l'entraînement si l'un des symptômes suivants apparaît : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement extrême, étourdissement, vertiges ou nausées. Si l'une de ces circonstances se présente, tu devrais consulter ton médecin avant de poursuivre ton programme d'entraînement.
4. Commence ton entraînement lentement, en augmentant les niveaux de manière raisonnable. Même si tu es expérimenté en matière d'entraînement, commence par des exercices plus faciles afin de te familiariser avec tous les exercices avant de passer à des variantes plus avancées.
5. Échauffez-vous pendant quelques minutes avant chaque séance d'entraînement afin de prévenir les blessures. Étirez suffisamment votre corps avant et après les exercices pour éviter les blessures. prévenir les crampes ou les blessures.
6. Portez des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Vos vêtements d'entraînement doivent être confortables et vous permettre de bouger librement. Portez des chaussures de sport en matière et avec des semelles antidérapantes.
7. Éloigne toujours les enfants et les animaux de l'appareil. L'appareil est conçu uniquement pour les adultes. En outre, l'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
8. Attention - risque d'étouffement ! Tous les sachets utilisés pour l'emballage du produit doivent être tenus à l'écart des jeunes enfants en raison du risque d'étouffement!



- 
9. Assurez-vous que votre appareil est bien stable avant de l'utiliser.
  10. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour détecter les dommages et/ou l'usure.
  11. Effectue un contrôle visuel **AVANT TOUTE UTILISATION**. L'appareil ne doit en aucun cas être utilisé s'il ne fonctionne pas correctement ou si des pièces de l'appareil sont endommagées ou usées.
  12. N'utilisez l'appareil que pour un usage domestique.
  13. Utiliser l'appareil **UNIQUEMENT** pour l'usage prévu, tel que décrit par le fabricant. Ne modifie pas l'appareil et n'utilise pas de pièces supplémentaires non recommandées par le fabricant.
  14. L'appareil est conçu pour une activité sportive. Une utilisation inappropriée de l'appareil se fait à vos risques et périls!

## 2 | REMARQUES GÉNÉRALES SUR LE PRODUIT

---

1. L'appareil d'entraînement convient aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. La **CHARGE MAXIMALE de 200 kg** ne doit en aucun cas être dépassée!
2. Ne chargez les poignées de pompes que si elles sont bien stables sur les deux pieds. La charge d'une seule poignée de pompes peut entraîner des mouvements incontrôlés et donc des blessures aux poignets. Vous risquez de vous tordre le cou ou même de tomber.
3. La stabilité et la sécurité de l'appareil doivent être assurées avant le début de l'entraînement doit être garantie. En particulier, tous les éléments de fixation, comme les vis, doivent être vérifiés avant chaque utilisation pour s'assurer qu'ils ne sont pas endommagés.
4. **NE PAS** dévisser les poignées de pompes pour les remonter ensuite ! En cas de nouveau vissage, la stabilité des poignées de pompes ne peut plus être garantie à 100 %, car elles peuvent éventuellement vaciller.
5. Si vous constatez des défauts sur l'appareil, vous ne devez en aucun cas l'utiliser. Toutes les pièces endommagées ou usées de l'appareil présentent un risque de sécurité. Les pièces endommagées doivent être remplacées immédiatement. Il est interdit de l'appareil ne doit pas être utilisé s'il est visiblement endommagé.
6. L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne.
7. Aucune autre pièce de montage ne doit être utilisée pour l'appareil si elle n'est pas fournie par le fabricant.
8. Deux patins antidérapants sont fournis comme pièces de rechange. Si vous devez remplacer les patins antidérapants, veuillez tenir compte des points suivants : Retirez les anciens patins antidérapants et leurs résidus. Nettoyez la surface des pieds des poignées de pompes afin d'obtenir une surface propre et sans graisse. Dès que la surface est sèche, vous pouvez coller les patins antidérapants et appuyer fermement dessus.
9. Veuillez noter que FT Fitness Technology GmbH n'assume aucune responsabilité pour les dommages survenus lors ou à la suite d'un montage, d'une utilisation ou d'une surcharge non conformes.

### 3 | RANGEMENT ET ENTRETIEN

---

Range ton appareil à l'intérieur. Évite d'exposer l'appareil à la lumière directe du soleil ou à l'humidité lorsqu'il est rangé, et ne le place pas à proximité d'une source de chaleur.

Nettoie l'appareil ainsi que les poignées avec un chiffon humide, doux et propre. N'utilise pas de produits de nettoyage abrasifs, corrosifs, acides ou alcalins, car ils pourraient endommager la surface de l'appareil ou provoquer des rayures.

Le bois des poignées de pompes est naturel. Si nécessaire, les poignées en bois des poignées de pompes peuvent être traitées avec un papier abrasif afin de lisser leur surface. Dans ce cas, utilisez uniquement un papier abrasif à grain fin (grain: 120).

#### **Recommandation:**

Si vous avez besoin d'une adhérence encore meilleure lors de l'entraînement avec vos poignées de pompes, nous vous recommandons le produit Liquid Chalk de Pullup & Dip®. Il s'agit d'une craie liquide au magnésium pour les mains, qui assure une prise parfaite et antidérapante pendant l'entraînement. Le Liquid Chalk peut être utilisé sans problème avec les poignées de pompes car la surface du produit n'est pas altérée.

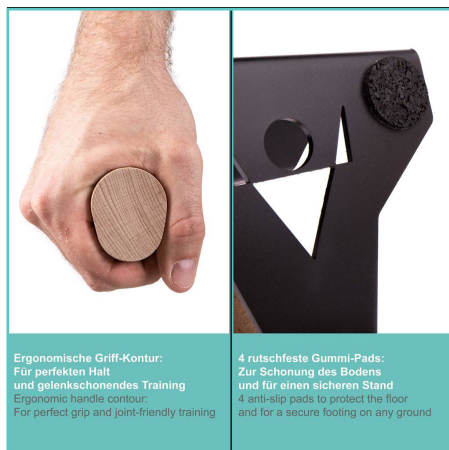
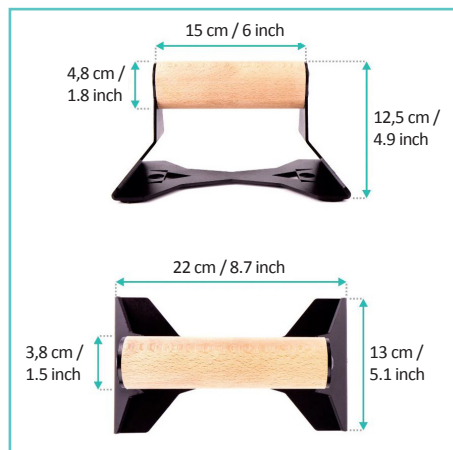
Le Liquid Chalk est disponible dans notre boutique en ligne à l'adresse suivante:

<https://www.pullup-dip.fr/products/liquid-chalk>



## 4 | CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT ET CONTENU DE LA LIVRAISON

### DIMENSIONS ET POIDS



### Poids du produit:

1,9 kg (4.1 lbs)

### CONTENU DE LA LIVRAISON

- ▼ 2x barres pour pompes
- ▼ 2x coussinets antidérapants de rechange

## 5 | GARANTIE ET DROIT DE RETOUR

---

La période de garantie est de cinq ans et commence le jour de la date de la facture. Veuillez conserver la facture comme preuve d'achat et donc de droit à la garantie. Les conditions de garantie suivantes s'appliquent:

Le fabricant garantit la réparation gratuite des défauts dus à des vices de matériel ou de fabrication. En cas de constatation d'un défaut, l'acheteur est tenu de le signaler immédiatement au fabricant. Les dommages résultant d'une manipulation ou d'un montage inappropriés, du non-respect du manuel d'utilisation, de l'usage de la force ou de l'usure normale ne sont pas couverts par cette garantie.

### **Indépendamment de cela, la garantie et toute garantie sont annulées si:**

- ▼ le produit a été modifié sans autorisation.
- ▼ la limite de charge maximale prescrite est dépassée.
- ▼ le produit n'est pas utilisé aux fins prévues.
- ▼ le produit est monté de manière non conforme.

Le fabricant n'est pas responsable des dommages causaux ou consécutifs de quelque nature que ce soit, à moins qu'une telle limitation de responsabilité ne soit expressément interdite par la loi. Le fabricant est libre d'honorer la garantie par une réparation ou un remplacement. Il n'existe pas d'autres droits. En cas d'envoi sous garantie non justifié, le fabricant se réserve le droit de procéder au renvoi en port dû.

