

# CHIN UP BAR

## INSTALLATION INSTRUCTIONS

### ⚠ WARNING

- BE SURE BRACKET IS FLAT AGAINST THE WALL SURFACE AND ALL 3 SCREWS PULL IN TIGHT AGAINST IT.
- CHECK BAR BEFORE EACH USE TO BE SURE IT IS TIGHTLY HELD IN PLACE. IF BAR IS LOOSE, ADJUST THE LENGTH FOR A TIGHT FIT OR CHECK THE BRACKETS.
- DO NOT ALLOW BRACKET TO BE CROOKED OR BE LOOSE ON THE SURFACE.
- THE PRODUCT SHOULD NOT HOLD MORE THAN 250 LBS./113 KGS OF WEIGHT.
- NOT TO BE USED IN DOORWAYS WIDER THAN 36" / 91 CM OR SMALLER THAN 28" / 71 CM.
- THIS IS NOT A TOY. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

### IMPORTANT! REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS BELOW BEFORE USING PRODUCT

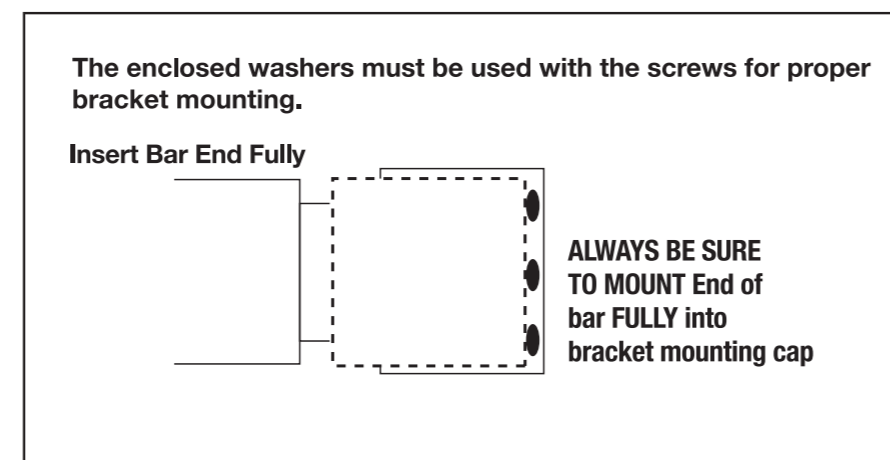
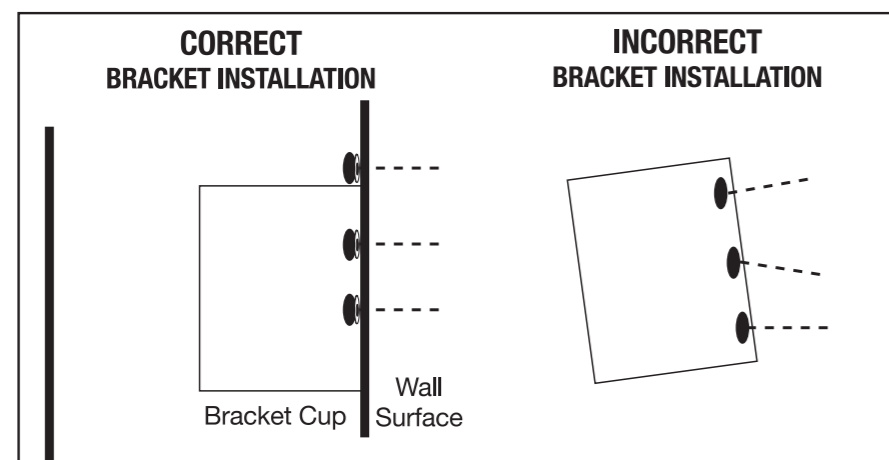
#### CAUTION:

- Always check equipment for worn or damaged parts before and after each use. Do not use if damaged.
- Do not use if your product is worn or damaged.
- This is not a toy. Keep out of reach of children.
- Exercises should be done in a SLOW and CONTROLLED manner.
- Always consult your Physician/General Practitioner prior to performing any physical activity.
- Drink plenty of fluids before, during and after exercising.

