



DEUTSCH

# TELESKOP KLIMMZUGSTANGE

## TELESCOPIC PULL-UP BAR



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

WORK OUT  
WHEREVER  
**YOU**  
WANT!

# BENUTZERHANDBUCH

## DEUTSCH

Liebe Kundin,  
Lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für ein Gerät von Pullup & Dip® entschieden hast!

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 dir viel Spaß und Trainingserfolg mit deinem 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 stelle sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, dieses Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.
- ▼ Bewahre dieses Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.
- ▼ Damit du die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen kannst und langfristig Freude an deinem Gerät hast, lese bitte dieses Benutzerhandbuch vor der Montage und Nutzung aufmerksam durch und verwende das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.

# BENUTZERHANDBUCH

## INHALTSVERZEICHNIS

1	WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	SEITE 4
2	HINWEISE ZUR NUTZUNG.....	SEITE 6
3	AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE.....	SEITE 6
4	PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG.....	SEITE 7
5	MONTAGEANLEITUNG .....	SEITE 9
6	TRAININGSÜBUNGEN .....	SEITE 10
7	KONTAKT .....	SEITE 10

DEUTSCH

# 1 | WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

---

1. Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung des Geräts das gesamte Benutzerhandbuch zu lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in deiner Verantwortung zu gewährleisten, dass alle Benutzer des Gerätes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind.
2. Vor Beginn Ihres Trainings solltest du deinen Arzt konsultieren, um festzustellen, ob du körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen hast, welche ein Risiko für deine Gesundheit und Sicherheit sein könnten oder verhindern, dass du das Gerät richtig verwendest. Der Rat deines Arztes ist wichtig, wenn du Medikamente einnimmst, die deine Herzfrequenz, den Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achte auf die Signale deines Körpers. Falsche oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Beende 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, solltest du deinen Arzt konsultieren, bevor du mit deinem Trainingsprogramm fortfährst.
4. Beginne mit deinem Training langsam und steigere dich in angemessenen Schritten. Auch wenn du im Training erfahren bist, beginne mit leichteren Übungen, um sich mit allen Übungen vertraut zu machen, bevor du mit den fortgeschrittenen Varianten fortfährst.
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. Trage beim Training geeignete Kleidung. Ihre Trainingskleidung sollte bequem sein und Bewegungsfreiheit erlauben. Trage Sportschuhe aus stützendem Material und mit rutschfesten Sohlen.
7. Halte Kinder und Tiere stets vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert. Zudem darf das Gerät nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
8. Achte darauf, dass sich im Abstand von mind. einem Meter um das Gerät herum keine Gegenstände, Personen, Kinder oder Haustiere befinden, die du verletzen oder an denen du dich verletzen könntest.

- 
9. Das Gerät sollte an einem stabilen Türrahmen befestigt werden. Messe deinen Türrahmen und prüfe, ob das Gerät die richtige Größe für deinen Rahmen hat. Nur so kann gewährleistet werden, dass das Gewinde genug Druck aufbauen kann um das Gewicht zu tragen.
  10. Stelle sicher, dass dein Gerät sicher fixiert ist, bevor du es nutzt.
  11. Vergewissere dich, dass alle Teile festgezogen und alle Verschlussmechanismen fixiert und gesichert sind, bevor du das Gerät benutzt.
  12. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
  13. 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.
  14. Verwenden Sie das Gerät nur für den Heimgebrauch.
  15. Verwende das Gerät **NUR** für den bestimmungsgemäßen Gebrauch, wie vom Hersteller beschrieben. Verändere das Gerät nicht und verwende keine Zusatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
  16. Das Gerät ist nicht darauf ausgelegt um z.B. eine Kinderschaukel o.ä. daran zu befestigen oder als solche zu verwenden. Eine unsachgemäße Verwendung der Klimmzugstange erfolgt auf eigene Gefahr!
  17. Achte auf eine sichere Montage! Die Klimmzugsange sollte auf beiden Seiten gleichmäßig bis auf **MAXIMAL 90 CM** ausgefahren werden, um einen sicheren Halt zu gewährleisten.



## 2 | HINWEISE ZUR NUTZUNG

---

1. Stelle sicher, dass dein Türrahmen in einem guten Zustand ist. Der Türrahmen muss den Belastungen und den auftretenden Kräften standhalten, die durch die Nutzung der Klimmzugstange entstehen.
2. Die Stärke der Wand muss mindestens 10 cm betragen.
3. Die Breite der Türöffnung muss 69 bis 90 cm betragen.
4. Die **MAXIMALE BELASTBARKEIT** von **200 KG** darf unter **KEINEN UMSTÄNDEN** überschritten werden!
5. Vermeide ruckartige Bewegungen und hochspringen an die Stange, da sich diese sonst aus dem Rahmen lösen könnte.
6. Hänge **NICHT** kopfüber an der Klimmzugstange! Hänge **NICHT** mit den Beinen oder Füßen an die Klimmzugstange!
7. Führe die verschiedenen Klimmzugvariationen nur in gerader Haltung und mit kontrollierter (also nicht schwingender oder ruckartiger) Bewegung des Körpers aus.
8. Bitte beachte, 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

---

Bewahre dein Gerät im Innenbereich auf. Vermeide, dass das Gerät bei der Aufbewahrung direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit ausgesetzt ist und nicht in der Nähe von Wärmequellen aufbewahrt wird.

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

## 4 | PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG

### ABMESSUNGEN UND GEWICHT

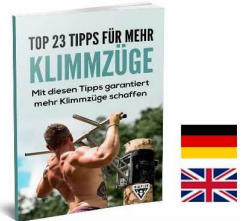
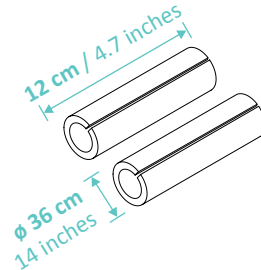


**Gewicht des Produktes:** 1,8 kg (4 lbs)

### MERKMALE



### LIEFERUMFANG



#### **Inklusive:**

1 Paar zusätzliche HDR-Schaumstoff-Griffe

eBook mit 23 Tipps für mehr Klimmzüge (DE/EN).

## 5 | MONTAGEANLEITUNG



**A.** Gewindesicherung links  
**B.** Gewindesicherung rechts  
**C.** rotierende Mittelstange

**D.** Innenstange  
**E.** Fußteile links + rechts  
**F.** Wasserwaage



Überprüfe bitte **VOR** der Installation, aus welchem Material dein gewünschter Montageort besteht und ob dieser ausreichend tragfähig und stabil ist.

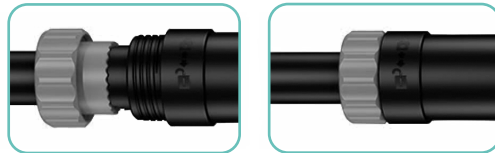
### MONTAGESCHRITTE

1. Messe die Breite deines Türrahmens.
2. Lege die Klimmzugstange auf einen Tisch und schraube an den beiden Enden der Gewindesicherung, sodass du diese lockerst.
3. Drehe nun an der Mittelstange (Stange mit Schaumstoffgriffen), um die Klimmzugstange auf die gewünschte Länge zu bringen. Die Innenstange wird jetzt links und rechts herausgedreht. Drehe die Mittelstange so lange, bis deine Klimmzugstange nahezu so weit ausgefahren ist, wie die Breite deines Türrahmens ist.  
**WICHTIG:** Achte beim Einstellen der Stange darauf, dass beide Enden links und rechts gleich weit ausgefahren sind.