En cas de recours en garantie, contactez immédiatement notre équipe de service à l'adresse [service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com)

Afin de protéger suffisamment la marchandise en cas de réparation ou de retour, nous vous prions, si possible, de conserver l'emballage original pendant la durée de la garantie. Dans tous les cas, veuillez impérativement contacter au préalable notre équipe de service. Les réparations nécessaires après l'expiration de la période de garantie, y compris l'envoi, sont payantes.

Vos droits légaux ne sont pas limités par cette garantie.

## 6 | EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT

---

TROUVE ICI LES **EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT**  
QUI CORRESPONDENT AU PRODUIT!



## 7 | CONTACT

---

DES QUESTIONS OU DES COMMENTAIRES?



@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



# BARRAS PARA FLEXIONES

PUSH-UP BARS

ESPAÑOL



[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://WWW.PULLUP-DIP.COM)

WORK OUT  
WHEREVER  
**YOU**  
WANT!

# MANUAL DEL USUARIO

## ESPAÑOL

**Estimado cliente,**

nos alegramos de que se haya decidido por los equipos Pullup & Dip®!

Pullup & Dip® es una marca de equipos premium de entrenamiento de calistenia y peso corporal que se caracteriza por la alta calidad de sus productos y su diseño innovador. Desde 2016, más de 200 000 clientes de 70 países diferentes han recibido productos Pullup & Dip®, lo que convierte a Pullup & Dip® en una marca reconocida a nivel mundial para el entrenamiento con peso corporal. Marca reconocida para equipos de entrenamiento de peso corporal. Nuestro objetivo en Pullup & Dip® es apoyar al mayor número posible de clientes con nuestros equipos deportivos de alta calidad y nuestros equipos para permitir un entrenamiento 100% flexible - en cualquier lugar y en cualquier momento. Le deseamos mucha diversión y éxito en el entrenamiento con su nuevo producto.

### ATENCIÓN

**Si no se leen y observan las instrucciones de seguridad que figuran en este instrucciones de seguridad que figuran en este manual del usuario puede provocar lesiones graves e incluso ¡la muerte!**

**¡muerte! Si se hace caso omiso de las instrucciones enumeradas puede producirse un mal funcionamiento o daños en el daños al aparato y otros daños materiales.**

### IMPORTANTE

- ▼ Asegúrese de que todas las personas que utilicen el aparato hayan leído y comprendido este manual de instrucciones.
- ▼ Conserve este manual de usuario en un lugar seguro para poder consultarlo en cualquier momento si fuera necesario.
- ▼ Para poder aprovechar al máximo las prestaciones del aparato y disfrutar de él a largo plazo, lea atentamente este manual de usuario antes de la instalación y el uso y utilice el aparato de acuerdo con las instrucciones. La seguridad operativa y el funcionamiento del aparato sólo pueden garantizarse si se observan las instrucciones de seguridad de este manual de usuario. No asumimos ninguna responsabilidad por los daños causados por un uso inadecuado o un manejo incorrecto.



# MANUAL DEL USUARIO

---

## INDICE DE MATERIAS

1   INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD .....	PÁGINA 34
2   INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL PRODUCTO .....	PÁGINA 36
3   ALMACENAMIENTO Y CUIDADOS .....	PÁGINA 37
4   CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO Y VOLUMEN DE SUMINISTRO .....	PÁGINA 38
5   GARANTÍA Y DERECHO DE DEVOLUCIÓN.....	PÁGINA 39
6   EJERCICIOS DE FORMACIÓN.....	PÁGINA 40
7   CONTACTO.....	PÁGINA 40

ESPAÑOL

## 1 | INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

---

1. Es importante leer todo el manual de instrucciones antes de instalar y utilizar el aparato. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el aparato se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato conocen todas las precauciones y advertencias.
2. Antes de comenzar su entrenamiento, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna limitación física o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad o impedirle utilizar el aparato correctamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o niveles de colesterol.
3. Preste atención a las señales de su cuerpo. Un uso incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: dolor, opresión en el pecho, latido irregular del corazón, dificultad extrema para respirar, mareo, vértigo o náuseas. Si se presenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Comience su programa de entrenamiento lentamente y aumentelo en pasos razonables. Incluso si tiene experiencia en el ejercicio, comience con ejercicios más sencillos para familiarizarse con todos los ejercicios antes de progresar a las variaciones más avanzadas.
5. Calienta unos minutos antes de cada entrenamiento para evitar lesiones. Estira suficientemente el cuerpo antes y después de los ejercicios para evitar calambres o lesiones.
6. Lleva ropa adecuada cuando hagas ejercicio. La ropa de entrenamiento debe ser cómoda y permitir libertad de movimientos. Utilice calzado deportivo de material de sujeción y con suela antideslizante.
7. Mantenga a los niños y a los animales alejados del aparato en todo momento. El aparato está diseñado sólo para adultos. Además, el aparato sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.
8. Atención - ¡Peligro de asfixia! Todas las bolsas utilizadas para embalar el producto deben mantenerse fuera del alcance de los niños pequeños debido al riesgo de asfixia.
9. Asegúrese de que su aparato tiene un soporte seguro antes de utilizarlo.

- 
10. El nivel de seguridad del dispositivo sólo puede mantenerse si se inspecciona regularmente para detectar daños y/o desgaste.
  11. Realice una inspección visual **ANTES DE CADA USO**. No utilice nunca el aparato si no funciona correctamente o si alguna de sus piezas está dañada o desgastada.
  12. Utilice el aparato sólo para uso doméstico.
  13. Utilice el aparato **ÚNICAMENTE** para los fines previstos y descritos por el fabricante. No modifique el aparato ni utilice piezas adicionales no recomendadas por el fabricante.
  14. El aparato está diseñado para actividades deportivas. ¡El uso inadecuado del aparato es bajo su propio riesgo!

## 2 | INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL PRODUCTO

---

1. El aparato de entrenamiento es adecuado tanto para uso en interiores como en exteriores. La **CAPACIDAD MÁXIMA DE CARGA de 200 kg** no debe superarse en ningún caso.
2. Coloque el peso en las empuñaduras de flexión sólo cuando estén bien apoyadas sobre ambos pies. Cargar sólo un asa de flexión puede provocar movimientos incontrolados y, por tanto, lesiones en las muñecas. Existe el riesgo de torcerse el tobillo o incluso de caerse.
3. La posición segura y estable del aparato debe garantizarse antes de comenzar el entrenamiento garantizarse antes de comenzar el entrenamiento. En particular, debe comprobarse antes de cada uso que todos los elementos de fijación, como los tornillos, no estén dañados.
4. **NO** desatornille las empuñaduras para flexiones y vuelva a atornillarlas. Si se vuelven a atornillar las empuñaduras para flexiones, ya no se puede garantizar al 100% la estabilidad de las mismas, ya que pueden tambalearse.
5. Si observa algún defecto en el aparato, no debe utilizarlo bajo ningún concepto. Todas las piezas individuales del aparato dañadas o desgastadas entrañan un riesgo para la seguridad. Las piezas dañadas deben sustituirse inmediatamente. No utilice el aparato si presenta daños evidentes.
6. El aparato sólo puede ser utilizado por una persona.
7. No se pueden utilizar otros accesorios para el aparato que no hayan sido suministrados por el fabricante.
8. En el volumen de suministro se incluyen dos almohadillas antideslizantes como piezas de repuesto. Si necesita sustituir las almohadillas antideslizantes, tenga en cuenta lo siguiente: Retire las almohadillas antideslizantes viejas y sus residuos. Limpie la superficie de los pies de las empuñaduras para que la superficie esté limpia y libre de grasa. En cuanto la superficie esté seca, puede pegar las almohadillas antideslizantes y presionarlas firmemente.
9. Tenga en cuenta que FT Fitness Technology GmbH no se hace responsable de los daños causados durante o como consecuencia de un montaje incorrecto, uso o sobrecarga.

### 3 | ALMACENAMIENTO Y CUIDADOS

---

Guarde el dispositivo en un lugar cerrado. Evite exponer el dispositivo a la luz solar directa o a la humedad durante su almacenamiento y no lo guarde cerca de fuentes de calor.

Limpie el dispositivo y las asas con un paño húmedo, suave y limpio. No utilices productos de limpieza abrasivos, corrosivos, ácidos o alcalinos, ya que pueden dañar la superficie del aparato o provocar arañazos.

La madera de las empuñaduras es natural. Si es necesario, los mangos de madera de las empuñaduras pueden lijarse con papel de lija para alisar la superficie. En este caso, utilice únicamente papel de lija de grano fino (tamaño de grano: 120).

