

Klimmzugstange zur Wandmontage

Wall Mounted

Pull Up Bar



DE.....	01
EN.....	07
FR.....	13
IT	19
ES.....	25

INFORMATION ZUM PRODUKT

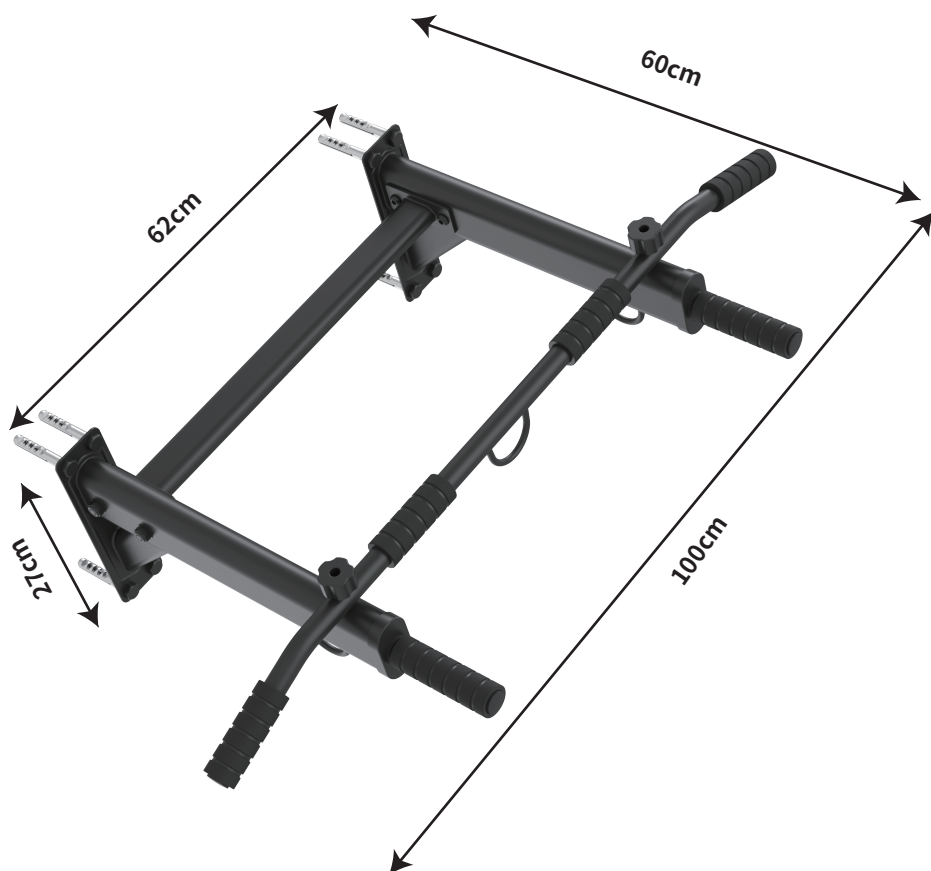
Vor dem Start eines Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um etwaige körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen zu ermitteln, die Risiken für Gesundheit und Sicherheit darstellen, oder die korrekte Verwendung des Geräts verhindern könnten. Der medizinische Rat ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.

- Das Gerät von Kindern und Tieren fernhalten, Nutzung ausschließlich von Jugendlichen und Erwachsenen.
- Vor der Benutzung sicherstellen, dass alle Schrauben, Muttern und Einstellknöpfe fest angezogen sind.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät stabil fixiert und mit den beigelegten Spreizdübeln sicher an der Wand befestigt ist, bevor Sie es verwenden.
- Um die Sicherheit des Produkts zu garantieren, ist eine regelmäßige Inspektion auf Schäden oder Verschleiß erforderlich.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.
- Das Gerät darf nur sachgemäß als Klimmzugstange verwendet werden. Eine unsachgemäße Verwendung der Klimmzugstange erfolgt auf eigene Gefahr.