**NOTICE:** Read all instructions to reduce the risk of injury when using this product. Be certain the chin up bar is securely mounted prior to use each time. Use this product only in accordance with the illustrations and instructions on the enclosed information sheet. Read all instructions to reduce the risk of injury when using this product.

#### INSTRUCTIONS

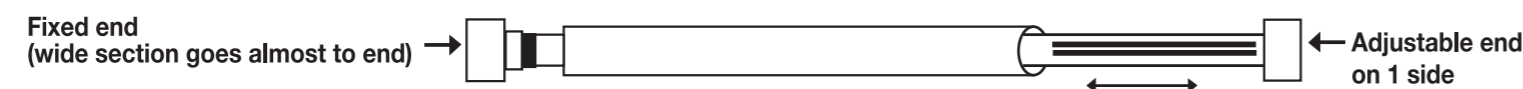
- Before you begin, imitate and practice all exercises WITHOUT product until you are able to perform the movements with confidence. Then begin exercising with the product.
- For increased muscular strength, all exercises may be repeated 8 to 15 times, depending on your fitness level. As fitness increases, hold each exercise for longer periods of time to improve muscular endurance.
- If unable to perform 10 to 15 repetitions, start with less repetition and slowly work your way up to the desired goal.
- If unable to achieve maximum muscular fatigue following the performance of 15 repetitions, cautiously add more repetitions.
- Always move slowly and with control and remember to breathe deeply while exercising.



This Chin Up Bar comes with 2 sets of brackets to install in your doorway plus 12 screws. Fits doorways 26 1/4" to 36" (66.68cm to 91.44cm). Not to be used in door ways wider than 36" (91.44CM).

- Excellent for strengthening and toning
- Special Feature: 2 sets of brackets for easy move from hi-level Chin Up bar to low-level Sit Up position
- Soft, Foam covered bar for comfort

- Fully adjustable (only on one side of bar) to any doorway with telescoping action\*\*
- **Important** - Holds up to 250 lbs (113.40 kg) maximum
- 2 sets of brackets for an easy switch from chin ups to sit ups without having to reinstall
- Screw brackets into the doorway frame at appropriate levels for chin ups and sit ups

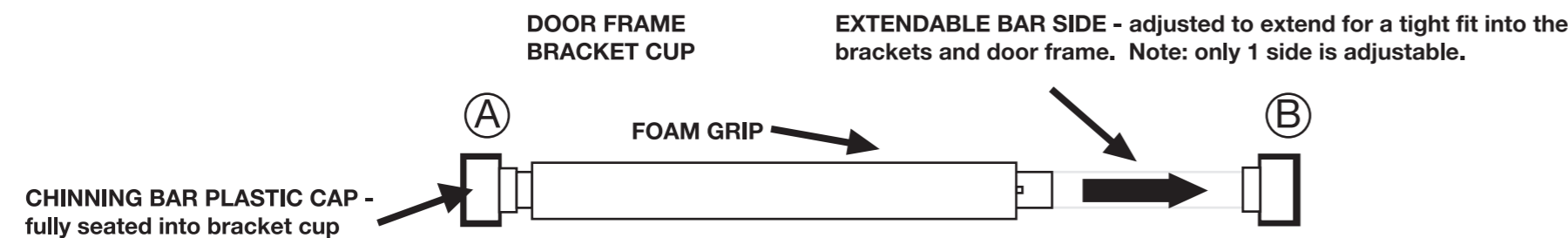


### IMPORTANT

\*\*Telescopes from only one end.

