

PULLUP & DIP



DEUTSCH

PREMIUM WOODEN GYM RINGS

BENUTZERHANDBUCH



WWW.PULLUP-DIP.COM

WORK OUT
WHEREVER
YOU
WANT!

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

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

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

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

ACHTUNG

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

WICHTIG

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

BENUTZERHANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

1	WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	SEITE 4
2	HINWEISE ZUR NUTZUNG.....	SEITE 6
3	AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE.....	SEITE 6
4	PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG.....	SEITE 7
5	ERSTE WICHTIGE SCHRITTE VOR DEM TRAINING.....	SEITE 8
6	BEFESTIGUNG TÜRANKER.....	SEITE 9
7	TRAININGSÜBUNGEN	SEITE 10
8	KONTAKT	SEITE 10

1 | WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

-
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
 11. Nehmen Sie **VOR JEDER BENUTZUNG** eine Sichtprüfung vor. Das Gerät darf auf keinen Fall benutzt werden, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder Teile des Gerätes beschädigt oder abgenutzt sind.
 12. Verwenden Sie das Gerät nur für den Heimgebrauch.
 13. Verwenden Sie das Gerät **NUR** für den bestimmungsgemäßen Gebrauch, wie vom Hersteller beschrieben. Verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie keine Zusatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
 14. Das Gerät ist nicht darauf ausgelegt um z.B. eine Kinderschaukel o.ä. daran zu befestigen oder als solche zu verwenden. Eine unsachgemäße Verwendung des Produktes erfolgt auf eigene Gefahr!

2 | HINWEISE ZUR NUTZUNG

1. Achten Sie gezielt vor jeder Benutzung darauf, dass die Gym Rings sicher befestigt sind.
2. Vermeiden Sie es, dass die Befestigungsgurte mit scharfkantigen Gegenständen in Berührung kommen.
3. Stellen Sie stets vor Beginn des Trainings sicher, dass der von Ihnen verwendete Befestigungsgegenstand ausreichend stabil ist und überprüfen Sie dessen Oberfläche auf Mängel. Der Befestigungsgegenstand muss den Belastungen und den auftretenden Kräften standhalten, die durch die Nutzung des Gerätes entstehen.
4. Sollten Sie Mängel sowohl am Befestigungsgegenstand als auch an dem Gerät feststellen, dürfen Sie dieses auf keinen Fall verwenden.
5. Alle beschädigten oder verschlissenen Einzelteile des Gerätes bergen ein Sicherheitsrisiko. Beschädigte Einzelteile sind umgehend auszutauschen. Es darf keine Benutzung des Gerätes bei offensichtlichen Beschädigungen erfolgen.
6. Die **MAXIMALE BELASTBARKEIT** von 200 kg darf unter keinen Umständen überschritten werden!
7. Bitte beachten Sie, dass die FT Fitness Technology GmbH keine Haftung für Schäden übernimmt, die bei oder in Folge von unsachgemäßer Montage, Benutzung oder Überlastung entstehen.

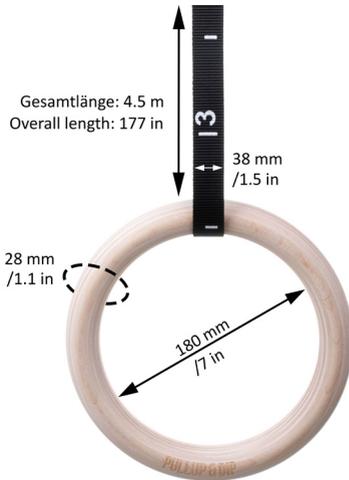
3 | AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE

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

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

4 | PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG

ABMESSUNGEN UND GEWICHT



max. Länge Gurt: **450 cm**
Breite Gurt: **3,8 cm**

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

LIEFERUMFANG

1. 2x Turnringe aus Holz
2. 2x Befestigungsgurte (3,8 cm) mit Markierungen und Schnellschnallenverschluss
3. 1x Türanker
4. 1x Sportbeutel



Befestigungsmöglichkeiten:

- ▼ Über den Türanker an einer Türe (Zuhause, im Hotel etc.)
- ▼ Im Freien an einem Ast
- ▼ An einem Reck oder an ähnlichen Befestigungsmöglichkeiten

5 | ERSTE WICHTIGE SCHRITTE VOR DEM TRAINING

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



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

6 | BEFESTIGUNG TÜRANKER

1. Bringen Sie den Türanker zwischen Türrahmen und Türe an, sodass sich der Türanker auf der einen Seite und die beiden Schlaufen des Türankers auf der anderen Seite der Türe befinden.
2. Schließen Sie nun die Türe, sodass der Anker vollends befestigt ist. Achten Sie darauf, dass die Türe vollends geschlossen ist und während dem Training nicht durch eine andere Person geöffnet werden kann! Schließen Sie, wenn möglich, die Türe ab.
3. Nun können Sie die beiden Befestigungsgurte durch die Türanker-Schlaufe ziehen und auf Ihre gewünschte Länge befestigen.