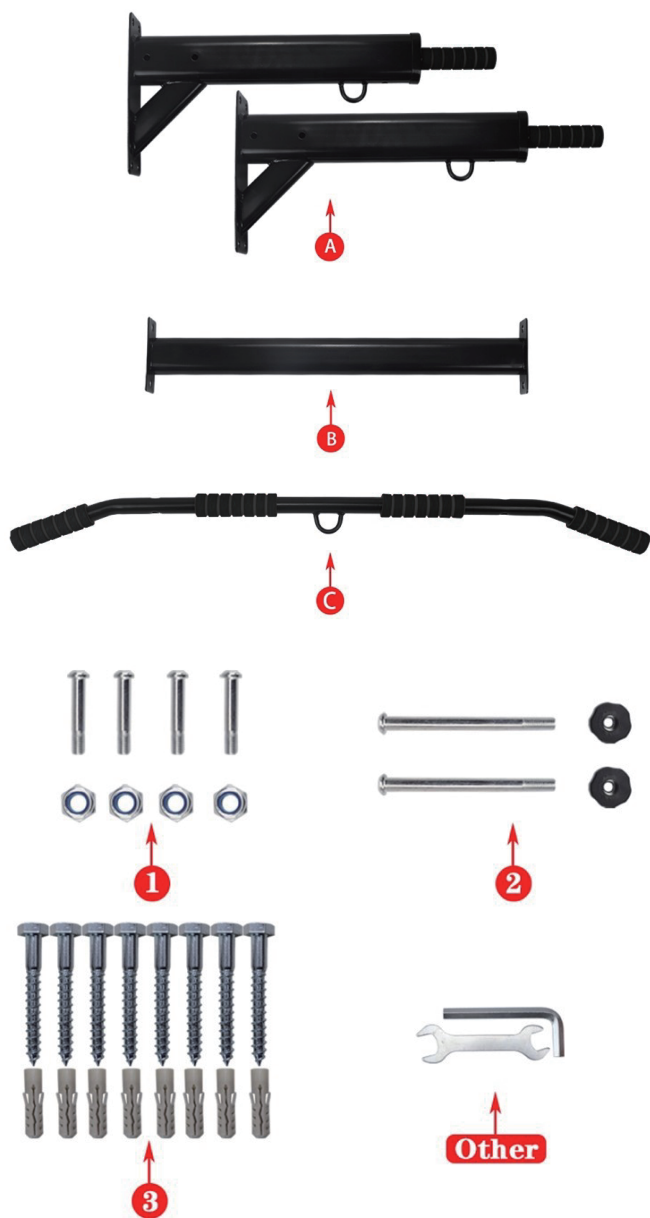
BRIEF AN ALLE DH-FREUNDE

Lieber DH FitLife Kunde,
vielen Dank für deinen Einkauf! Wir wünschen dir viel Spaß mit unserem Produkt. Wir hoffen, dass du mit deinem Einkauf zufrieden bist.
Kundenzufriedenheit ist uns sehr wichtig und wir würden uns über deinen Eindruck und ein Feedback von dir freuen. Hinterlasse uns gerne deine Bewertung für unser Produkt, denn dann hilfst du auch anderen Kunden/-innen bei der Auswahl.
Selbstverständlich stehen wir dir bei weiteren Fragen und Wünschen stets zur Verfügung.
Wende dich gerne jederzeit per E-Mail an: service@DH-FitLife.com

Herzlichen Dank!
Sportliche Grüße wünscht
Dein DH FitLife-Team



ZUBEHÖRLISTE



MONTAGESCHRITTE

1. Beide A-Rohre aufrecht auf eine ebene Fläche stellen und das B-Rohr mit Schraubenmutter (1) sichern, wie in **Abbildung 1** gezeigt. Es gibt passende Werkzeuge, die bei der Installation helfen.