THIS IS NOT A TOY. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

## INSTALLATION



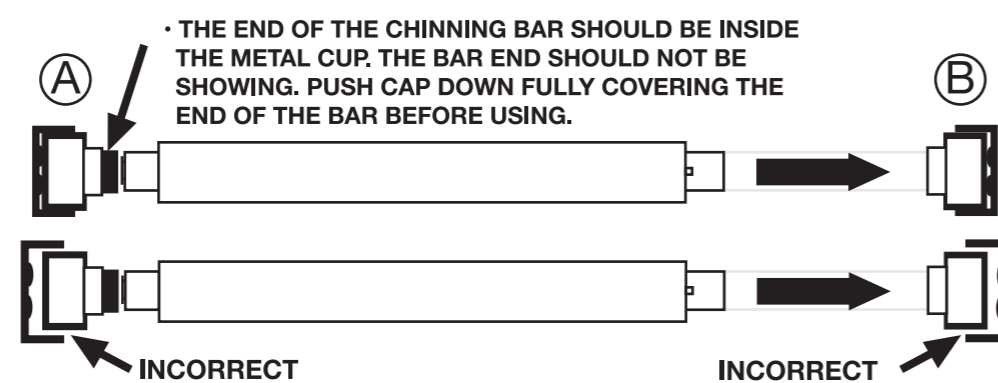
### DETAILED INSTALLATION INSTRUCTIONS:

- Do not use on door width exceeding 36 inches (91.44cm).
  - Do not allow the bracket to be crooked on the wall or screws loose in the bracket.
  - Warning:** Be sure the bracket is flat against the wall surface and all 3 screws pull in tight against the wall.
  - Insert bar end fully. Always make sure to mount both ends of the bar fully into bracket mounting cup.
  - Be sure the bracket cup installation is level and avoids tilting or not keeping the bar level:
- 1) Extend the chinning bar almost to door width and then insert both bracket cups onto the ends of the chinning bar as shown in above sketch.
  - 2) Extend the inner tube fully to fit the door width by rotating the tube's "B" side until it sits tight into the door frame and then align and level the bar to the desired height.
  - 3) Before tracing or marking the bracket location, check that the bar is level.
  - 4) Trace/mark the bracket cup locations onto both sides of the door frame with pencil.
  - 5) Retract the chinning bar's adjustable "B" side and use the traced outside circle pattern to locate the screw holes, align and to screw the bracket onto the door frame.
- Note:** to help avoid splitting the wood frame, a very small pilot hole can be drilled to guide the bracket screw in for a tight fit.

### WARNING

- 1) Always inspect the equipment or chinning bar connections/bracket fittings **BEFORE EACH USE**. Be alert to refrain from use if the chinning bar appears damaged or inoperable as it was intended or if it is loose in the brackets.
- 2) At every use be sure to check for a tight fit by pushing the chinning bar sideways toward side "A" or side "B" to check for loose brackets. If it is loose in the brackets then adjust the bar length to be a tight fit in the door frame **BEFORE USING** the bar.

### INCORRECT INSTALLATION



• THE END OF THE CHINNING BAR SHOULD BE INSIDE THE METAL CUP. THE BAR END SHOULD NOT BE SHOWING. PUSH CAP DOWN FULLY COVERING THE END OF THE BAR BEFORE USING.

AD07747-2405IS-0519  
MADE IN CHINA

IMPORTED BY ACI BRANDS INC.  
2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE,  
ONTARIO L6J 7Z2 CANADA  
WWW.ACI BRANDS.COM

PRINT COLOUR:



BLACK

# BARRE DE TRACTION

## INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

### ⚠ AVERTISSEMENT

- ASSUREZ-VOUS QUE LE SUPPORT DE FIXATION EST POSÉ À PLAT CONTRE LE MUR ET QUE SES TROIS VIS SONT BIEN SERRÉES.
- VÉRIFIEZ LA BARRE AVANT CHAQUE UTILISATION AFIN DE VOUS ASSURER QU'ELLE TIENT BIEN EN PLACE. S'IL Y A UN JEU, AJUSTEZ-EN LA LONGUEUR AFIN D'ÉLIMINER CE DERNIER OU VÉRIFIEZ LES SUPPORTS DE FIXATION.
- NE TOLÉREZ PAS UN SUPPORT DE FIXATION QUI EST PLIÉ OU QUI NE REPOSE PAS À PLAT SUR LA SURFACE.
- CE PRODUIT NE DEVRAIT PAS SOUTENIR PLUS DE 250 LB/113 KG DE POIDS.
- NE PAS UTILISER DANS UNE PORTE PLUS LARGE QUE 36 PO / 91 CM OU PLUS PETITE QUE 28 PO / 71 CM.
- CECI N'EST PAS UN JOUET. GARDEZ HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