7 | TRAININGSÜBUNGEN

E-BOOK

In unserem E-Book finden Sie **120 verschiedene Übungen und Übungsvarianten** mit den Pullup & Dip® Produkten. Dabei sind **40 Übungen** enthalten, die mit den **Gym Rings** ausgeführt werden können. Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Einfach den QR-Code mit Handy oder Tablet scannen, **eBook downloaden** und lostrainieren!



DEUTSCH:



ENGLISH:



8 | KONTAKT

FRAGEN ODER KOMMENTARE?

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



@pullupanddipofficial



facebook.com/pullupanddip



youtube.com/pullupdip

FT Fitness Technology GmbH

Im Oberhof 4 • 88260 Argenbuehl • Germany



+49 89 215300-747



service@pullup-dip.com

PULLUP & DIP



ENGLISH

PREMIUM WOODEN GYM RINGS

USER MANUAL



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	SEITE 14
2	USER INSTRUCTIONS	SEITE 16
3	STORAGE AND MAINTENANCE	SEITE 16
4	PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY	SEITE 17
5	FIRST IMPORTANT STEPS BEFORE TRAINING	SEITE 18
6	INSTALLATION OF THE DOOR ANCHOR.....	SEITE 19
7	TRAINING EXERCISES.....	SEITE 20
8	CONTACT.....	SEITE 20

1 | IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

-
12. This device is for domestic use only.
 13. Use the device **ONLY** for its intended use, as described by the manufacturer. Do not modify the device and do not use any additional parts that are not recommended by the manufacturer.
 14. The device is not designed to be attached to or used as a child's swing, for example. Any improper use of the product is at your own risk!

2 | USER INSTRUCTIONS

1. Please ensure that the Gym Rings are securely fastened before every usage.
2. Ensure the fastening straps do not come in contact with sharp-edged objects.
3. Before starting your training, always check that the object you are using to support everything is stable and test its surface for defects. Whatever you use should be able to withstand and support your weight and the forces that come with it.
4. If any defects are found, refrain from using it under all circumstances.
5. Any damaged or worn parts of the equipment pose a risk. Damaged parts should be replaced immediately. The usage of the equipment when it is damaged is strictly prohibited.
6. The **maximum weight limit** of 200 kg (440 lbs) should under no circumstances be exceeded!
7. 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



width of strap: **3,8 cm (1.5 inch)**
max. length of strap: **450 cm (177 inch)**

Product weight: 1,8 kg (4 lbs)

SCOPE OF DELIVERY

1. 2x wooden Gym Rings
2. 2x numbered fastening straps (3,8 cm / 1.5 inch) with quick lock
3. 1x door anchor
4. 1x sports bag

Installation options:

- ▼ Indoors on a door with the door anchor (at home, in a hotel etc.)
- ▼ Outdoors on a branch of a tree
- ▼ On a rack, bar or similar fastening possibilities



5 | FIRST IMPORTANT STRAPS BEFORE TRAINING

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



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

6 | INSTALLATION OF THE DOOR ANCHOR

1. Place the door anchor between the door frame and the door – ensure that the door anchor and both loops are located on the other side of the door.
2. Close the door so that the anchor becomes fully attached/lock into place: Please ensure that the door is completely closed and won't be opened by anyone during training! If possible, lock it.
3. Now pull the straps through the door anchor and adjust it to the desired length.



7 | TRAINING EXERCISES

EBOOK

In our eBook you will find **120 different exercises and exercise variations** with the Pullup & Dip® products. Included are **40 exercises** that can be performed with the **Gym Rings**. The exercises are suitable for beginners, as well as for professionals. Simply scan the QR code with your mobile phone or tablet, **download the eBook** and start training!



GERMAN:



ENGLISH:



8 | CONTACT

QUESTIONS OR COMMENTS?

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



@pullupanddipofficial



facebook.com/pullupanddip



youtube.com/pullupdip

FT Fitness Technology GmbH

Im Oberhof 4 • 88260 Argenbuehl • Germany



+49 89 215300-747



service@pullup-dip.com