Abbildung 1

2. Das C-Rohr mit Schrauben (2) befestigen, wie in **Abbildung 2** gezeigt.



Abbildung 2

3. Nachdem das Produkt zusammengebaut ist, messen Sie den Abstand der 8 Schraubenlöcher am A-Rohr, markieren Sie dann die Wand und stanzen Sie die Löcher. Anschließend die Zugstange mit Schrauben (3) an der Wand befestigen.

Hinweis: Beachten Sie, dass Ihre Zugstange horizontal montiert ist.

Vor der Installation prüfen, aus welchem Material der gewünschte Montageort besteht und ob dieser tragfähig ist

ACHTUNG!

1. Die Zugstange muss auf Massivholzbolzen/Ziegeln/Beton/Mauerwerk unter Verwendung der richtigen Hardware installiert werden, diese Zugstange kann nicht allein auf Gipskartonplatten installiert werden. Andernfalls kann es zu Schäden an der Wand und zu Personenschäden führen. Wir tragen keinerlei Verantwortung für Personenschäden, die durch unsachgemäße Montage oder Installation des Geräts verursacht werden.

2. FÜR IHRE SICHERHEIT: Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, einen sicheren Ort zu wählen und die Klimmzugstange gemäß den mitgelieferten Anweisungen ordnungsgemäß zu installieren. Ziehen Sie vor der Benutzung der Klimmzugstange alle Schrauben fest und überprüfen Sie die Installation, um sicherzustellen, dass die Klimmzugstange fest angezogen ist. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Wenn Sie während der Anwendung Beschwerden haben, brechen Sie die Anwendung sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.

3. Bei der Installation auf Massivholz wird empfohlen, die passenden Schrauben in Ihrem örtlichen Eisenwaren- oder Baumarkt zu kaufen (nicht im Lieferumfang dieses Produkts enthalten).

ACHTUNG!

Ein fehlerhaft eingeschlagener Spreizdübel kann nur unter hohem Aufwand herausgezogen werden

1. Für die Bohrung der Hauptrahmen markieren Sie mithilfe einer Wasserwaage zunächst zwei Punkte an der Wand. Mit einer Schlagbohrmaschine und einem 14-mm-Hartmetallbohrer werden anschließend die Löcher gebohrt.
2. Sofern die Löcher korrekt sind, markieren Sie die restlichen Dübellöcher und bohren sie diese ebenfalls sorgfältig.
3. Die Spreizdübel werden anschließend in die Bohrlöcher eingeschlagen, ohne das Gewinde zu beschädigen. Bitte beachten, dass alle Bohrlöcher etwas tiefer als die Länge der Spreizdübel sind.
4. Die Klimmzugstange anschließend an den vorgesehenen Halterungen an der Wand befestigen. Die Muttern der Spreizdübel mit einem passenden Maul- oder Ringschlüssel festziehen.

PRODUCT INFORMATION

Before starting a training program, it is advisable to consult a doctor to identify any physical or health limitations that could pose risks to health and safety, or prevent the correct use of the equipment. Medical advice is particularly important if you are taking medications that affect heart rate, blood pressure, or cholesterol levels.