### LISEZ LES INSTRUCTIONS CI-DESSOUS AVANT D'UTILISER LE PRODUIT.

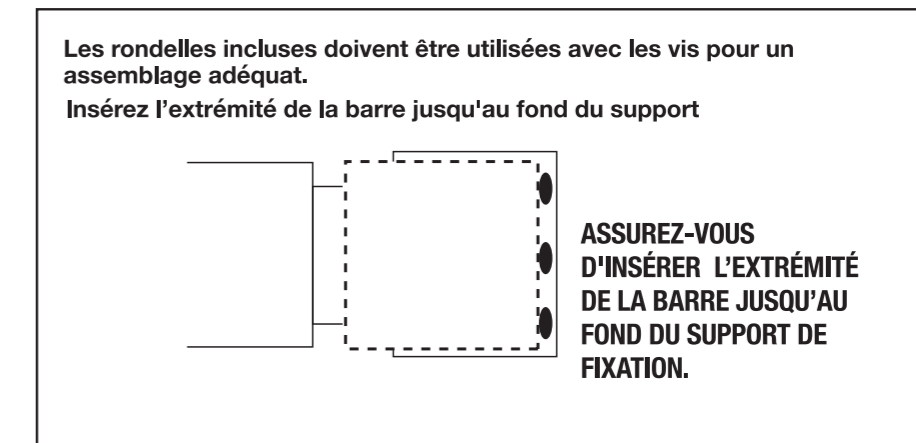
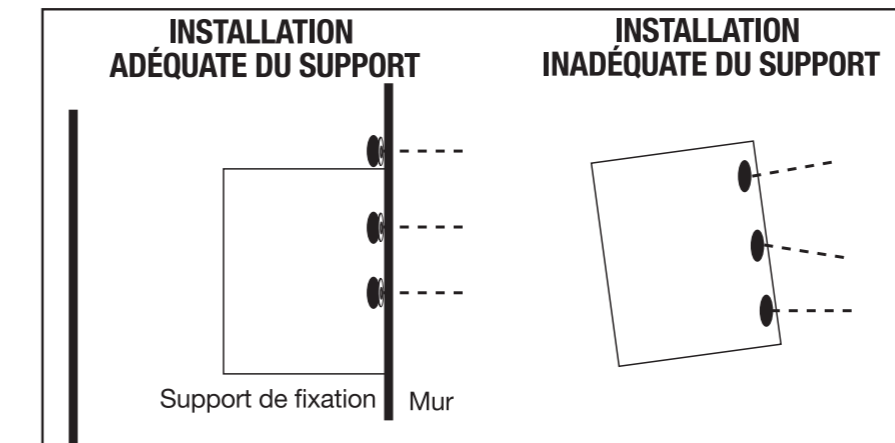
#### MISE EN GARDE:

- Avant d'utiliser l'appareil, inspectez-le pour d'éventuels dommages ou signes d'usure.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé ou usé.
- Ceci n'est pas un jouet. Gardez hors de la portée des enfants.
- Effectuez les exercices LENTEMENT et EN CONTRÔLE.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre une activité physique.
- Hydratez-vous beaucoup avant, pendant et après l'exercice.

**AVIS:** Lisez toutes les instructions afin de réduire le risque de blessure lors de l'utilisation de ce produit. Assurez-vous que la barre de traction est montée de façon sécuritaire avant de commencer à l'utiliser à chaque fois. Utilisez seulement ce produit conformément avec les illustrations et les instructions sur la feuille de renseignements ci-jointe. Lisez attentivement toutes les instructions afin de réduire les risques de blessure quand vous utilisez le produit.