#### Recomendación:

Si necesitas un agarre aún mejor al entrenar con tus agarres para flexiones, te recomendamos el producto Liquid Chalk de Pullup & Dip®. Se trata de una tiza líquida de magnesio para las manos que garantiza un agarre perfecto y antideslizante durante el entrenamiento. La tiza líquida se puede utilizar fácilmente junto con los agarres para flexiones push-up grips porque la superficie del producto no se ve afectada.

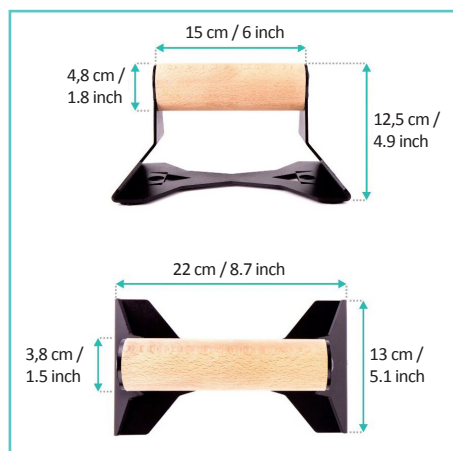
La Tiza Líquida está disponible en nuestra tienda online en:

<https://www.pullup-dip.es/products/liquid-chalk>



## 4 | CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO Y VOLUMEN DE SUMINISTRO

### DIMENSIONES Y PESO



### Peso del producto:

1,9 kg (4.1 lbs)

### VOLUMEN DE SUMINISTRO

- ▼ 2x Barras Para Flexiones
- ▼ 2x almohadillas antideslizantes de recambio

## 5 | GARANTÍA Y DERECHO DE DEVOLUCIÓN

---

El periodo de garantía es de cinco años y comienza en la fecha de la factura. Conserve la factura como prueba de la compra y, por tanto, de la reclamación de la garantía. Se aplican las siguientes condiciones de garantía:

El fabricante garantiza la subsanación gratuita de los defectos causados por fallos de material o de fabricación. Si se descubre un defecto, el comprador está obligado a notificarlo inmediatamente al fabricante. Esta garantía no cubre los daños derivados de una manipulación o montaje inadecuados, de la inobservancia de las instrucciones de uso, del uso de la fuerza o del desgaste normal.

### **Independientemente de ello, la garantía caduca si:**

- ▼ se modifica el producto sin autorización.
- ▼ se supera el límite máximo de carga especificado.
- ▼ el producto no se utiliza para los fines previstos.
- ▼ el producto se instala de forma incorrecta.

El fabricante no se hace responsable de los daños causados o consecuentes de ningún tipo, a menos que dicha limitación de responsabilidad esté expresamente prohibida por la ley. Queda a discreción del fabricante el cumplimiento de la garantía mediante reparación o sustitución. No caben otras reclamaciones. En caso de devoluciones en garantía no autorizadas, el fabricante se reserva el derecho de devolver la mercancía a portes debidos.

En caso de reclamación en garantía, póngase inmediatamente en contacto con nuestro equipo de servicio técnico en [service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com)

Para proteger adecuadamente la mercancía en caso de reparación o devolución, le rogamos que conserve el embalaje original durante el periodo de garantía, si es posible. En cualquier caso, póngase en contacto previamente con nuestro equipo de servicio. Las reparaciones posteriores a la expiración del periodo de garantía, incluido el envío, están sujetas a un cargo.

Esta garantía no limita sus derechos legales.

# ENCONTRAR LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO ADECUADOS.



## 7 | CONTACTE CON NOSOTROS

---

### PREGUNTAS O COMENTARIOS?



@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





# MANIGLIE PER FLESSIONI

PUSH-UP BARS



ITALIANO

[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://WWW.PULLUP-DIP.COM)

WORK OUT  
WHEREVER  
**YOU**  
WANT!

# MANUALE D'USO

## ITALIANO

**Gentile cliente,**

siamo lieti che abbia deciso di acquistare un'attrezzatura Pullup & Dip®!

Pullup & Dip® è un marchio di attrezzature calisteniche e per l'allenamento con pesi corporei di qualità superiore, caratterizzato da un'elevata qualità dei prodotti e da un design innovativo. Dal 2016, più di 200.000 clienti di 70 paesi diversi si sono riforniti di prodotti Pullup & Dip®, rendendo Pullup & Dip® un marchio riconosciuto a livello mondiale per l'allenamento con i pesi corporei. Marchio riconosciuto per le attrezzature per l'allenamento con i pesi corporei. L'obiettivo di Pullup & Dip® è quello di supportare il maggior numero possibile di clienti con le nostre attrezzature sportive di alta qualità e con i nostri prodotti. Le nostre attrezzature per consentire un allenamento flessibile al 100%, ovunque e in qualsiasi momento. Vi auguriamo tanto divertimento e successo nell'allenamento con il vostro nuovo prodotto!

### ATTENZIONE

**La mancata lettura e l'inosservanza delle istruzioni di sicurezza riportate in questo manuale d'uso istruzioni di sicurezza elencate in questo manuale d'uso può causare gravi lesioni e morte! Se le istruzioni elencate non vengono rispettate, può provocare un malfunzionamento o un danneggiamento dell'apparecchio e di altre cose. danni all'apparecchio e altri danni materiali.**

### IMPORTANTE

- ▼ Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il presente manuale d'uso.
- ▼ Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro per poterlo consultare in qualsiasi momento, se necessario.
- ▼ Per poter sfruttare appieno le prestazioni dell'apparecchio e goderne a lungo, leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso prima dell'installazione e dell'uso e utilizzare l'apparecchio secondo le istruzioni. La sicurezza operativa e il funzionamento dell'apparecchio possono essere garantiti solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni causati da un uso improprio o da un funzionamento non corretto.

# MANUALE D'USO

---

## INDICE DEI CONTENUTI

1	IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA.....	PAGINA 44
2	INFORMAZIONI GENERALI SUL PRODOTTO .....	PAGINA 46
3	CONSERVAZIONE E CURA.....	PAGINA 47
4	CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO E VOLUME DI FORNITURA.....	PAGINA 48
5	GARANZIA E DIRITTO DI RECESSO.....	PAGINA 49
6	ESERCIZI DI FORMAZIONE .....	PAGINA 50
7	CONTATTO .....	PAGINA 50

ITALIANO

# 1 | IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

---

1. È importante leggere l'intero manuale d'uso prima di installare e utilizzare l'apparecchio. Un utilizzo sicuro ed efficiente è possibile solo se l'apparecchio viene installato, mantenuto e utilizzato correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchio siano a conoscenza di tutte le precauzioni e le avvertenze.
2. Prima di iniziare l'allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto del dispositivo. Il parere del medico è importante se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
3. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un uso scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'attività fisica in presenza di uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.
4. Iniziate il programma di allenamento lentamente e aumentate in modo ragionevole. Anche se siete esperti nell'allenamento, iniziate con esercizi più semplici per familiarizzare con tutti gli esercizi prima di passare alle variazioni più avanzate.
5. Riscaldatevi per qualche minuto prima di ogni allenamento per evitare infortuni. Allungare sufficientemente il corpo prima e dopo gli esercizi per evitare crampi o lesioni.
6. Indossare un abbigliamento adeguato quando ci si allena. Gli indumenti per l'allenamento devono essere comodi e consentire libertà di movimento. Indossare scarpe sportive in materiale di sostegno e con soles antiscivolo.
7. Tenere sempre lontani dal dispositivo i bambini e gli animali. Il dispositivo è progettato solo per gli adulti. Inoltre, il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
8. Attenzione - Pericolo di soffocamento! Tutti i sacchetti utilizzati per l'imballaggio del prodotto devono essere tenuti lontani dai bambini piccoli a causa del rischio di soffocamento!
9. Assicuratevi che il dispositivo sia ben fissato prima di utilizzarlo.

- 
10. Il livello di sicurezza del dispositivo può essere mantenuto solo se viene ispezionato regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
  11. Eseguire un controllo visivo **PRIMA DI OGNI UTILIZZO**. L'apparecchio non deve essere utilizzato in nessun caso se non funziona correttamente o se le sue parti sono danneggiate o usurate.
  12. Utilizzare l'apparecchio solo per uso domestico.
  13. Utilizzare l'apparecchio **SOLO** per lo scopo previsto, come descritto dal produttore. Non modificare l'apparecchio e non utilizzare parti aggiuntive non raccomandate dal produttore.
  14. L'apparecchio è progettato per attività sportive. L'uso improprio dell'apparecchio è a rischio dell'utente!