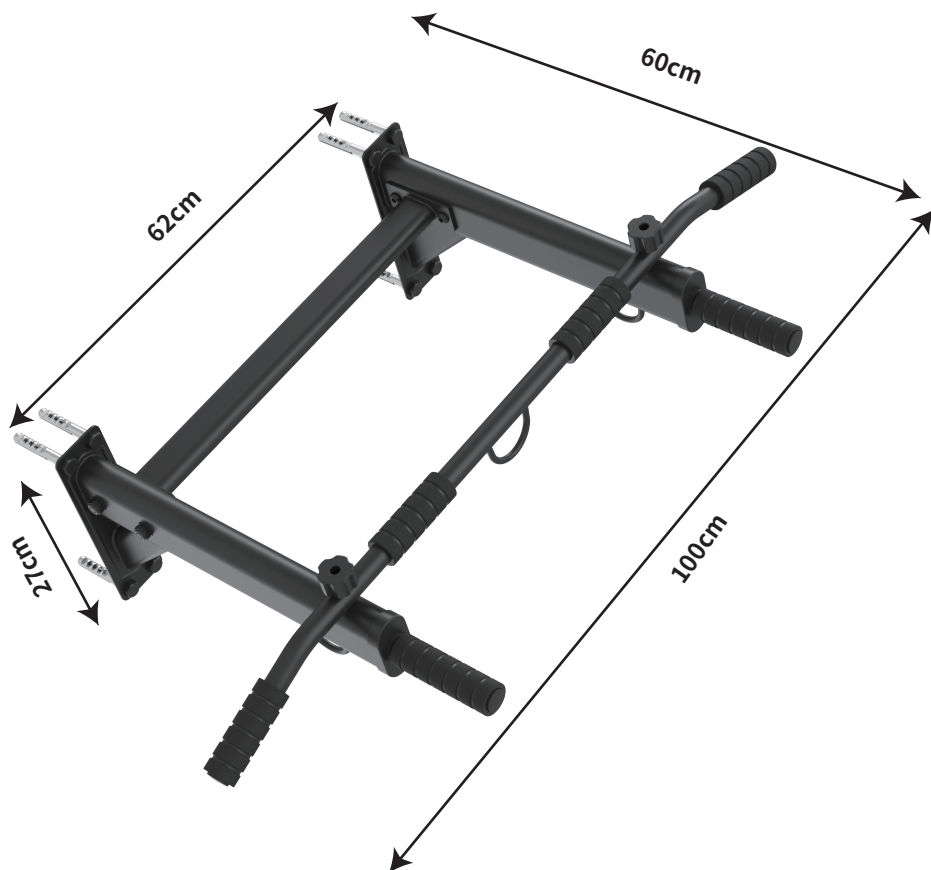
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for teenager and adult use only.
- Make sure that all screws, nuts, and knobs are tightened before starting to use the equipment.
- Ensure that your equipment is firmly fixed and securely attached to the wall with the provided expansion anchors before use.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- The equipment is exclusively intended for home use.
- The equipment should only be properly used as a pull-up bar. Improper use of the equipment is at your own risk!

LETTER TO ALL DH FRIENDS

Dear DH FitLife customer,
thank you for your purchase! We hope that you are satisfied with our product. Customer satisfaction is very important to us and we would appreciate your impression and feedback. Please leave us a review for this product to help other customers with their choice.

We always remain at your disposal for further questions and requests.
Feel free to contact us at any time by email: service@DH-FitLife.com

Thank you very much!
Sporty greetings
Your DH FitLife team



ACCESSORY LIST



ASSEMBLY STEPS

1. Place both A-tubes upright on a flat surface and secure the B-tube with screw nuts (1) as shown in **Figure 1**. There are suitable tools available to assist with the installation.



Figure 1

2. Attach the C-tube with screws (2) as shown in **Figure 2**.



Figure 2

3. After assembling the product, measure the distance between the 8 screw holes on the A-tube, then mark the wall and punch the holes. Next, secure the pull-up bar to the wall with screws (3).

Note: Ensure that your pull-up bar is mounted horizontally.

Before installation, check the material of the desired installation location to ensure it is structurally sound

WARNING!

1. The pull-up bar must be installed on solid wood studs/brick/concrete/masonry using the correct hardware; this pull-up bar cannot be mounted solely on drywall. Otherwise, it may cause damage to the wall and personal injury. We accept no responsibility for personal injuries caused by improper mounting or installation of the device.
2. FOR YOUR SAFETY: It is the user's responsibility to choose a safe location and install the pull-up bar properly according to the provided instructions. Before using the pull-up bar, tighten all screws and check the installation to ensure that the pull-up bar is securely fastened. Consult your doctor before starting any exercise program. If you experience discomfort during use, discontinue immediately and consult your doctor.
3. When installing on solid wood, it is recommended to purchase suitable screws at your local hardware or home improvement store (not included with this product).

WARNING!