#### INSTRUCTIONS

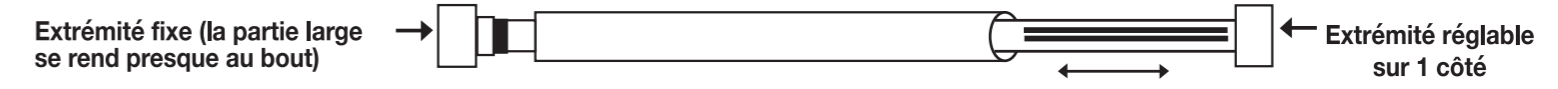
- Avant de commencer, effectuez tous les mouvements SANS l'appareil jusqu'à ce que vous puissiez faire les exercices avec confiance. Commencez ensuite à faire les mouvements avec l'appareil.
- Pour augmenter davantage la force musculaire, vous pouvez répéter tous les exercices de 8 à 15 fois, selon votre forme physique. À mesure que votre forme physique s'améliore, prolongez la période de maintien de position de chaque exercice pour améliorer l'endurance musculaire.
- Si vous n'arrivez pas à faire de 10 à 15 répétitions, faites-en moins et augmentez-en progressivement le nombre jusqu'à l'objectif.
- Si vous ne pouvez arriver à l'échec musculaire après de 10 à 15 répétitions, ajoutez prudemment des répétitions.
- Bougez toujours lentement et avec contrôle. N'oubliez pas de respirer profondément lors des exercices.



Cette barre de traction comprend deux ensembles de supports de fixation qui doivent être installés dans l'embrasure d'une porte, y compris douze vis. Convient aux embrasures de 26 1/4 à 36 po (66,68 cm à 91,44 cm).

- \* Ne tentez pas de l'installer dans une embrasure dont la largeur est supérieure à 36 po (91,44 cm).
- Excellent pour raffermir et tonifier les muscles.
- Caractéristique spéciale : 2 ensembles de fixation pour passer facilement d'une barre de traction à une barre de redressement assis.
- Barre recouverte de mousse pour plus de confort.

- Réglage télescopique (uniquement d'un côté) servant à ajuster la barre à l'embrasure de la porte.\*\*
- **Important** : Supporte jusqu'à 250 lbs (113.40 kg) maximum.
- Deux ensembles de fixation pour passer facilement d'une barre de traction à une barre de redressement assis sans qu'il soit nécessaire de réinstaller la barre.
- Vissez les supports de fixation au cadre de porte aux hauteurs appropriées pour les tractions et les redressements assis.



### IMPORTANT

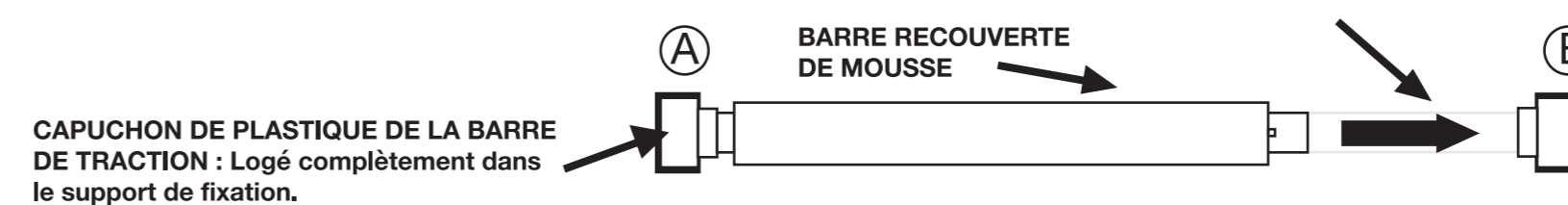
\*\*Une seule des extrémités est télescopique.

CE PRODUIT N'EST PAS UN JOUET. GARDER HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

## INSTALLATION

### SUPPORT DE FIXATION AU CADRE DE PORTE

**EXTRÉMITÉ TÉLESCOPIQUE :** S'allonge pour permettre un ajustement serré dans les supports de fixation et le cadre de porte. Remarque : Une seule extrémité est réglable.