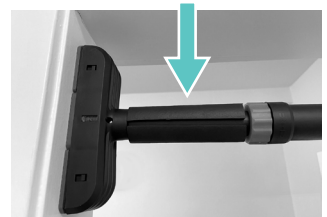




4. Setze die Klimmzugstange in den Türrahmen ein, halte sie hoch bis zur Türrahmen-  
decke damit du einen Widerstand hast und drehe nun erneut an der Mittelstange bis  
die beiden Fußteile leicht an dem Türrahmen aufsetzen.
5. Positioniere die Klimmzugstange auf die gewünschte Höhe. Die zwei Wasserwaagen  
an den beiden Fußteilen helfen dir bei der waagrechten Ausrichtung deiner Klimm-  
zugstange. Stelle sicher, dass die Fußteile **senkrecht** im Türrahmen fixiert sind, da nur  
so die bestmögliche Gewichtsverteilung beim Training gewährleistet werden kann.
6. Hast du deine Stange auf der gewünschten Position, kann durch die Drehung der  
Mittelstange diese festgezogen und im Türrahmen fixiert werden.  
**WICHTIG:** Schraube jetzt die beiden Enden der Gewindesicherung fest zu.



7. Stelle sicher, dass die Klimmzugstange wirklich festsitzt, indem du mit den Händen  
vorsichtig von allen Seiten Druck auf das Gerät ausübst. Justiere gegebenenfalls durch  
Drehen der mittleren Stange nach. Da der Türrahmen während des ersten Trainings  
noch ein wenig nachgeben kann, solltest du vor allem in der ersten Zeit nach der Montage  
vor jeder Nutzung die Stabilität der Klimmzugstange prüfen und sofern nötig, die  
Stange vorsichtig fester drehen ohne den Türrahmen zu beschädigen.
8. Nach der Montage muss erneut die Stabilität der Klimmzugstange geprüft werden,  
indem diese mit vollem Gewicht vorsichtig belastet wird. Erst wenn die Stabilität der  
Klimmzugstange geprüft wurde und alle Teile sicher fixiert sind, kann mit dem Training  
begonnen werden.
9. Möchtest du die zusätzlichen Griffe nutzen, kannst du diese einfach auf die Innenstange links und rechts  
stecken. Je nach Türrahmenbreite kann es sein, dass du die Breite der Griffe mit einer Schere noch zuschneiden  
musst, sodass diese perfekt auf die Innenstange zwischen Fußteil und Mittelstange aufgesteckt werden  
können.
10. Möchtest du die Klimmzugstange demonieren, lockere zuerst die Gewindesicherung  
auf beiden Seiten. Drehe dann vorsichtig an der Mittelstange sodass sich die Fußteile  
langsam vom Türrahmen lösen.



## 6 | TRAININGSÜBUNGEN

---

FINDE HIER ZUM PRODUKT DIE PASSENDEN  
**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



ENGLISH

# TELESCOPIC PULL-UP BAR

## TELESKOP KLIMMZUGSTANGE



[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.

# USER MANUAL

---

## CONTENT

1	IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....	PAGE 14
2	USER INSTRUCTIONS .....	PAGE 16
3	STORAGE AND MAINTENANCE .....	PAGE 16
4	PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY .....	PAGE 17
5	ASSEMBLY INSTRUCTIONS .....	PAGE 18
6	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 device at all times. The device is designed for adults only. In addition, the device only can be used by one person at a time.
8. Make sure that there are no other objects, persons, children or pets within a distance of at least one meter (39 inches) from the device that you could injure or that you could injure yourself on.
9. The device should be attached to a stable door frame. Measure your door frame and check if the device has the right size for your door frame. This is the only way to ensure that the thread of the pull-up bar can build up enough pressure to support the weight.
10. Always make sure that your device is securely fastened and mounted before you use it.

- 
11. Make sure all parts are tightened and all locking mechanisms are fixed and secured before you use it. are fixed and secured before you use the device.
  12. The safety level of the device can only be maintained if it is regularly inspected for damage and/or wear.
  13. Perform a visual inspection **BEFORE EACH USE**. Never use the device if it is not functioning properly or if any parts of the device are damaged or worn out.
  14. This device is for domestic use only.
  15. Use the device **ONLY** for its intended use, as described by the manufacturer. Do not modify the device and do not use any additional parts that are not recommended by the manufacturer.
  16. The device is not designed to be attached to or used as a child's swing, for example. Any improper use of the pull-up bar is at your own risk!
  17. Make sure that the mounting is secure! The pull-up bar should be extended equally on both sides to a **MAXIMUM of 90 CM (35 INCHES)** to ensure a secure hold.



## 2 | USER INSTRUCTIONS

---

1. Make sure that your door frame is in good condition. The door frame must be able to sustain the forces generated by using the pull-up bar. Plasterboard walls are not suitable.
2. The wall must be between 15 to 25 cm (6 to 10 inches) thick.
3. The width of the door opening must be from 69 to 90 cm (27 to 35 inches).
4. The **MAXIMUM WEIGHT LIMIT** of **200 KG (440 LBS)** must not be exceeded at any time!
5. Avoid forceful and sudden movements and jumping up to the bar as this could cause it to detach from the anchorage.
6. **DO NOT** hang upside down from the pull-up bar! **DO NOT** hang from the pull-up bar by your legs or feet!
7. Always perform the different variations of pull-up exercise with straight posture and with controlled (i.e. not swinging or abrupt) movement of your body.
8. Please note that FT Fitness Technology GmbH does not accept any liability for damage caused during or as a result of improper assembly, use or exceeding weight limits.

## 3 | STORAGE AND MAINTENANCE

---

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

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



## 4 | PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY

### DIMENSIONS AND WEIGHT

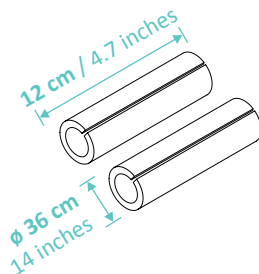


**Product weight:** 1,8 kg (4 lbs)

### FEATURES



### SCOPE OF DELIVERY



#### **Inclusive:**

1 pair of extra HDR-foam handles

eBook with 23 tips for more pull-ups (GER/EN).

## 5 | ASSEMBLY INSTRUCTIONS



**A.** Thread lock left  
**B.** Thread lock right  
**C.** rotating central bar

**D.** inner bar  
**E.** foot parts left + right  
**F.** water level



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

### ASSEMBLY STEPS

1. Measure the width of your door frame.
2. Place the pull-up bar on a table and screw both ends of the thread lock to loosen it.
3. Now turn the central bar (with foam grips) to adjust the pull-up bar to the desired width. The inner bar is now turned out to the left and right. Turn the central bar until your pull-up bar is extended nearly as far as the width of your door frame.

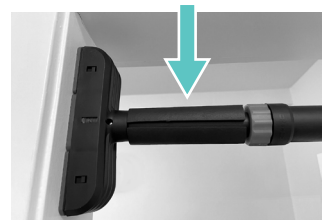
**IMPORTANT:** When adjusting the bar, make sure that both ends are extended the same distance.



- 
4. Place the pull-up bar in between the door frame, hold it up to the top of the door frame so that you feel a resistance and turn the central bar again until the two foot parts lightly touch the door frame.
  5. Position the pull-up bar at the desired height. The two levels on the two foot parts help you keep your pull-up bar level. Make sure that the foot parts are fixed **vertically** in the door frame, as this is the only way to ensure the best possible weight distribution during your workout.
  6. Once your bar is in the desired position, turn the central bar to tighten it, fixing it in the door frame. **IMPORTANT:** Now screw the two ends of the thread lock until tight.