## 2 | INFORMAZIONI GENERALI SUL PRODOTTO

---

1. Il dispositivo di allenamento è adatto sia all'uso interno che esterno. La **CAPACITÀ DI CARICO MASSIMA di 200 kg** non deve essere superata in nessun caso!
2. Caricare le maniglie per le flessioni solo quando sono ben salde su entrambi i piedi. Il caricamento di una sola impugnatura per push-up può portare a movimenti incontrollati e quindi a lesioni ai polsi. C'è il rischio di storcere la caviglia o addirittura di cadere.
3. La posizione sicura e stabile del dispositivo deve essere garantita prima di iniziare l'allenamento sere garantita prima di iniziare l'allenamento. In particolare, tutti gli elementi di fissaggio, come le viti, devono essere controllati per verificare che non siano danneggiati prima di ogni utilizzo.
4. **NON** svitare le maniglie di spinta per poi riavvitarle! Se le impugnature push-up vengono riavvitate, la stabilità delle impugnature push-up non può più essere garantita al 100%, in quanto potrebbero oscillare.
5. Se si notano difetti sull'apparecchio, non lo si deve utilizzare in nessun caso. Tutte le parti danneggiate o usurate dell'apparecchio comportano un rischio per la sicurezza. Le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente. L'apparecchio non deve essere utilizzato se è palesemente danneggiato.
6. L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona.
7. Non è consentito utilizzare altri accessori per l'apparecchio che non siano stati forniti dal produttore.
8. La fornitura comprende due cuscinetti antiscivolo come pezzi di ricambio. Se è necessario sostituire i cuscinetti antiscivolo, tenere presente quanto segue: Rimuovere i vecchi cuscinetti antiscivolo e i loro residui. Pulire la superficie dei piedi delle impugnature push-up in modo che sia pulita e priva di grasso. Non appena la superficie è asciutta, è possibile applicare i cuscinetti antiscivolo e premerli con decisione.
9. Si prega di notare che FT Fitness Technology GmbH non si assume alcuna responsabilità per i danni causati durante o in seguito a montaggio, uso o sovraccarico improprio.

### 3 | CONSERVAZIONE E CURA

---

Conservare il dispositivo in ambienti chiusi. Evitare di esporre il dispositivo alla luce diretta del sole o all'umidità durante la conservazione e non conservarlo vicino a fonti di calore.

Pulire il dispositivo e le maniglie con un panno umido, morbido e pulito. Non utilizzare detergenti abrasivi, corrosivi, acidi o alcalini, poiché potrebbero danneggiare la superficie dell'apparecchio o causare graffi.

Il legno delle impugnature push-up è naturale. Se necessario, i manici in legno delle impugnature push-up possono essere levigati con carta vetrata per uniformare la superficie. In questo caso, utilizzare solo carta vetrata a grana fine (grana 120).

#### **Raccomandazione:**

Se avete bisogno di una presa ancora migliore quando vi allenate con le maniglie per flessioni, vi consigliamo il prodotto Liquid Chalk di Pullup & Dip®. Si tratta di un gesso liquido al magnesio per le mani che garantisce una presa perfetta e antiscivolo durante l'allenamento. Il Liquid Chalk può essere facilmente utilizzato in combinazione con le maniglie per flessioni perché la superficie del prodotto non viene intaccata.

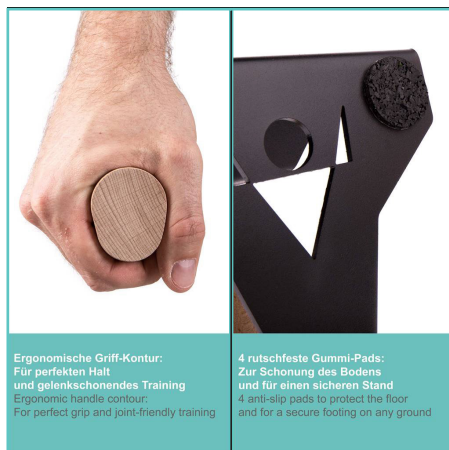
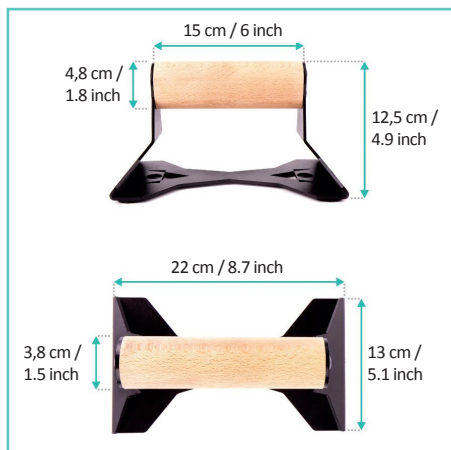
Il Liquid Chalk è disponibile nel nostro negozio online al seguente indirizzo:

<https://www.pullup-dip.it/products/liquid-chalk>



## 4 | CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO E VOLUME DI FORNITURA

### DIMENSIONI E PESO



### Peso del prodotto:

1,9 kg (4.1 lbs)

### AMBITO DI FORNITURA

- ▼ 2x maniglie per flessioni
- ▼ 2x cuscinetti antiscivolo di ricambio



## 5 | GARANZIA E DIRITTO DI RECESSO

---

Il periodo di garanzia è di cinque anni e decorre dalla data della fattura. Si prega di conservare la fattura come prova di acquisto e quindi di richiesta di garanzia. Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:

Il produttore garantisce l'eliminazione gratuita dei difetti causati da difetti di materiale o di fabbricazione. Se si scopre un difetto, l'acquirente è tenuto a comunicarlo immediatamente al produttore. I danni derivanti da uso improprio, montaggio, mancata osservanza delle istruzioni per l'uso, uso della forza o normale usura non sono coperti da questa garanzia.

**Indipendentemente da ciò, la garanzia e le eventuali garanzie decadono se:**

- ▼ il prodotto viene modificato senza autorizzazione.
- ▼ viene superato il limite di carico massimo specificato.
- ▼ il prodotto non viene utilizzato per lo scopo previsto.
- ▼ il prodotto viene installato in modo non corretto.

Il produttore non è responsabile per danni causali o consequenziali di alcun tipo, a meno che tale limitazione di responsabilità non sia espressamente vietata dalla legge. L'adempimento della garanzia mediante riparazione o sostituzione è a discrezione del produttore. Non sono previsti ulteriori reclami. In caso di restituzione in garanzia non autorizzata, il produttore si riserva il diritto di restituire la merce in porto franco.

In caso di richiesta di garanzia, contattare immediatamente il nostro servizio di assistenza all'indirizzo [service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com)

Per proteggere adeguatamente la merce in caso di riparazione o restituzione, vi chiediamo di conservare l'imballaggio originale per tutta la durata del periodo di garanzia, se possibile. In ogni caso, si prega di contattare preventivamente il nostro servizio di assistenza. Le riparazioni dopo la scadenza del periodo di garanzia, compresa la spedizione, sono a pagamento.

La presente garanzia non limita i diritti legali dell'utente.

# TROVARE IL GIUSTO ESERCIZI DI ALLENAMENTO ADATTI!



## 7 | CONTATTATECI

---

DOMANDE O COMMENTI?



@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



# HOUTEN OPDRUKSTANGEN

PUSH-UP BARS



NEDERLANDS

[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://WWW.PULLUP-DIP.COM)

WORK OUT  
WHEREVER  
**YOU**  
WANT!

# GEbruikersHANDLEIDING

## NEDERLANDS

Geachte klant,

wij zijn verheugd dat u heeft gekozen voor Pullup & Dip® apparatuur!

Pullup & Dip® is een merk voor premium calisthenics en bodyweight trainingstoestellen dat zich kenmerkt door hoge productkwaliteit en innovatief productontwerp. Sinds 2016 zijn meer dan 200.000 klanten uit 70 verschillende landen voorzien van Pullup & Dip® producten, waardoor Pullup & Dip® een wereldwijd erkend merk is voor trainingsapparatuur met lichaamsgewicht. Ons doel bij Pullup & Dip® is om zoveel mogelijk klanten te ondersteunen met onze hoogwaardige sportuitrusting om 100% flexibele training mogelijk te maken - altijd en overal. We wensen je veel plezier en trainingssucces met je nieuwe product!

### GEVAAR

Het niet lezen en opvolgen van de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben! Het niet opvolgen van de instructies kan leiden tot een verminderde werking of schade aan het apparaat en andere eigendommen.

## BELANGRIJK

- ▼ Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken deze gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.
- ▼ Bewaar deze gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat u deze indien nodig op elk moment kunt raadplegen.
- ▼ Om ervoor te zorgen dat u de prestaties van het apparaat ten volle kunt benutten en langdurig van uw apparaat kunt genieten, dient u deze gebruikershandleiding vóór installatie en gebruik zorgvuldig door te lezen en het apparaat volgens de instructies te gebruiken. De bedrijfsveiligheid en werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruikershandleiding worden opgevolgd. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik of onjuiste bediening.

