

PULLUP & DIP



DEUTSCH

PARALLETES STAHL

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.

BENUTZERHANDBUCH

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 Nutzung dieses Benutzerhandbuch aufmerksam durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.

BENUTZERHANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

1	WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	SEITE 5
2	ALLGEMEINE HINWEISE ZUM PRODUKT	SEITE 6
3	AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE.....	SEITE 7
4	MONTAGEANLEITUNG	SEITE 8
5	GARANTIE UND RÜCKGABERECHT.....	SEITE 9
6	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. Achtung – Erstickungsgefahr! Alle Beutel, die für die Verpackung des Produktes eingesetzt wurden, müssen von Kleinkindern aufgrund von Erstickungsgefahr ferngehalten werden!

-
9. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät einen sicheren Stand hat, bevor Sie es nutzen.
 10. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben sicher festgezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
 11. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
 12. Nehmen Sie **VOR JEDER BENUTZUNG** eine Sichtprüfung vor. Das Gerät darf auf keinen Fall benutzt werden, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder Teile des Gerätes beschädigt oder abgenutzt sind.
 13. Verwenden Sie das Gerät **NUR** für den bestimmungsgemäßen Gebrauch, wie vom Hersteller beschrieben. Verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie keine Zusatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
 14. Das Gerät ist auf eine sportliche Betätigung ausgelegt. Eine unsachgemäße Verwendung des Geräts erfolgt auf eigene Gefahr!

2 | ALLGEMEINE HINWEISE ZUM PRODUKT

1. Das Trainingsgerät ist sowohl für den Indoor-, als auch für den Outdoor-Bereich geeignet. Die **MAXIMALE BELASTBARKEIT** von 200 kg darf hierbei unter keinen Umständen überschritten werden!
2. Belasten Sie die Parallettes nur, wenn diese auf beiden Füßen sicher stehen. Die Belastung von nur einem einzelnen Parallette kann zu unkontrollierten Bewegungen und damit zu Handgelenksverletzungen führen. Es besteht die Gefahr, dass Sie umknicken oder sogar stürzen.
3. Der sichere und stabile Stand des Gerätes muss vor Beginn des Trainings gewährleistet sein. Insbesondere alle Befestigungselemente, wie zum Beispiel Schrauben, müssen vor jeder Benutzung auf Beschädigungen überprüft werden.

-
4. Sollten Sie Mängel an dem Gerät feststellen, dürfen Sie dieses auf keinen Fall verwenden. Alle beschädigten oder verschlissenen Einzelteile des Gerätes bergen ein Sicherheitsrisiko. Beschädigte Einzelteile sind umgehend auszutauschen. Es darf keine Benutzung des Gerätes bei offensichtlichen Beschädigungen erfolgen.
 5. Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.
 6. Es dürfen keine anderen Anbauteile für das Gerät verwendet werden, die nicht vom Hersteller bereitgestellt werden.
 7. Bitte beachten Sie, dass die FT Fitness Technology GmbH keine Haftung für Schäden übernimmt, die bei oder in Folge von unsachgemäßer Montage, Benutzung oder Überlastung entstehen.

3 | AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE

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

Reinigen Sie das Gerät 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 | MONTAGEANLEITUNG

LIEFERUMFANG

- | | | |
|----|-------------------------|--------|
| 1. | Paralletes Griffe | 2 St. |
| 2. | Paralletes Standbeine | 4 St. |
| 3. | Anti-Rutsch Gummikappen | 8 St. |
| 4. | Inbusschlüssel | 1 St. |
| 5. | Schrauben | 12 St. |
| 6. | Unterlegscheiben | 12 St. |



Verschrauben Sie die Paralletes Griffe mit den Standbeinen und legen dabei die Unterlegscheiben zwischen Standbeine und Schrauben. Stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest angezogen werden.



Stellen Sie die montierten Paralletes auf den Boden und überprüfen Sie deren Stand-sicherheit. Sollten die Paralletes noch nicht richtig ausgerichtet sein, drehen Sie an den Anti-Rutsch Gummikappen, um die Höhe der Paralletes neu einzustellen bis bei den Paralletes ein sicherer Stand gewährleistet werden kann.

Drehen zur Einstellung der Höhe!
Rotate to adjust the height!