7. Make sure the pull-up bar is really tight by carefully applying pressure to it from all sides with your hands. If necessary, readjust by turning the central bar. Since the door frame can still give way a little during the first workout, you should check the stability of the pull-up bar before each use, especially during the first few uses after installation, and if necessary, carefully tighten the central bar without damaging the door frame.
8. After installing, the stability of the pull-up bar must be tested again by carefully applying pressure to it with your full weight. Only when the stability of the pull-up bar has been checked and all parts are securely fixed, you can start working out with it.
9. If you want to use the extra handles, you can simply put them on the left and right side of the inner bar. Depending on the width of the door frame, you may still need to cut the width of the handles with scissors so that they fit perfectly on the inner bar between the foot parts and the central bar.
10. If you want to remove the pull-up bar, first loosen the thread locks on both sides. Then carefully turn the central bar so that the foot parts slowly move away from the door frame.



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



# BARRE DE TRACTION TÉLESCOPIQUE

TELESCOPIC PULL-UP BAR

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   INSTRUCTIONS D'UTILISATION.....	PAGE 26
3   RANGEMENT ET ENTRETIEN .....	PAGE 26
4   CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT ET CONTENU DE LA LIVRAISON.....	PAGE 27
5   INSTRUCTIONS DE MONTAGE.....	PAGE 28
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. Veille à ce que, à une distance d'au moins un mètre autour de l'appareil, il n'y ait pas d'objets, d'animaux ou de personnes. aucun objet, personne, enfant ou animal domestique que tu pourrais blesser. ou sur lesquels tu pourrais te blesser.



- 
9. L'appareil doit être fixé à un cadre de porte solide. Mesurez votre cadre de porte et vérifiez si l'appareil est de la bonne taille pour votre cadre. C'est la seule façon de garantir que le filetage puisse exercer une pression suffisante pour supporter le poids.
  10. Assure-toi que ton appareil est bien fixé avant de l'utiliser.
  11. Assure-toi que toutes les pièces sont bien serrées et que tous les mécanismes de verrouillage sont fixés et sécurisés avant d'utiliser l'appareil.
  12. 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.
  13. 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.
  14. N'utilisez l'appareil que pour un usage domestique.
  15. 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.
  16. L'appareil n'est pas conçu pour être fixé à une balançoire pour enfants, par exemple, ou pour être utilisé comme tel. Toute utilisation non conforme de la barre de traction est à vos risques et périls!
  17. Veille à un montage sûr ! La barre de traction doit être déployée uniformément des deux côtés jusqu'à un **MAXIMUM DE 90 CM** afin de garantir un maintien sûr.



## 2 | INSTRUCTIONS D'UTILISATION

---

1. Assure-toi que ton cadre de porte est en bon état. L'encadrement de la porte doit résister aux charges et aux forces générées par l'utilisation de la barre de traction.
2. L'épaisseur du mur doit être d'au moins 10 cm.
3. La largeur de l'ouverture de la porte doit être comprise entre 69 et 90 cm.
4. La **CHARGE MAXIMALE de 200 KG** ne doit en aucun cas être dépassée!
5. Évite de faire des mouvements brusques et de sauter sur la barre, car celle-ci pourrait se détacher du cadre.
6. **NE PAS** se suspendre la tête en bas à la barre de traction ! **NE** te suspends **PAS** à la barre de traction avec les jambes ou les pieds !
7. Effectue les différentes variantes de tractions uniquement en position droite et avec un mouvement contrôlé du corps (c'est-à-dire sans oscillation ni secousse).
8. 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.

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

### DIMENSIONS ET POIDS

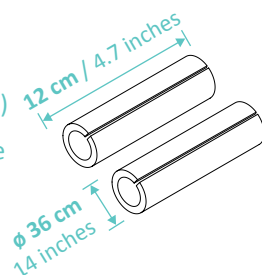


Poids du produit : 1,8 kg (4 lbs)

### CARACTÉRISTIQUES



### CONTENU DE LA LIVRAISON



#### Inclus:

1 paire de poignées supplémentaires en mousse HDR

eBook avec 23 conseils pour faire plus de tractions (DE/EN)

## 5 | INSTRUCTIONS DE MONTAGE



**A.** Dispositif de sécurité fileté à gauche

**B.** Dispositif de sécurité fileté à droite

**C.** Barre centrale tournante

**D.** Tige intérieure

**E.** Pieds gauche + droit

**F.** Niveau à bulle



**Avant de** procéder à l'installation, vérifie le matériau de l'endroit où tu souhaites installer l'appareil et si celui-ci est suffisamment solide et stable.

### ÉTAPES DE MONTAGE

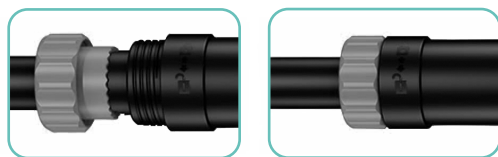
1. Mesure la largeur de ton cadre de porte.
2. Pose la barre de traction sur une table et visse les deux extrémités de la sécurité fileté de manière à la desserrer.
3. Tourne maintenant la barre centrale (barre avec poignées en mousse) pour amener la barre de traction à la longueur souhaitée. Dévisse maintenant la barre intérieure à gauche et à droite. Tourne la barre centrale jusqu'à ce que ta barre de traction soit presque aussi longue que la largeur de ton cadre de porte.

**IMPORTANT:** Lors du réglage de la barre, veille à ce que les deux extrémités soient sorties de la même manière à gauche et à droite.



4. Introduis la barre de traction dans l'encadrement de la porte, tiens-la en hauteur jusqu'au plafond de l'encadrement de la porte afin d'avoir une résistance et tourne à nouveau la barre centrale jusqu'à ce que les deux parties du pied reposent légèrement sur l'encadrement de la porte.
5. Positionne la barre de traction à la hauteur souhaitée. Les deux niveaux à bulle sur les deux pieds t'aident à mettre ta barre de traction à l'horizontale. Assure-toi que les pieds sont fixés verticalement dans le cadre de la porte, car c'est la seule façon de garantir la meilleure répartition possible du poids pendant l'entraînement.
6. Une fois que tu as placé ta barre dans la position souhaitée, il suffit de tourner la barre centrale pour la serrer et la fixer dans le cadre de porte.

**IMPORTANT:** Visse maintenant fermement les deux extrémités du dispositif de sécurité fileté.



7. Assure-toi que la barre de traction est bien fixée en exerçant prudemment une pression de tous les côtés avec tes mains. Ajuste le cas échéant en tournant la barre centrale. Comme le cadre de la porte peut encore céder un peu pendant le premier entraînement, tu devrais, surtout dans les premiers temps après le montage, vérifier la stabilité de la barre de traction avant chaque utilisation et, si nécessaire, tourner prudemment la barre plus fermement sans endommager le cadre de la porte.
  8. Après le montage, il faut à nouveau vérifier la stabilité de la barre de traction en la chargeant prudemment de tout son poids. Ce n'est que lorsque la stabilité de la barre de traction a été vérifiée et que toutes les pièces sont bien fixées que l'on peut commencer l'entraînement.
  9. Si tu veux utiliser les poignées supplémentaires, tu peux simplement les fixer sur la barre intérieure à gauche et à droite. et les fixer sur la barre. Selon la largeur du cadre de la porte, il se peut que tu doives encore couper la largeur des poignées avec des ciseaux, afin qu'elles puissent être parfaitement fixées sur la barre intérieure entre le pied et la barre centrale.
- 
10. Si tu veux démonter la barre de traction, desserre d'abord le frein fileté des deux côtés. Tourne ensuite prudemment la barre centrale pour que les pieds se détachent lentement du cadre de la porte.