# GEBRUIKERSHANDLEIDING

---

## INHOUDSOPGAVE

1   BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.....	PAGINA 54
2   ALGEMENE INFORMATIE OVER HET PRODUCT .....	PAGINA 56
3   OPSLAG EN VERZORGING.....	PAGINA 57
4   PRODUCTEIGENSCHAPPEN EN LEVERINGSOMVANG .....	PAGINA 58
5   GARANTIE EN RECHT OP RETOUR.....	PAGINA 59
6   TRAININGSOEFENINGEN .....	PAGINA 60
7   CONTACT.....	PAGINA 60

# 1 | BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

---

1. Het is belangrijk dat u de volledige gebruikershandleiding leest voordat u het apparaat installeert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste manier wordt geïnstalleerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. Voordat u met uw training begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen hebt die een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en veiligheid of die u ervan weerhouden de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is belangrijk als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
3. Let op de signalen van uw lichaam. Verkeerd of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Stop met sporten als een van de volgende symptomen optreedt: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, licht in het hoofd, duizeligheid of misselijkheid. Als een van deze aandoeningen zich voordoet, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.
4. Begin uw trainingsprogramma langzaam en voer het in redelijke stappen op. Zelfs als je ervaring hebt met trainen, begin dan met eenvoudigere oefeningen om vertrouwd te raken met alle oefeningen voordat je verder gaat met de meer gevorderde variaties.
5. Doe een warming-up van een paar minuten voor elke training om blessures te voorkomen. Rek je lichaam voldoende voor en na de oefeningen om krampen of blessures te voorkomen.
6. Houd kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is alleen bedoeld voor volwassenen. Bovendien mag het apparaat slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Zorg ervoor dat er zich binnen een afstand van minstens één meter van het apparaat geen voorwerpen, mensen, kinderen of huisdieren bevinden die u zou kunnen verwonden of die u zouden kunnen verwonden.
8. Let op - Verstikkingsgevaar! Alle zakken die worden gebruikt voor het verpakken van het product moeten uit de buurt van kleine kinderen worden gehouden vanwege verstikkingsgevaar!

- 
9. Zorg ervoor dat uw apparaat stevig staat voordat u het gebruikt.
  10. Voer een visuele inspectie uit **VOOR ELK GEBRUIK**. Het apparaat mag nooit gebruikt worden als het niet goed werkt of als onderdelen van het apparaat beschadigd of versleten zijn.
  11. Gebruik het apparaat alleen thuis.
  12. Gebruik het apparaat **ALLEEN** waarvoor het bedoeld is, zoals beschreven door de fabrikant. Pas het apparaat niet aan en gebruik geen extra onderdelen die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
  13. Het apparaat is ontworpen voor sportactiviteiten. Onjuist gebruik van het apparaat is op eigen risico!

## 2 | ALGEMENE INFORMATIE OVER HET PRODUCT

---

1. Het trainingsapparaat is geschikt voor zowel binnen- als buitengebruik. De **MAXI-MAALBELASTING van 200 kg** mag in geen geval worden overschreden!
2. Plaats alleen gewicht op de opdrukhandgrepen als ze aan beide voeten vastzitten. Het belasten van slechts één opdrukhandgreep kan leiden tot ongecontroleerde bewegingen en dus tot polsblessures. Het risico bestaat dat je je enkel verzwikt of zelfs valt.
3. De veilige en stabiele positie van het apparaat moet worden gegarandeerd voordat u begint met trainen. In het bijzonder moeten alle bevestigingselementen, zoals schroeven, voor elk gebruik worden gecontroleerd op beschadigingen.
4. Schroef de opdrukhandgrepen **NIET** los en schroef ze vervolgens weer vast! Als ze weer in elkaar worden geschroefd, kan de stabiliteit van de handgrepen niet meer 100% worden gegarandeerd omdat ze kunnen wiebelen.
5. Als je gebreken aan het apparaat vaststelt, mag je het in geen geval gebruiken. Alle beschadigde of versleten onderdelen van het apparaat vormen een veiligheidsrisico. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Het apparaat mag niet worden gebruikt als het duidelijk beschadigd is.
6. Het apparaat mag slechts door één persoon worden gebruikt.
7. Er mogen geen andere, niet door de fabrikant geleverde hulpstukken voor het apparaat worden gebruikt.
8. Bij de levering zijn twee antislipblokjes als reserveonderdelen inbegrepen. Als u de antislipblokjes moet vervangen, let dan op het volgende: Verwijder de oude antislip-pads en hun resten. Reinig het oppervlak van de voeten van de opdrukken zodat het oppervlak schoon en vetvrij is. Zodra het oppervlak droog is, kun je de antislip pads erop plakken en stevig aandrukken.
9. FT Fitness Technology GmbH aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade die ontstaat tijdens of als gevolg van onjuiste montage, onjuist gebruik of overbelasting.



### 3 | OPSLAG EN VERZORGING

---

Bewaar uw apparaat binnenshuis. Stel het apparaat niet bloot aan Stel het apparaat tijdens opslag niet bloot aan direct zonlicht of vocht en bewaar het niet in de buurt van warmtebronnen.

Reinig het apparaat en de handgrepen met een vochtige, zachte en schone doek. Gebruik geen schurende, bijtende, zure of alkalische schoonmaakmiddelen, omdat deze het oppervlak van het apparaat kunnen beschadigen of krassen kunnen veroorzaken.

Het hout van de push-up grips is natuurlijk. Indien nodig kunnen de houten handgrepen van de push-up grips geschuurd worden met schuurpapier om het oppervlak glad te maken. Gebruik in dit geval alleen schuurpapier met een fijne korrel (korrelgrootte: 120).

#### **Aanbeveling:**

Als je een nog betere grip nodig hebt tijdens het trainen met je push-up grepen, raden we het product Liquid Chalk van Pullup & Dip® aan. Dit is een vloeibaar magnesiumkrijt voor de handen dat zorgt voor een perfecte, slipvrije grip tijdens de training. Liquid Chalk kan gemakkelijk worden gebruikt in combinatie met de push-up grips. Push-up grips omdat het oppervlak van het product niet wordt aangetast.

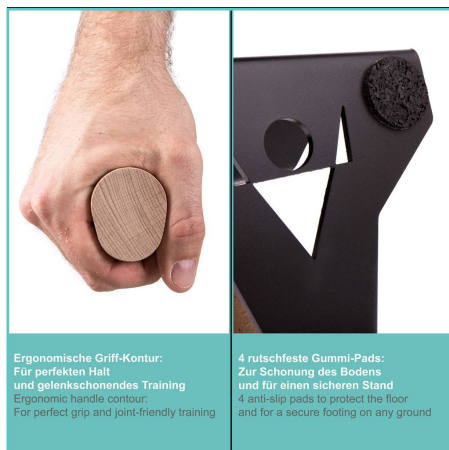
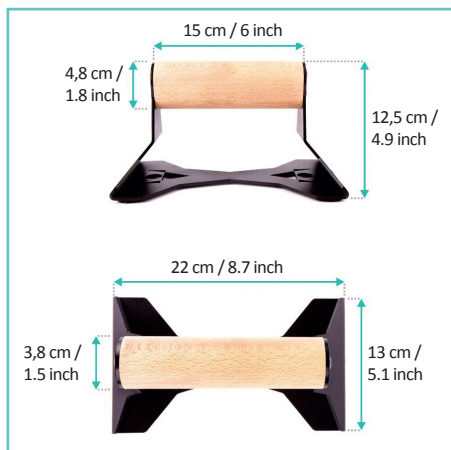
De Liquid Chalk is verkrijgbaar in onze online shop op:

<https://www.pullup-dip.com/products/liquid-chalk>



## 4 | PRODUCTEIGENSCHAPPEN EN LEVERINGSOMVANG

### AFMETINGEN EN GEWICHT



#### Gewicht product:

1,9 kg (4.1 lbs)

### OMVANG VAN DE LEVERING

- ▼ 2x Houten opdrukstangen
- ▼ 2x reserve anti-slip pads

## 5 | GARANTIE EN RECHT OP RETOUR

---

De garantieperiode is vijf jaar en gaat in op de factuurdatum. Bewaar de factuur als bewijs van aankoop en daarmee de garantieclaim. De volgende garantievoorwaarden zijn van toepassing:

De fabrikant garandeert defecten veroorzaakt door materiaal- of fabricagefouten kosteloos te verhelpen. Als een defect wordt ontdekt, is de koper verplicht om de fabrikant onmiddellijk op de hoogte te stellen. Schade als gevolg van onjuiste behandeling, montage, het niet in acht nemen van de gebruiksaanwijzing, gebruik van geweld of normale slijtage valt niet onder deze garantie.