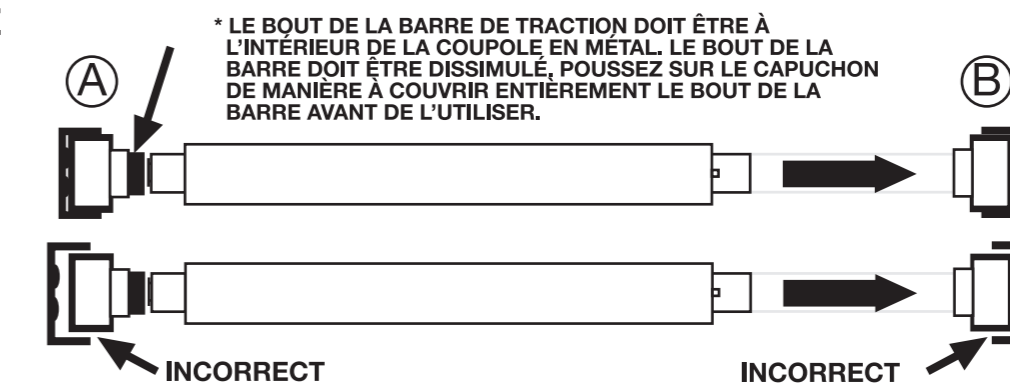
### INSTRUCTIONS DÉTAILLÉES :

- N'installez pas le produit dans une entrée de porte dont la largeur est supérieure à 36 pouces (91,44 cm).
  - Ne tolérez pas un support de fixation plié ou des vis desserrées.
  - AVERTISSEMENT :** Assurez-vous que le support de fixation est à plat contre le mur et que ses trois vis sont bien serrées.
  - Insérez l'extrémité de la barre jusqu'au fond du support. Assurez-vous d'introduire les extrémités de la barre jusqu'au fond des supports de fixation.
  - Assurez-vous que les supports de fixation sont de niveau, qu'ils ne sont pas inclinés d'aucune façon et que la barre qu'ils retiennent est elle aussi de niveau :
- 1) Allongez la barre de traction jusqu'à ce qu'elle atteigne presque la largeur de l'embrasure de la porte puis placez les deux supports de fixation aux extrémités de la barre, comme illustré ci-dessus.
  - 2) Allongez le tube intérieur B en le faisant tourner jusqu'à ce qu'il rejoigne le cadre de porte puis alignez la barre et mettez-la de niveau.
  - 3) Avant de marquer l'emplacement du support de fixation, vérifiez que la barre est de niveau.
  - 4) Marquez l'emplacement des deux supports de fixation de chaque côté du cadre de porte.
  - 5) Rentez la portion réglable B de la barre de traction et servez-vous des marques pour localiser les trous des vis; alignez les supports sur ces marques et vissez-les au cadre de porte.
- Remarque :** Pour éviter que le cadre de porte ne fende, percez de petits trous dans lesquels vous visserez fermement les vis.

### AVERTISSEMENT

- 1) Inspectez l'équipement et les supports de barre de traction **AVANT CHAQUE UTILISATION**. Abstenez-vous d'utiliser la barre de traction si elle semble endommagée ou qu'elle ne tient pas correctement dans ses supports.
- 2) Avant chaque utilisation, vérifiez que la barre est solidement fixée et qu'il n'y a aucun jeu entre ses extrémités et les supports en la poussant vers l'extrémité A ou B. S'il y a un jeu entre la barre et les supports, réglez la longueur de la barre afin qu'elle soit solidement fixée au cadre de porte **AVANT DE VOUS EN SERVIR**.

### INSTALLATION INCORRECTE



\* LE BOUT DE LA BARRE DE TRACTION DOIT ÊTRE À L'INTÉRIEUR DE LA COUPOLE EN MÉTAL. LE BOUT DE LA BARRE DOIT ÊTRE DISSIMULÉ. POUSSÉZ SUR LE CAPUCHON DE MANIÈRE À COUVRIR ENTièrement LE BOUT DE LA BARRE AVANT DE L'UTILISER.

AD07747-2405IS-0519  
FABRIQUÉ EN CHINE

IMPORTÉ PAR ACI BRANDS INC.  
2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE,  
ONTARIO L6J 7Z2 CANADA  
WWW.ACI BRANDS.COM

AD07747-2405IS-0519-CHINNING & SIT UP BAR.ai  
SIZE: 11.3" x 19.31"  
MAY 09 2019 MW