## 6 | EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT

---

TROUVE ICI LE PRODUIT QUI CONVIENT  
**EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT!**



## 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



# BARRA DOMINADAS PUERTA

## TELESCOPIC PULL-UP BAR

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   INSTRUCCIONES DE USO .....	PÁGINA 36
3   ALMACENAMIENTO Y CUIDADOS .....	PÁGINA 36
4   CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO Y VOLUMEN DE SUMINISTRO .....	PÁGINA 37
5   INSTRUCCIONES DE MONTAJE .....	PÁGINA 38
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. Asegúrese de que no haya objetos, personas, niños o animales domésticos a una distancia mínima de un metro del aparato que puedan herirle o causarle lesiones.

- 
9. El dispositivo debe fijarse a un marco de puerta estable. Mida el marco de su puerta y compruebe si el dispositivo tiene el tamaño adecuado para su marco. Sólo así podrá asegurarse de que la rosca ejerza la presión suficiente para soportar el peso.
  10. Asegúrese de que el dispositivo está bien sujeto antes de utilizarlo.
  11. Asegúrese de que todas las piezas están apretadas y todos los mecanismos de bloqueo están fijados y asegurados antes de utilizar el dispositivo.
  12. El nivel de seguridad del dispositivo sólo puede mantenerse si se inspecciona regularmente para detectar daños y/o desgaste.
  13. 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.
  14. Utilice el aparato sólo para uso doméstico.
  15. 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.
  16. El aparato no está diseñado para fijarse o utilizarse como columpio para niños, por ejemplo. El uso inadecuado de la barra de tracción corre por su cuenta y riesgo!
  17. Asegúrese de que la instalación es segura. La barra de tracción debe extenderse uniformemente a ambos lados hasta un **MÁXIMO de 90 CM** para garantizar una sujeción segura.



## 2 | INSTRUCCIONES DE USO

---

1. Asegúrese de que el marco de la puerta está en buenas condiciones. El marco de la puerta debe poder soportar las cargas y fuerzas generadas por el uso de la barra de tracción.
2. La pared debe tener un grosor mínimo de 10 cm.
3. La anchura del hueco de la puerta debe ser de 69 a 90 cm.
4. La **CAPACIDAD MÁXIMA DE CARGA de 200 KG** no debe superarse bajo **NINGUNA CIRCUNSTANCIA**.
5. Evite los movimientos bruscos y los saltos sobre la barra, ya que podrían provocar que se soltara del armazón.
6. **NO** se cuelgue boca abajo de la barra de tracción. **NO** se cuelgue de la barra con las piernas o los pies.
7. Realice las distintas variantes de dominadas únicamente en posición recta y con un movimiento controlado del cuerpo (es decir, sin balanceos ni sacudidas).
8. Tenga en cuenta que FT Fitness Technology GmbH no se hace responsable de los daños causados por un montaje, uso o sobrecarga inadecuados.

## 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.

## 4 | CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO Y VOLUMEN DE SUMINISTRO

### DIMENSIONES Y PESO

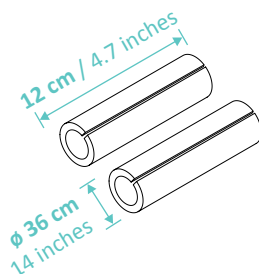


**Peso del producto:** 1,8 kg (4 lbs)

### CARACTERÍSTICAS



### VOLUMEN DE SUMINISTRO



**Incluye:**  
1 par de agarres adicionales de espuma HDR  
eBook con 23 puntas para más dominadas (DE/EN)

## 5 | INSTRUCCIONES DE MONTAJE



**A.** Bloqueo de rosca izquierda

**B.** Bloqueo de rosca derecha

**C.** Varilla central giratoria

**D.** Varilla interior

**E.** Secciones de pie izquierda + derecha

**F.** Nivel de burbuja



**ANTES** de la instalación, compruebe de qué material está hecho el lugar de instalación deseado y si es suficientemente resistente y estable.

### PASOS DE MONTAJE

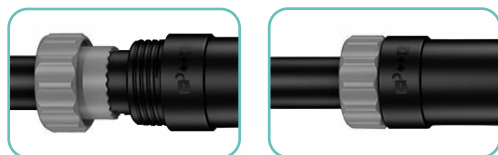
1. Mida la anchura del marco de su puerta.
2. Coloque la barra de tracción sobre una mesa y desenrosque los dos extremos del seguro de rosca para aflojarlo.
3. Gire ahora la barra central (barra con asas de espuma) para ajustar la barra de tracción a la longitud deseada. Desenrosque ahora la barra central hacia la izquierda y hacia la derecha. Gire la barra central hasta que la barra de tracción se extienda casi tanto como la anchura del marco de su puerta.

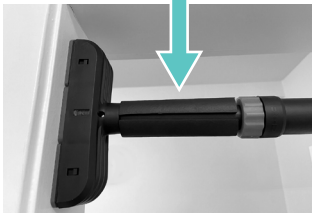
**IMPORTANTE:** Al ajustar la barra, asegúrese de que ambos extremos estén extendidos en la misma medida a izquierda y derecha.



4. Introduzca la barra de tracción en el marco de la puerta, sujétela hasta la parte superior del marco de la puerta para que ofrezca resistencia y, a continuación, vuelva a girar la barra central hasta que las dos secciones de los pies se apoyen ligeramente en el marco de la puerta.
5. Coloque la barra de tracción a la altura deseada. Los dos niveles de burbuja de las dos secciones de los pies le ayudarán a alinear la barra horizontalmente. Asegúrese de que las secciones de los pies están fijadas verticalmente en el marco de la puerta, ya que sólo así se garantiza la mejor distribución posible del peso durante el entrenamiento.
6. Una vez que tenga la barra en la posición deseada, puede girar la barra central para apretarla y fijarla en el marco de la puerta.

**IMPORTANTE:** Ahora apriete los dos extremos del seguro de rosca.



7. Asegúrese de que la barra de tracción está bien sujeta ejerciendo presión sobre el aparato desde todos los lados con las manos. Si es necesario, reajústela girando la barra central. Como el marco de la puerta puede ceder un poco durante la primera sesión de entrenamiento, debe comprobar la estabilidad de la barra de tracción antes de cada uso, especialmente en el primer periodo tras la instalación, y si es necesario, apriete con cuidado la barra sin dañar el marco de la puerta.
  8. Después de la instalación, la estabilidad de la barra de dominadas debe comprobarse de nuevo aplicando cuidadosamente todo el peso sobre ella. Sólo cuando se haya comprobado la estabilidad de la barra de tracción y todas las piezas estén bien fijadas, podrá empezar a entrenar.
  9. Si desea utilizar los asideros adicionales, sólo tiene que fijarlos a la barra interior a la izquierda y a la derecha. Dependiendo de la anchura del marco de la puerta, puede que tenga que recortar la anchura de las asas con unas tijeras para que encajen perfectamente en la barra interior entre la sección de los pies y la barra central.
- 
10. Si desea retirar la barra de tracción, afloje primero el bloqueo de rosca en ambos lados. A continuación, gire con cuidado la barra central para que las secciones de los pies se separen lentamente del marco de la puerta.