### **Onafhankelijk hiervan vervallen de garantie en eventuele waarborg indien:**

- ▼ het product zonder toestemming wordt gewijzigd.
- ▼ de aangegeven maximale belasting wordt overschreden.
- ▼ het product niet voor het beoogde doel wordt gebruikt.
- ▼ het product verkeerd is geïnstalleerd.

De fabrikant is niet aansprakelijk voor oorzakelijke of gevolgschade van welke aard dan ook, tenzij een dergelijke beperking van aansprakelijkheid uitdrukkelijk bij wet verboden is. Het is aan het oordeel van de fabrikant om de garantie te vervullen door reparatie of vervanging. Er zijn geen verdere claims. In geval van ongeoorloofde garantiereturnering behoudt de fabrikant zich het recht voor om de goederen franco te retourneren.

Neem in geval van een garantieclaim onmiddellijk contact op met ons serviceteam via [service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com)

Om de goederen bij een reparatie of retourzending goed te beschermen, vragen we je de originele verpakking zo mogelijk te bewaren voor de duur van de garantieperiode. Neem in ieder geval vooraf contact op met ons serviceteam. Voor reparaties na afloop van de garantieperiode, inclusief verzending, worden kosten in rekening gebracht.

Je wettelijke rechten worden niet beperkt door deze garantie.

# VIND DE JUISTE GESCHIKTE TRAININGSOEFENINGEN!



## 7 | CONTACT MET ONS OPNEMEN

---

### VRAGEN OF OPMERKINGEN?



@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



# UCHWYTY DO POMPEK

## PUSH-UP BARS



POLSKI

[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://WWW.PULLUP-DIP.COM)

WORK OUT  
WHEREVER  
**YOU**  
WANT!

# PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

## POLSKI

**Drogi kliencie,**

cieszymy się, że zdecydowałeś się na sprzęt Pullup & Dip®!

Pullup & Dip® to marka wysokiej jakości sprzętu do kalisteniki i treningu z masą ciała, który charakteryzuje się wysoką jakością i innowacyjnym wzornictwem.

Od 2016 roku produkty Pullup & Dip® trafiły do ponad 200 000 klientów z 70 różnych krajów, dzięki czemu Pullup & Dip® jest rozpoznawalną na całym świecie marką sprzętu do treningu z masą ciała. Naszym celem w Pullup & Dip® jest wspieranie jak największej liczby klientów naszym wysokiej jakości sprzętem sportowym, aby umożliwić w 100% elastyczny trening - w dowolnym miejscu i czasie. Życzymy wiele radości i sukcesów treningowych z nowym produktem!

### **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

**Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji obsługi może spowodować poważne obrażenia lub śmierć! Nieprzestrzeganie instrukcji może skutkować nieprawidłowym działaniem lub uszkodzeniem urządzenia i innego mienia.**

## **WAŻNY**

- ▼ Należy upewnić się, że wszystkie osoby korzystające z urządzenia przeczytały i zrozumiały niniejszą instrukcję obsługi.
- ▼ Niniejszą instrukcję obsługi należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby w razie potrzeby można było się do niej odwołać w dowolnym momencie.
- ▼ Aby w pełni wykorzystać możliwości urządzenia i cieszyć się nim przez długi czas, należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi przed instalacją i użytkowaniem oraz używać urządzenia zgodnie z instrukcjami. Bezpieczeństwo działania i funkcjonalność urządzenia można zagwarantować wyłącznie pod warunkiem przestrzegania instrukcji bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji obsługi. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub nieprawidłową obsługą.

# PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

---

## SPIS TREŚCI

1   WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	STRONA 64
2   OGÓLNE INFORMACJE O PRODUKCIE.....	STRONA 66
3   PRZECHOWYWANIE I PIELĘGNACJA.....	STRONA 67
4   CECHY PRODUKTU I ZAKRES DOSTAWY.....	STRONA 68
5   GWARANCJA I PRAWO DO ZWROTU.....	STRONA 69
6   ĆWICZENIA SZKOLENIOWE.....	STRONA 70
7   SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI.....	STRONA 70

POLSKI

# 1 | WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

---

1. Ważne jest, aby przeczytać całą instrukcję obsługi przed instalacją i użytkowaniem urządzenia. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zainstalowane, konserwowane i użytkowane. Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy urządzenia zapoznali się ze wszystkimi środkami ostrożności i ostrzeżeniami.
2. Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy występują jakiegokolwiek schorzenia fizyczne lub zdrowotne, które mogą powodować zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwiać prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest ważna w przypadku przyjmowania leków wpływających na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
3. Należy zwracać uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Nieprawidłowe lub nadmierne korzystanie z urządzenia może być szkodliwe dla zdrowia. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
4. Program treningowy należy rozpoczynać powoli i zwiększać jego intensywność w rozsądnych krokach. Nawet jeśli masz doświadczenie w treningu, zacznij od łatwiejszych ćwiczeń, aby zapoznać się ze wszystkimi ćwiczeniami przed przejściem do bardziej zaawansowanych wariantów.
5. Rozgrzej się przez kilka minut przed każdym treningiem, aby zapobiec kontuzjom. Rozciągnij ciało wystarczająco przed i po ćwiczeniach, aby zapobiec skurczom lub urazom.
6. Podczas ćwiczeń noś odpowiednią odzież. Odzież treningowa powinna być wygodna i zapewniać swobodę ruchów. Noś buty sportowe wykonane z materiału wspierającego i z antypoślizgowymi podeszwami.
7. Dzieci i zwierzęta należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych. Ponadto urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę jednocześnie.
8. Uwaga - ryzyko zadławienia! Wszystkie torby używane do pakowania produktu muszą być trzymane z dala od małych dzieci ze względu na ryzyko uduszenia!



- 
9. Przed użyciem urządzenia należy upewnić się, że ma ono bezpieczną podstawę.
  10. Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
  11. Kontrolę wzrokową należy przeprowadzać **PRZED KAŻDYM UŻYCIEM**. Urządzenie nie może być używane, jeśli nie działa prawidłowo lub jeśli jego części są uszkodzone lub zużyte.
  12. Urządzenie może być używane wyłącznie do użytku domowego.
  13. Urządzenia należy używać **WYŁĄCZNIE** zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym przez producenta. Nie modyfikuj urządzenia i nie używaj żadnych dodatkowych części, które nie są zalecane przez producenta.
  14. Urządzenie jest przeznaczone do uprawiania sportu. Niewłaściwe korzystanie z urządzenia odbywa się na własne ryzyko!

## 2 | OGÓLNE INFORMACJE O PRODUKCIE

---

1. Urządzenie treningowe nadaje się zarówno do użytku w pomieszczeniach, jak i na zewnątrz. W żadnym wypadku nie wolno przekraczać **MAKSYMALNEGO OBCIĄŻENIA 200 kg!**
2. Uchwyty do pompek należy obciążać tylko wtedy, gdy są stabilnie zamocowane na obu stopach. Obciążenie tylko jednego uchwytu do pompek może prowadzić do niekontrolowanych ruchów, a tym samym do urazów nadgarstka. Istnieje ryzyko skręcenia kostki, a nawet upadku.
3. Przed rozpoczęciem treningu należy zapewnić bezpieczną i stabilną pozycję urządzenia. W szczególności przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie elementy mocujące, takie jak śruby, pod kątem uszkodzeń.
4. **NIE** wolno odkręcać uchwytów do pompek, a następnie przykręcać ich z powrotem! Jeśli zostaną one ponownie skręcone, stabilność uchwytów do pompek nie może być w 100% zagwarantowana, ponieważ mogą się one chwiać.
5. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek wady urządzenia, nie wolno go używać pod żadnym pozorem. Wszystkie uszkodzone lub zużyte części urządzenia stanowią zagrożenie dla bezpieczeństwa. Uszkodzone części należy niezwłocznie wymienić. Nie wolno używać urządzenia, jeśli jest ono wyraźnie uszkodzone.
6. Urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę.
7. Nie wolno używać żadnych innych przystawek do urządzenia, które nie zostały dostarczone przez producenta.
8. W zakresie dostawy znajdują się dwie podkładki antypoślizgowe jako części zamienne. W przypadku konieczności wymiany podkładek antypoślizgowych należy przestrzegać poniższych zaleceń: Usunąć stare podkładki antypoślizgowe i ich pozostałości. Oczyścić powierzchnię nóżek uchwytów push-up, tak aby była czysta i odtłuszczona. Gdy tylko powierzchnia wyschnie, można przykleić podkładki antypoślizgowe i mocno je docisnąć.
9. Należy pamiętać, że FT Fitness Technology GmbH nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe podczas lub w wyniku nieprawidłowego montażu, użytkowania lub przeciążenia.