5 | GARANTIE UND RÜCKGABERECHT

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

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

Unabhängig davon erlöschen die Garantie und jegliche Gewährleistung, sofern:

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

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

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

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

Ihre gesetzlich geltende Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

6 | KONTAKT

FRAGEN ODER KOMMENTARE?

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



@pullupanddipofficial



facebook.com/pullupanddip



youtube.com/pullupdip

FT Fitness Technology GmbH

Im Oberhof 4 • 88260 Argenbuehl • Germany



+49 89 215300-747



service@pullup-dip.com

WWW.PULLUP-DIP.COM

PULLUP & DIP



ENGLISH

PUSH-UP BARS

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 product 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.

USER MANUAL

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 use and operate the device in accordance with the instructions. The operational safety and the function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We accept no liability for damage caused by improper use or incorrect operation.

BENUTZERHANDBUCH

CONTENT

1	IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	PAGE 15
2	USER INSTRUCTIONS	PAGE 16
3	STORAGE AND MAINTENANCE	PAGE 17
4	ASSEMBLY INSTRUCTIONS	PAGE 18
5	WARRANTY AND RETURN POLICY	PAGE 19
6	CONTACT	PAGE 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 equipment at all times. The unit is designed for adults only.
8. Caution - Danger of suffocation! All bags used for packing the product must be kept away from young children due to choking hazards!
9. Make sure that the device has a secure stand before using it.
10. Make sure screws are securely tightened before using the device.
11. The safety level of the unit can only be maintained if it is regularly inspected for damage and/or wear.

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

2 | USER INSTRUCTIONS

1. The training device is suitable for both indoor and outdoor use. The **maximum load capacity of 200 kg (440 lbs)** must not be exceeded under any circumstances!
2. Use the Parallettes only when they are standing securely on both feet. Using just a single Parallette can lead to uncontrolled movements and thus to wrist injuries. There is a risk that you will twist your wrist or even fall.
3. The safe and stable stand of the device must be ensured before starting the training, in particular all fastening elements must be checked for damage before each use.
4. 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.
5. If any defects are found, refrain from using it under all circumstances. Any damaged or worn parts of the equipment pose a risk. Damaged parts should be replaced immediately. The usage of the equipment when it is damaged is strictly prohibited.
6. The equipment may only be used by one person.
7. No other attachments may be used for mounting the unit that are not provided by the manufacturer.
8. Please note that FT Fitness Technology GmbH accepts no liability for damage caused during or as a result of improper assembly, use or overloading.

3 | STORAGE AND MAINTENANCE

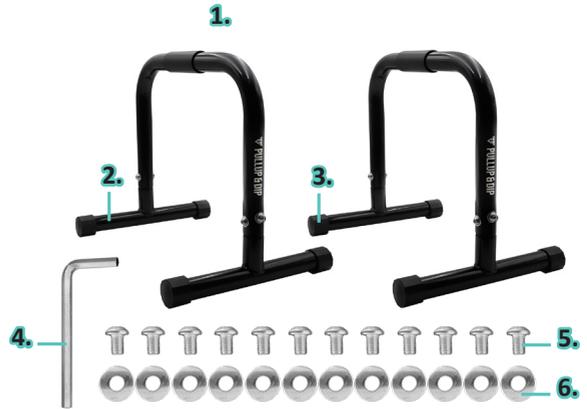
Store your device indoors. When storing the device, avoid exposing it to direct sunlight or moisture and keep it away from heat sources.

Clean the device 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 | ASSEMBLY INSTRUCTIONS

SCOPE OF DELIVERY

1. Parallettes handles	2 pcs
2. Parallettes base feet	4 pcs
3. Anti-slip rubber caps	8 pcs
4. Allen key	1 pc
5. Screws	12 pcs
6. Washers	12 pcs



Screw the Parallettes handles to the base feet. Please place the washers between the base feet and the screws. Make sure that the screws are tightened firmly.



Place the mounted Parallettes on the floor and check their stability. If the Parallettes are not yet correctly aligned rotate the anti-slip rubber caps to readjust the height of the Parallettes until a safe stand can be guaranteed for the Parallettes.

Drehen zur Einstellung der Höhe!
Rotate to adjust the height!



5 | WARRANTY AND RETURN POLICY

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

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

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

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

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

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

service@pullup-dip.com

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

Your statutory rights are not restricted by this guarantee.

6 | 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

PULLUP & DIP



WWW.PULLUP-DIP.COM

**WORK OUT
WHEREVER
YOU
WANT!**