## 6 | EJERCICIOS DE FORMACIÓN

---

ENCUENTRE AQUÍ EL PRODUCTO ADECUADO  
**EJERCICIOS DE FORMACIÓN!**



## 7 | CONTACTO

---

**PREGUNTAS O COMENTARIOS?**



@pullupanddipofficial



facebook.com/pullupanddip



youtube.com/pullupdip

**FT Fitness Technology GmbH**

Im Oberhof 4 • 88260 Argenbuehl • Germany

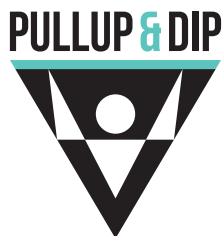


+49 89 215300-747



service@pullup-dip.com





# BARRA TRAZIONI PORTA

## TELESCOPIC PULL-UP BAR



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	ISTRUZIONI PER L'USO.....	PAGINA 46
3	CONSERVAZIONE E CURA.....	PAGINA 46
4	CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO E VOLUME DI FORNITURA.....	PAGINA 47
5	ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	PAGINA 48
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. Assicurarsi che a una distanza di almeno un metro dal dispositivo non vi siano oggetti, persone, bambini o animali domestici che possano ferirvi o provarvi lesioni.

- 
9. L'apparecchio deve essere fissato a un telaio stabile della porta. Misurare il telaio della porta e verificare se l'apparecchio è della misura giusta per il telaio. Solo in questo modo è possibile garantire che il filo possa esercitare una pressione sufficiente a sostenere il peso.
  10. Assicuratevi che il dispositivo sia ben fissato prima di utilizzarlo.
  11. Prima di utilizzare il dispositivo, accertatevi che tutte le parti siano serrate e che tutti i meccanismi di bloccaggio siano fissati e assicurati.
  12. Il livello di sicurezza del dispositivo può essere mantenuto solo se viene ispezionato regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
  13. 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.
  14. Utilizzare l'apparecchio solo per uso domestico.
  15. 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.
  16. L'apparecchio non è progettato per essere fissato o utilizzato, ad esempio, come altalena per bambini. L'uso improprio della barra per pull-up è a rischio e pericolo dell'utente!
  17. Assicurare un'installazione sicura! La barra di trazione deve essere estesa uniformemente su entrambi i lati fino a un **MASSIMO di 90 CM** per garantire una presa sicura.



## 2 | ISTRUZIONI PER L'USO

---

1. Assicurarsi che il telaio della porta sia in buone condizioni. Il telaio della porta deve essere in grado di sopportare i carichi e le forze generate dall'utilizzo della barra di trazione.
2. La parete deve avere uno spessore di almeno 10 cm.
3. La larghezza dell'apertura della porta deve essere compresa tra 69 e 90 cm.
4. La **CAPACITÀ DI CARICO MASSIMA di 200 KG** non deve essere superata in nessuna circostanza!
5. Evitare i movimenti bruschi e i salti sulla barra, che potrebbero causare il distacco della stessa dal telaio.
6. **NON** appendersi alla sbarra per le trazioni a testa in giù! **NON** appendersi alla barra delle trazioni con le gambe o con i piedi!
7. Eseguire le diverse varianti di pull-up solo in posizione diritta e con un movimento controllato (cioè non oscillante o a scatti) del corpo.
8. FT Fitness Technology GmbH non si assume alcuna responsabilità per i danni causati da un montaggio, un uso o un 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.

## 4 | CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO E VOLUME DI FORNITURA

### DIMENSIONI E PESO

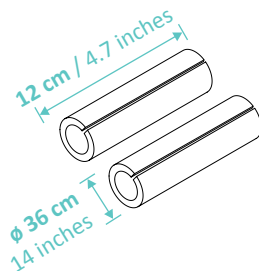


**Peso del prodotto:** 1,8 kg (4 lbs)

### CARATTERISTICHE



### AMBITO DI FORNITURA



#### **Include:**

1 paio di impugnature supplementari in schiuma HDR

eBook con 23 punte per un maggior numero di trazioni (DE/EN).

## 5 | ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



**A.** Bloccaggio della filettatura a sinistra

**B.** Bloccaggio della filettatura a destra

**C.** Asta centrale rotante

**D.** Asta interna

**E.** Sezioni del piede sinistra + destra

**F.** Livella a bolla d'aria



**Prima** dell'installazione, verificare il materiale di cui è composto il sito di installazione desiderato e se è sufficientemente resistente e stabile.

### FASI DI MONTAGGIO

1. Misurare la larghezza del telaio della porta.
2. Posizionate la barra di trazione su un tavolo e svitate le due estremità del bloccafilo in modo da allentarla.
3. Ora ruotate la barra centrale (barra con maniglie in schiuma) per regolare la barra di trazione alla lunghezza desiderata. Ora svitate la barra interna a sinistra e a destra. Ruotare la barra centrale fino a quando la barra per le trazioni si estende quasi quanto la larghezza del telaio della porta.

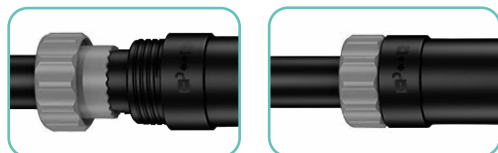
**IMPORTANTE:** quando si regola la barra, assicurarsi che entrambe le estremità, a sinistra e a destra, siano estese nella stessa misura.

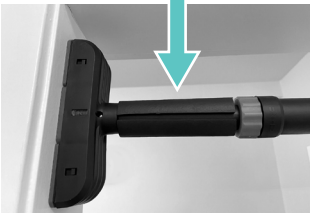




4. Inserire la barra di trazione nel telaio della porta, tenerla sollevata fino alla parte superiore del telaio della porta in modo da opporre resistenza e ruotare nuovamente la barra centrale fino a quando le due sezioni dei piedi poggiano leggermente sul telaio della porta.
5. Posizionare la barra di trazione all'altezza desiderata. Le due livelle a bolla d'aria sulle due sezioni dei piedi vi aiuteranno ad allineare orizzontalmente la barra per trazioni. Assicuratevi che le sezioni dei piedi siano fissate verticalmente nel telaio della porta, perché solo in questo modo è possibile garantire la migliore distribuzione del peso durante l'allenamento.
6. Una volta che la barra è nella posizione desiderata, è possibile stringerla ruotando la barra centrale. la barra centrale può essere serrata e fissata nel telaio della porta.

**IMPORTANTE:** ora stringere le due estremità del bloccafiletto.



7. Assicurarsi che la barra di trazione sia veramente sicura, esercitando una leggera pressione con le mani su tutti i lati dell'attrezzo. Se necessario, regolarla ruotando la barra centrale. Poiché il telaio della porta può ancora cedere un po' durante la prima sessione di allenamento, è necessario controllare la stabilità della barra per trazioni prima di ogni utilizzo, soprattutto nel primo periodo dopo l'installazione, e se necessario stringere con cura la barra senza danneggiare il telaio della porta.
  8. Dopo l'installazione, è necessario verificare nuovamente la stabilità della barra per trazioni applicando con attenzione tutto il peso su di essa. Solo dopo aver verificato la stabilità della barra per trazioni e aver fissato saldamente tutte le parti è possibile iniziare l'allenamento.
  9. Se si desidera utilizzare le maniglie aggiuntive, è sufficiente fissarle alla barra interna a sinistra e a destra. A seconda della larghezza del telaio della porta, potrebbe essere necessario tagliare con le forbici la larghezza delle maniglie in modo che si adattino perfettamente alla barra interna tra la sezione dei piedi e la barra centrale.
- 
10. Se si desidera rimuovere la barra di trazione, allentare prima il bloccaggio della filettatura su entrambi i lati. Quindi ruotare con cautela la barra centrale in modo che le sezioni dei piedi si stacchino lentamente dal telaio della porta.