### 3 | PRZECHOWYWANIE I PIELĘGNACJA

---

Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniu. Unikaj wystawiania urządzenia na Unikaj wystawiania urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub wilgoci podczas przechowywania i nie przechowuj go w pobliżu źródeł ciepła.

Urządzenie i uchwyty należy czyścić wilgotną, miękką i czystą ściereczką. Nie używaj ściernych, żrących, kwaśnych lub zasadowych środków czyszczących, ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię urządzenia lub spowodować zarysowania.

Drewno uchwytów do pompek jest naturalne. W razie potrzeby drewniane uchwyty można przeszlifować papierem ściernym w celu wygładzenia powierzchni. W takim przypadku należy używać wyłącznie papieru ściernego o drobnej ziarnistości (ziarnistość: 120).

#### Zalecenie:

Jeśli potrzebujesz jeszcze lepszego chwytu podczas treningu z uchwytami do pompek, polecamy produkt Liquid Chalk od Pullup & Dip®. Jest to płynna kreda magnezowa do rąk, która zapewnia doskonały, antypoślizgowy chwyt podczas treningu. Liquid Chalk można z łatwością stosować w połączeniu z uchwytami do pompek ponieważ nie ma to wpływu na powierzchnię produktu.

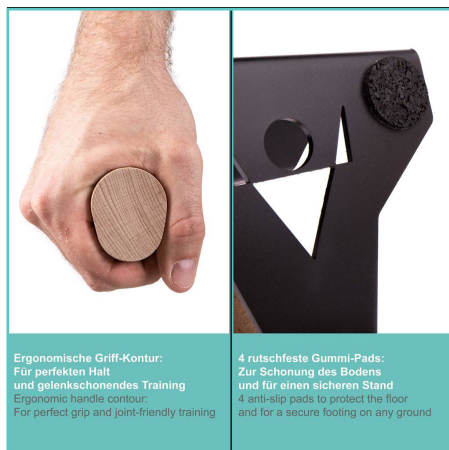
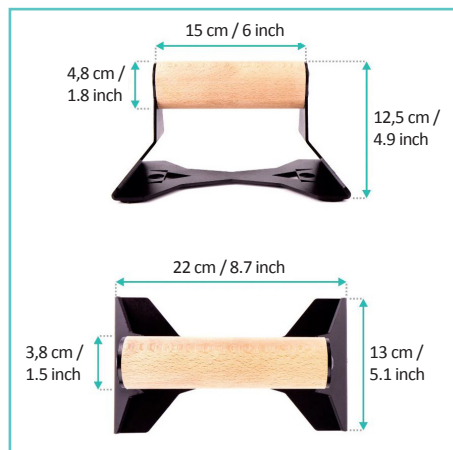
Płynna kreda jest dostępna w naszym sklepie internetowym pod adresem:

<https://www.pullup-dip.com/products/liquid-chalk>



## 4 | CECHY PRODUKTU I ZAKRES DOSTAWY

### WYMIARY I WAGA



### Waga produktu:

1,9 kg (4.1 lbs)

### ZAKRES DOSTAWY

- ▼ 2x Uchwyty do pompek
- ▼ 2x zapasowe podkładki antypoślizgowe

## 5 | GWARANCJA I PRAWO DO ZWROTU

---

Okres gwarancji wynosi pięć lat i rozpoczyna się w dniu wystawienia faktury. Należy zachować fakturę jako dowód zakupu, a tym samym roszczenia gwarancyjnego. Obowiązują następujące warunki gwarancji:

Producent gwarantuje bezpłatne usunięcie wad spowodowanych wadami materiałowymi lub produkcyjnymi. W przypadku wykrycia wady nabywca jest zobowiązany do niezwłocznego powiadomienia producenta. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wynikających z niewłaściwej obsługi, montażu, nieprzestrzegania instrukcji obsługi, użycia siły lub normalnego zużycia.

### **Niezależnie od tego, gwarancja i rękojmia wygasają, jeśli:**

- ▼ produkt zostanie zmodyfikowany bez upoważnienia.
- ▼ przekroczony zostanie określony maksymalny limit obciążenia.
- ▼ produkt nie jest używany zgodnie z jego przeznaczeniem.
- ▼ produkt zostanie nieprawidłowo zainstalowany.

Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody przyczynowe lub następne, chyba że takie ograniczenie odpowiedzialności jest wyraźnie zabronione przez prawo. Producent może według własnego uznania zrealizować gwarancję poprzez naprawę lub wymianę. Dalsze roszczenia nie przysługują. W przypadku nieautoryzowanych zwrotów gwarancyjnych producent zastrzega sobie prawo do zwrotu towaru na koszt przewoźnika.

W przypadku roszczenia gwarancyjnego prosimy o niezwłoczny kontakt z naszym zespołem serwisowym pod adresem [service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com)

Aby odpowiednio zabezpieczyć towary w przypadku naprawy lub zwrotu, prosimy o zachowanie oryginalnego opakowania na czas trwania okresu gwarancyjnego, jeśli to możliwe. W każdym przypadku prosimy o wcześniejszy kontakt z naszym zespołem serwisowym. Naprawy po upływie okresu gwarancyjnego, w tym wysyłka, podlegają opłacie.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza praw ustawowych użytkownika.

# ZNALEŹĆ ODPOWIEDNIE ODPOWIEDNIE ĆWICZENIA TRENINGOWE!



## 7 | SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

---

### PYTANIA LUB UWAGI?



@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



# PUSH-UP-HANDTAG

PUSH-UP BARS



SVENSKA

[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://WWW.PULLUP-DIP.COM)

WORK OUT  
WHEREVER  
**YOU**  
WANT!

# ANVÄNDARGUIDE

## SVENSKA

**Bästa kund,**

Vi är glada att du har bestämt dig för Pullup & Dip®-utrustning!

Pullup & Dip® är ett varumärke för premiumutrustning för calisthenics och kroppsviktsträning som kännetecknas av hög produktkvalitet och innovativ produktdesign. Sedan 2016 har mer än 200 000 kunder från 70 olika länder försetts med Pullup & Dip®-produkter, vilket gör Pullup & Dip® till ett globalt erkänt varumärke för utrustning för kroppsviktsträning. Vårt mål på Pullup & Dip® är att stödja så många kunder som möjligt med våra högkvalitativa sportredskap för att möjliggöra 100% flexibel träning - var som helst och när som helst. Vi önskar dig mycket nöje och träningsframgångar med din nya produkt!

### FARA

**Underlåtenhet att läsa och följa säkerhetsanvisningarna i denna bruksanvisning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall! Om anvisningarna inte följs kan det leda till nedsatt funktion eller skador på apparaten och annan egendom.**

### VIKTIG

- ▼ Se till att alla personer som använder apparaten har läst och förstått denna bruksanvisning.
- ▼ Förvara bruksanvisningen på en säker plats så att du alltid kan läsa den vid behov.
- ▼ För att du ska kunna utnyttja apparatens prestanda fullt ut och ha långvarig glädje av den, läs igenom denna bruksanvisning noggrant före installation och användning och använd apparaten i enlighet med anvisningarna. Apparaten driftsäkerhet och funktion kan endast garanteras om säkerhetsanvisningarna i denna bruksanvisning följs. Vi tar inget ansvar för skador som orsakas av felaktig användning eller felaktig drift.



# ANVÄNDARGUIDE

---

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	VIKTIGA SÄKERHETS INSTRUKTIONER.....	SIDA 74
2	ALLMÄN INFORMATION OM PRODUKTEN.....	SIDA 76
3	FÖRVARING OCH SKÖTSEL.....	SIDA 77
4	PRODUKTEGENSKAPER OCH LEVERANSOMFATTNING .....	SIDA 78
5	GARANTI OCH RETURRÄTT.....	SIDA 79
6	TRÄNINGSOVNINGAR.....	SIDA 80
7	KONTAKTA OSS .....	SIDA 80

SVENSKA

# 1 | VIKTIGA SÄKERHETS INSTRUKTIONER

---

1. Det är viktigt att läsa hela bruksanvisningen innan du installerar och använder apparaten. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om apparaten installeras, underhålls och används på rätt sätt. Det är ditt ansvar att se till att alla användare av utrustningen är medvetna om alla försiktighetsåtgärder och varningar.
2. Innan du börjar träna bör du rådgöra med din läkare för att fastställa om du har några fysiska eller hälsorelaterade tillstånd som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Din läkares råd är viktigt om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivåer.
3. Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktig eller överdriven användning kan vara skadlig för din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andfåddhet, yrsel, yrsel eller illamående. Om något av dessa tillstånd uppstår bör du rådfråga din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
4. Börja ditt träningsprogram långsamt och öka i rimliga steg. Även om du har erfarenhet av träning, börja med enklare övningar för att bekanta dig med alla övningar innan du går vidare till de mer avancerade variationerna.
5. Värm upp några minuter före varje träningspass för att förebygga skador. Stretcha din kropp tillräckligt före och efter övningarna för att förhindra kramper eller skador.
6. Använd lämpliga kläder när du tränar. Träningskläderna ska vara bekväma och tillåta rörelsefrihet. Använd sportskor av stödjande material och med halkfria sulor.
7. Håll alltid barn och djur borta från apparaten. Apparaten är endast avsedd för vuxna. Dessutom får apparaten endast användas av en person åt gången.
8. Varning - risk för kvävning! Alla påsar som används för att förpacka produkten måste hållas borta från små barn på grund av kvävningsrisken!
9. Se till att apparaten står stadigt innan du använder den.
10. Apparats säkerhetsnivå kan endast bibehållas om den regelbundet inspekteras med avseende på skador och/eller slitage.

- 
11. Utför en visuell kontroll **INNAN VARJE ANVÄNDNING**. Apparaten får aldrig användas om den inte fungerar som den ska eller om delar av apparaten är skadade eller slitna.
  12. Använd endast apparaten för hemmabruk.
  13. Använd **ENDAST** apparaten för dess avsedda ändamål enligt tillverkarens beskrivning. Modifiera inte enheten och använd inte några extra delar som inte rekommenderas av tillverkaren.
  14. Apparaten är avsedd för sportaktiviteter. Felaktig användning av apparaten sker på egen risk!

## 2 | ALLMÄN INFORMATION OM PRODUKTEN

---

1. Träningsredskapet är lämpligt för både inomhus- och utomhusbruk. **Den maximala belastningskapaciteten på 200 kg** får under inga omständigheter överskridas!
2. Lägg endast vikt på armhävningshandtagen när de står säkert på båda fötterna. Att belasta endast ett armhävningshandtag kan leda till okontrollerade rörelser och därmed till handledsskador. Det finns risk för att vricka fotleden eller till och med falla.
3. Innan du börjar träna måste du försäkra dig om att apparaten är säkert och stabilt placerad. I synnerhet måste alla fästelement, t.ex. skruvar, kontrolleras för skador före varje användning.
4. Skruva **INTE** loss push-up-handtagen och skruva sedan tillbaka dem igen! Om armhävningshandtagen skruvas ihop igen kan armhävningshandtagens stabilitet inte längre garanteras till 100% eftersom de kan vackla.
5. Om du upptäcker några defekter på apparaten får du inte använda den under några omständigheter. Alla skadade eller slitna enskilda delar på apparaten utgör en säkerhetsrisk. Skadade delar måste omedelbart bytas ut. Apparaten får inte användas om den är uppenbart skadad.
6. Apparaten får endast användas av en person.
7. Inga andra tillbehör till apparaten som inte tillhandahålls av tillverkaren får användas.
8. Två halkskydd ingår i leveransen som reservdelar. Om du behöver byta ut halkskydden, observera följande: Ta bort de gamla halkskydden och deras rester. Rengör ytan på fötterna på push-up-greppen så att ytan är ren och fri från fett. Så snart ytan är torr kan du sätta på halkskydden och trycka fast dem ordentligt.
9. Observera att FT Fitness Technology GmbH inte tar något ansvar för skador som uppstår under eller till följd av felaktig montering, användning eller överbelastning.

### 3 | FÖRVARING OCH SKÖTSEL

---

Förvara din enhet inomhus. Undvik att utsätta enheten för Undvik att utsätta enheten för direkt solljus eller fukt under förvaringen och förvara den inte i närheten av värmekällor.

Rengör enheten och handtagen med en fuktig, mjuk och ren trasa. Använd inte slipande, frätande, sura eller alkaliska rengöringsmedel, eftersom de kan skada apparatens yta eller orsaka repor.

Träet i push-up-handtagen är naturligt. Vid behov kan trähandtagen på push-up grips slipas med sandpapper för att jämna ut ytan. Använd då endast sandpapper med fin kornstorlek (kornstorlek: 120).

#### Rekommendation:

Om du behöver ett ännu bättre grepp när du tränar med dina push-up grips rekommenderar vi produkten Liquid Chalk från Pullup & Dip®. Detta är en flytande magnesiumkrita för händerna som säkerställer ett perfekt, halkfritt grepp under träningen. Liquid Chalk kan enkelt användas tillsammans med armhävningsgreppen push-up grips eftersom produktens yta inte påverkas.

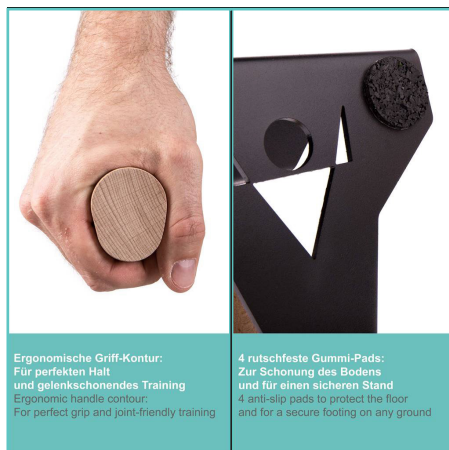
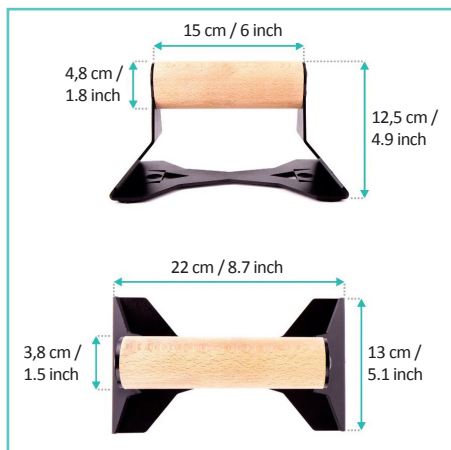
Liquid Chalk finns tillgänglig i vår onlinebutik på:

<https://www.pullup-dip.com/products/liquid-chalk>



## 4 | PRODUKTEGENSKAPER OCH LEVERANSOMFATTNING

### MÅTT OCH VIKT



#### Produktens vikt:

1,9 kg (4.1 lbs)

### OMFATTNING AV LEVERANSEN

- ▼ 2x push-up-handtag
- ▼ 2x extra halkskydd

## 5 | GARANTI OCH RETURRÄTT

---

Garantitiden är fem år och börjar gälla från fakturadatum. Spara fakturan som bevis på köpet och därmed garantianspråket. Följande garantivillkor gäller:

Tillverkaren garanterar kostnadsfritt avhjälpande av fel som beror på material- eller tillverkningsfel. Om en defekt upptäcks är köparen skyldig att omedelbart meddela tillverkaren. Skador till följd av felaktig hantering, montering, underlåtenhet att följa bruksanvisningen, användning av våld eller normalt slitage omfattas inte av denna garanti.

### **Oberoende av detta upphör garantin och alla garantier att gälla om:**

- ▼ produkten modifieras utan tillstånd.
- ▼ den angivna maximala belastningsgränsen överskrids.
- ▼ produkten inte används för avsett ändamål.
- ▼ produkten installeras på ett felaktigt sätt.

Tillverkaren är inte ansvarig för kausala skador eller följdskador av något slag, såvida inte sådan begränsning av ansvar uttryckligen är förbjuden enligt lag. Det är tillverkarens val att uppfylla garantin genom reparation eller utbyte. Det finns inga ytterligare anspråk. Vid obehöriga garantireturer förbehåller sig tillverkaren rätten att returnera varorna fraktfritt.

I händelse av ett garantianspråk, vänligen kontakta omedelbart vårt serviceteam på [service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com)

För att kunna skydda varorna på lämpligt sätt i händelse av reparation eller retur ber vi dig att om möjligt behålla originalförpackningen under hela garantiperioden. Kontakta under alla omständigheter vår kundtjänst i förväg. Reparationer efter att garantitiden har löpt ut, inklusive leverans, är avgiftsbelagda.

Dina lagstadgade rättigheter begränsas inte av denna garanti.

## 6 | TRÄNINGÖVNINGAR

---

# HITTA RÄTT LÄMPLIGA LÄMPLIGA TRÄNINGÖVNINGAR!



## 7 | KONTAKTA OSS

---

### FRÅGOR ELLER KOMMENTARER?



@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**



**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!**