# TROVA QUI IL PRODOTTO GIUSTO ESERCIZI DI FORMAZIONE!



## 7 | CONTATTO

---

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



# TELESCOPIsche OPTREKSTANG

## TELESCOPIC PULL-UP BAR



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.....	BLADZIJDE 54
2   GEBRUIKSAANWIJZING.....	BLADZIJDE 56
3   OPSLAG EN VERZORGING.....	BLADZIJDE 56
4   PRODUCTEIGENSCHAPPEN EN LEVERINGSOMVANG .....	BLADZIJDE 57
5   MONTAGE-INSTRUCTIES.....	BLADZIJDE 58
6   TRAININGSOEFENINGEN .....	BLADZIJDE 60
7   CONTACT.....	BLADZIJDE 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. Het apparaat moet worden bevestigd aan een stabiel deurkozijn. Meet uw deurkozijn en controleer of het apparaat de juiste maat heeft voor uw kozijn. Dit is de enige manier om ervoor te zorgen dat de schroefdraad voldoende druk kan opbouwen om het gewicht te ondersteunen.

- 
9. Zorg ervoor dat je apparaat goed vastzit voordat je het gebruikt.
  10. Zorg ervoor dat alle onderdelen vastzitten en dat alle vergrendelingsmechanismen vastzitten voordat je het apparaat gebruikt.
  11. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en/of slijtage.
  12. 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.
  13. Gebruik het apparaat alleen thuis.
  14. 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.
  15. Het apparaat is niet ontworpen om te worden bevestigd aan of gebruikt als bijvoorbeeld een kinderschommel. Verkeerd gebruik van de optrekstang is op eigen risico!
  16. Zorg voor een veilige installatie! De optrekstang moet gelijkmatig worden uitgeschoven tot **MAXIMAAL 90 cm** aan beide zijden om een veilige houvast te garanderen.



## 2 | GEBRUIKSAANWIJZING

---

1. Zorg ervoor dat je deurkozijn in goede staat is. Het deurkozijn moet bestand zijn tegen de belastingen en krachten die door het gebruik van de optrekstang worden gegenereerd.
2. De wand moet minstens 10 cm dik zijn.
3. De breedte van de deuropening moet 69 tot 90 cm zijn.
4. De **MAXIMAALBELASTINGSCAPACITEIT** van **200 KG** mag onder **GEEN ENKELE OMSTANDIGHEID** overschreden worden!
5. Vermijd schokkerige bewegingen en spring niet op de stang, anders kan deze loskomen van het frame.
6. **NIET** ondersteboven aan de optrekstang hangen! **NIET** met je benen of voeten aan de optrekstang hangen!
7. Voer de verschillende pull-up variaties alleen uit in een rechte positie en met een gecontroleerde (d.w.z. niet zwaaiende of schokkerige) beweging van het lichaam.
8. Let op: FT Fitness Technology GmbH aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade die ontstaat tijdens of als gevolg van onjuiste montage, 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.



## 4 | PRODUCTEIGENSCHAPPEN EN LEVERINGSOMVANG

### AFMETINGEN EN GEWICHT

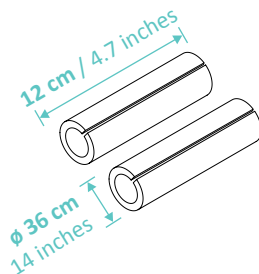


**Gewicht van het product:** 1,8 kg (4 lbs)

### KENMERKEN



### OMVANG VAN DE LEVERING



**Inclusief:**  
1 paar extra HDR-schuimgrepen

eBook met 23 tips voor meer pull-ups (DE/EN).

## 5 | MONTAGE-INSTRUCTIES



**A.** Schroefdraadvergrendeling links  
**B.** Schroefdraadborging rechts  
**C.** Roterende middenstang

**D.** Binnenste stang  
**E.** Voetsecties links + rechts  
**F.** Waterpas



Controleer **vóór** installatie van welk materiaal de gewenste montageplaats is gemaakt en of het voldoende draagvermogen en stabiliteit heeft.

### INSTALLATIESTAPPEN

1. Meet de breedte van je deurkozijn.
2. Leg de optrekstang op een tafel en draai de twee uiteinden van de schroefdraadborging los zodat je deze losdraait.
3. Draai nu aan de middelste stang (stang met schuimrubberen handgrepen) om de optrekstang op de gewenste lengte te brengen. De binnenste stang is nu naar links en rechts losgeschroefd. Draai de middelste stang totdat je optrekstang bijna net zo lang is als de breedte van je deurkozijn.  
**BELANGRIJK:** Zorg er bij het verstellen van de optrekstang voor dat beide uiteinden links en rechts even ver zijn uitgeschoven.



4. Steek de optrekstang in het deurkozijn, houd hem tegen het plafond van het deurkozijn zodat je weerstand hebt en draai nu de middenstang weer totdat de twee voetstukken licht op het deurkozijn rusten.
5. Plaats de optrekstang op de gewenste hoogte. De twee waterpassen op de twee voetstukken helpen je om de optrekstang horizontaal uit te lijnen. Zorg ervoor dat de voetgedeeltes verticaal in het deurkozijn zijn bevestigd, want alleen zo kun je de best mogelijke gewichtsverdeling garanderen tijdens de training.
6. Zodra je de stang in de gewenste positie hebt, kun je hem vastdraaien door aan de middenstang te draaien. De middenstang kan worden vastgedraaid en vastgezet in het deurkozijn.  
**BELANGRIJK:** Draai nu de twee uiteinden van de schroefdraadborging vast.



7. Zorg ervoor dat de optrekstang echt goed vastzit door voorzichtig met je handen aan alle kanten druk uit te oefenen op het apparaat. Stel indien nodig bij door aan de middenstang te draaien. Omdat het deurframe tijdens de eerste trainingssessie nog een beetje kan meegeven, moet je de stabiliteit van de optrekstang voor elk gebruik controleren, vooral in de eerste periode na de installatie, en de stang indien nodig voorzichtig vastdraaien zonder het deurframe te beschadigen.
8. Na montage moet de stabiliteit van de optrekstang opnieuw worden gecontroleerd door er voorzichtig het volle gewicht op te zetten. Je kunt pas beginnen met trainen als de stabiliteit van de optrekstang is gecontroleerd en alle onderdelen stevig zijn bevestigd.
9. Als je de extra handgrepen wilt gebruiken, kun je deze eenvoudig links en rechts aan de binnenste stang bevestigen. Afhankelijk van de breedte van het deurkozijn kan het nodig zijn om de breedte van de handgrepen met een schaar in te korten, zodat ze perfect passen op de binnenste stang tussen het voetgedeelte en de middenstang.  

10. Als je de optrekstang wilt verwijderen, draai dan eerst de schroefdraadvergrendeling aan beide zijden los. Draai vervolgens voorzichtig aan de middenstang zodat de voetgedeeltes langzaam loskomen van het deurframe.

# VIND HIER HET JUISTE PRODUCT TRAININGSOEFENINGEN!



## 7 | CONTACT

---

### 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



# TELESKOPOWY DRAŻEK DO PODCIĄGANIA

## TELESCOPIC PULL-UP BAR



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   INSTRUKCJA UŻYCIA .....	STRONA 66
3   PRZECHOWYWANIE I PIELĘGNACJA .....	STRONA 66
4   CECHY PRODUKTU I ZAKRES DOSTAWY .....	STRONA 67
5   INSTRUKCJE SKŁADANIA .....	STRONA 68
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. Upewnij się, że w odległości co najmniej jednego metra od urządzenia nie znajdują się żadne przedmioty, osoby, dzieci ani zwierzęta, które mogłyby Cię zranić lub które mogłyby Cię zranić.



- 
9. Urządzenie powinno być przymocowane do stabilnej ramy drzwi. Należy zmierzyć ramę drzwi i sprawdzić, czy urządzenie ma odpowiedni rozmiar. Jest to jedyny sposób, aby zapewnić, że nie może wytworzyć wystarczającego nacisku, aby utrzymać ciężar.
  10. Przed użyciem upewnij się, że urządzenie jest dobrze zamocowane.
  11. Upewnij się, że wszystkie części są dokręcone, a wszystkie mechanizmy blokujące są zamocowane i zabezpieczone przed użyciem urządzenia.
  12. Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
  13. Kontrolę wzrokową należy przeprowadzać **PRZED KAŻDYM UŻYCIEM**. Urządzenie nie może być używane, jeśli nie działa prawidłowo lub jeśli jego części są uszkodzone lub zużyte.
  14. Urządzenie może być używane wyłącznie do użytku domowego.
  15. 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.
  16. Urządzenie nie jest przeznaczone do mocowania lub używania np. jako huśtawka dla dzieci. Niewłaściwe korzystanie z drążka do podciągania odbywa się na własne ryzyko!
  17. Zapewnij bezpieczną instalację! Drążek do podciągania powinien być równomiernie rozciągnięty do **MAKSYMALNIE 90 CM** po obu stronach, aby zapewnić bezpieczne trzymanie.



## 2 | INSTRUKCJA UŻYCIA

---

1. Upewnij się, że ościeżnica drzwi jest w dobrym stanie. Rama drzwi musi być w stanie wytrzymać obciążenia i siły generowane przez drążek do podciągania.
2. Ściana musi mieć co najmniej 10 cm grubości..
3. Szerokość otworu drzwiowego musi wynosić od 69 do 90 cm.
4. **W ŻADNYCH WARUNKACH NIE WOLNO PRZEKRACZAĆ MAKSYMALNEGO OBCIĄŻENIA 200 KG!**
5. Należy unikać gwałtownych ruchów i podskakiwania na drążku, w przeciwnym razie może on odłączyć się od ramy.
6. **NIE WOLNO** zwisać do góry nogami z drążka do podciągania! **NIE WOLNO** zwisać z drążka do podciągania nogami lub stopami!
7. Różne warianty podciągania należy wykonywać wyłącznie w pozycji wyprostowanej i z kontrolowanym (tj. nie kołyszącym się lub szarpiącym) ruchem ciała.
8. 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.

## 4 | CECHY PRODUKTU I ZAKRES DOSTAWY

### WYMIARY I WAGA

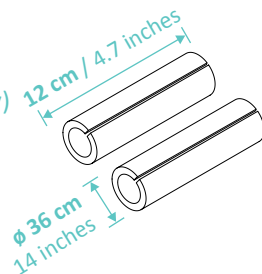


**Waga produktu:** 1,8 kg (4 funty)

### CECHY



### ZAKRES DOSTAWY



#### Zawiera:

1 para dodatkowych uchwytów piankowych HDR

eBook z 23 końcówkami dla większej liczby podciągnięć (DE/EN).

## 5 | INSTRUKCJE SKŁADANIA



**A.** Blokada gwintu lewa  
**B.** Blokada gwintu w prawo  
**C.** Obrotowy pręt środkowy

**D.** Drążek wewnętrzny  
**E.** Sekcje stopy lewa + prawa  
**F.** Poziom



**PRZED** instalacją należy sprawdzić, z jakiego materiału wykonane jest miejsce instalacji i czy ma ono wystarczającą nośność i stabilność.

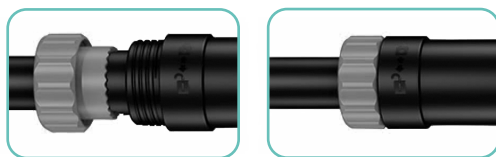
### ETAPY MONTAŻU

1. Zmierz szerokość ościeżnicy.
2. Umieść drążek do podciągania na stole i odkręć dwa końce blokady gwintu, aby ją poluzować.
3. Teraz obróć środkowy drążek (drążek z piankowymi uchwytami), aby wyregulować drążek do podciągania na żądaną długość. Drążek wewnętrzny należy teraz odkręcić w lewo i w prawo. Obracaj środkowy drążek, aż drążek do podciągania będzie wysunięty prawie na szerokość ościeżnicy drzwi.

**WAŻNE:** Podczas regulacji drążka upewnij się, że oba końce po lewej i prawej stronie są wysunięte w tym samym stopniu.



4. Włóż drążek do podciągania do ościeżnicy drzwi, przytrzymaj go przy suficie ościeżnicy drzwi, aby zapewnić opór, a następnie ponownie obróć środkowy drążek, aż dwie części stopy lekko oprą się o ościeżnicę drzwi.
5. Ustaw drążek do podciągania na żądanej wysokości. Dwie poziomicę na dwóch sekcjach stóp pomogą ci wyrównać drążek do podciągania w poziomie. Upewnij się, że sekcje stóp są zamocowane pionowo w ościeżnicy drzwi, ponieważ jest to jedyny sposób na zapewnienie najlepszego możliwego rozłożenia ciężaru podczas treningu.
6. Po ustawieniu drążka w żądanej pozycji można obrócić środkowy drążek, aby go dokręcić i zamocować w futrynie drzwi.  
**WAŻNE:** Teraz dokręć dwa końce blokady gwintu.



7. Upewnij się, że drążek do podciągania jest naprawdę bezpieczny, ostrożnie naciskając na urządzenie ze wszystkich stron rękami. W razie potrzeby wyreguluj, obracając środkowy drążek. Ponieważ podczas pierwszej sesji treningowej ościeżnica drzwi może się nieco ugiąć, należy sprawdzić stabilność drążka do podciągania przed każdym użyciem, zwłaszcza w początkowym okresie po instalacji, i w razie potrzeby ostrożnie dokręcić drążek, nie uszkadzając ościeżnicy drzwi.
  8. Po zakończeniu montażu należy ponownie sprawdzić stabilność drążka do podciągania, ostrożnie obciążając go pełnym ciężarem. Trening można rozpocząć dopiero po sprawdzeniu stabilności drążka do podciągania i bezpiecznego zamocowania wszystkich części.
  9. Jeśli chcesz użyć dodatkowych uchwytów, możesz po prostu przymocować je do wewnętrznego drążka po lewej i prawej stronie. W zależności od szerokości ościeżnicy może być konieczne przycięcie szerokości uchwytów nożyczkami, aby idealnie pasowały do wewnętrznego drążka między częścią nożną a środkowym drążkiem.
- 
10. Jeśli chcesz usunąć drążek do podciągania, najpierw poluzuj blokadę gwintu po obu stronach. Następnie ostrożnie obróć drążek środkowy, aby sekcje stóp powoli odłączyły się od ramy drzwi.

# ZNAJDŹ ODPOWIEDNI PRODUKT TUTAJ 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



# TELESKOPISK DRAGSTÅNG

## TELESCOPIC PULL-UP BAR



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	ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER.....	SIDA 76
3	FÖRVARING OCH SKÖTSEL.....	SIDA 76
4	PRODUKTEGENSKAPER OCH LEVERANSOMFATTNING .....	SIDA 77
5	MONTERINGSANVISNINGAR.....	SIDA 78
6	TRÄNINGSOVNINGAR.....	SIDA 80
7	KONTAKTA OSS .....	SIDA 80

# 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. Se till att det inte finns några föremål, personer, barn eller husdjur inom ett avstånd på minst en meter runt apparaten. föremål, personer, barn eller husdjur som du kan skada eller bli skadad av. eller som du kan skada dig på.
9. Apparaten bör fästas på en stabil dörrkarm. Mät upp din dörrkarm och kontrollera att apparaten har rätt storlek för din karm. Detta är det enda sättet att säkerställa att tråden kan bygga upp tillräckligt tryck för att bära upp vikten.
10. Se till att enheten är ordentligt fastsatt innan du använder den.

- 
11. Se till att alla delar är åtdragna och att alla låsmekanismer är fixerade och säkrade innan du använder apparaten.
  12. Apparaterns säkerhetsnivå kan endast bibehållas om den regelbundet inspekteras med avseende på skador och/eller slitage.
  13. 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.
  14. Använd endast apparaten för hemmabruk.
  15. Använd **ENDAST** apparaten för dess avsedda ändamål enligt tillverkarens beskrivning. Modifiera inte enheten och använd inte några extra delar som inte rekommenderas av tillverkaren.
  16. Enheten är inte konstruerad för att fästas på eller användas som t.ex. en gunga för barn. Felaktig användning av armhävningsstången sker på egen risk!
  17. Se till att installationen är säker! För att garantera ett säkert grepp ska pull-up-stången förlängas jämnt till **MAXIMALT 90 CM** på båda sidor.



## 2 | ANVÄNDNINGSPROCEDUR

---

1. Kontrollera att din dörrkarm är i gott skick. Dörrkarmen måste kunna motstå de belastningar och krafter som uppstår vid användning av pull-up stången.
2. Väggen måste vara minst 10 cm tjock.
3. Dörröppningens bredd måste vara 69 till 90 cm.
4. Den **MAXIMALA LASTKAPACITETEN på 200 kg** får **INTE** överskridas under några som helst omständigheter!
5. Undvik ryckiga rörelser och att hoppa upp på stången, annars kan den lossna från ramen.
6. Häng **INTE** upp och ner i pullup-stången! Häng **INTE** med benen eller fötterna i armhävningstången!
7. Utför endast de olika pull-up-varianterna i en rak position och med en kontrollerad (dvs. inte svängande eller ryckig) rörelse av kroppen.
8. Observera att FT Fitness Technology GmbH inte tar något ansvar för skador som orsakats av eller som ett resultat 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.

## 4 | PRODUKTEGENSKAPER OCH LEVERANSOMFATTNING

### MÅTT OCH VIKT

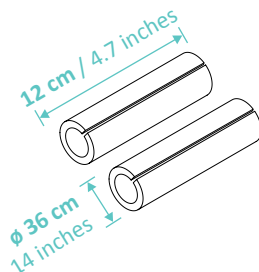


Produktens vikt: 1,8 kg (4 lbs)

### EGENSKAPER



### OMFATTNING AV LEVERANSEN



#### Inklusive:

1 par extra HDR-skumhandtag

e-bok med 23 tips för fler pull-ups (DE/EN)

## 5 | MONTERINGSANVISNINGAR



**A.** Gänglås vänster

**B.** Gänglås höger

**C.** Roterande centrumstång

**D.** Inre stång

**E.** Fotsektioner vänster + höger

**F.** Vattenpass



Kontrollera **INNAN** montering vilket material den önskade monteringsplatsen är tillverkad av och om det är tillräckligt starkt och stabilt.

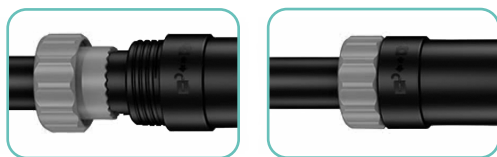
### STEG FÖR MONTERING

1. Mät bredden på din dörrkarm.
2. Placera uppresningsstången på ett bord och skruva loss de båda ändarna av gänglåset så att det lossnar.
3. Vrid nu mittstången (stång med skumhandtag) för att justera pull-up-stången till önskad längd. Skruva nu av innerstången åt vänster och höger. Vrid mittstången tills din pull-up-stång är utdragen är utdragen nästan lika långt som bredden på din dörrkarm.

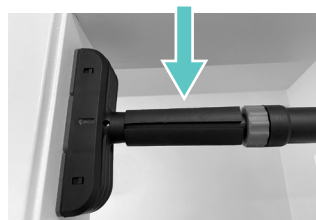
**VIKTIGT:** Vid justering av stången, se till att båda ändarna på vänster och höger sida är utdragna i samma utsträckning.



4. För in dragstången i dörrkarmen, håll upp den mot dörrkarmens tak så att du får ett motstånd och vrid nu mittstången igen tills de båda fotsektionerna vilar lätt mot dörrkarmen.
5. Placera dragstången på önskad höjd. De två vattenpassen på de två fotsektionerna hjälper dig att rikta in din pull-up-stång horisontellt. Se till att fotsektionerna är fixerade vertikalt i dörrkarmen, eftersom det är det enda sättet att säkerställa bästa möjliga viktfördelning under träningen.
6. När du har din stång i önskad position kan du vrida mittstången för att dra åt den och fästa den i dörrkarmen.  
**VIKTIGT:** Dra nu åt de två ändarna av gänglåset.



7. Kontrollera att pullup-stången sitter ordentligt fast genom att försiktigt trycka på den med händerna från alla sidor. Justera vid behov genom att vrida på mittstången. Eftersom dörrkarmen fortfarande kan ge efter lite under det första träningspasset, bör du kontrollera pull-up-stångens stabilitet före varje användning, särskilt under den första tiden efter installationen, och vid behov dra åt stången försiktigt utan att skada dörrkarmen.
8. Efter monteringen måste du kontrollera att pull-up-stången är stabil genom att försiktigt belasta den med full vikt. Du kan börja träna först när du har kontrollerat pull-up-stångens stabilitet och alla delar är ordentligt fastsatta.
9. Om du vill använda de extra handtagen kan du helt enkelt fästa dem på den inre stången till vänster och höger. Beroende på dörrkarmens bredd kan du behöva klippa till handtagen med en sax så att de passar perfekt på den inre stången mellan fotsektionen och mittstången.
10. Om du vill ta bort upprensingsbygeln lossar du först gänglåset på båda sidor. Vrid sedan centrumstången försiktigt så att fotsektionerna långsamt lossnar från dörrkarmen.



## 6 | TRÄNINGSÖVNINGAR

---

# HITTA RÄTT PRODUKT HÄR TRÄNINGSÖVNINGAR!



## 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



**VERKAUF DURCH:  
DISTRIBUTED BY:**

**FT Fitness Technology GmbH**  
Im Oberhof 4 • 88260 Argenbuehl • Germany



+49 89 215300-747



service@pullup-dip.com

**WWW.PULLUP-DIP.COM**

**WORK OUT  
WHEREVER  
YOU  
WANT!**