**A poorly installed expansion anchor can only
be removed
WITH GREAT EFFORT**

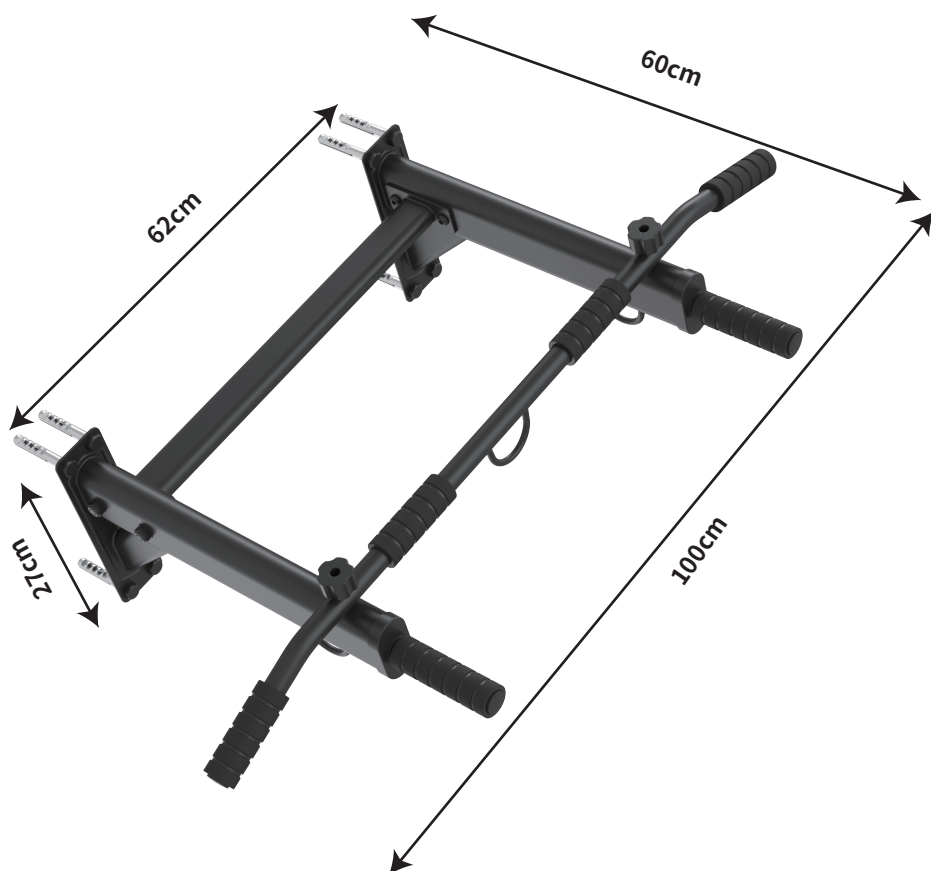
1. For drilling the main frame, first mark two points on the wall using a spirit level. Then, use a hammer drill with a 14-mm carbide drill bit to drill the holes.
2. If the holes are correct, mark the remaining anchor holes and drill these carefully as well.
3. The expansion anchors are then hammered into the drilled holes without damaging the threads. Please ensure that all drill holes are slightly deeper than the length of the expansion anchors.
4. Next, attach the pull-up bar to the designated brackets on the wall. Tighten the nuts of the expansion anchors with a suitable open-end or ring spanner.

INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

Avant de commencer un programme d'entraînement, il est conseillé de consulter un médecin pour identifier d'éventuelles restrictions physiques ou de santé qui pourraient présenter des risques pour la santé et la sécurité, ou qui pourraient empêcher l'utilisation correcte de l'appareil. Il est particulièrement important de demander un avis médical si vous prenez des médicaments qui affectent la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol.

- Tenir l'appareil éloigné des enfants et des animaux, son utilisation étant exclusivement réservée aux adolescents et aux adultes.
- Avant utilisation, assurez-vous que toutes les vis, écrous et boutons de réglage sont bien serrés.
- Assurez-vous que l'appareil est stable et solidement fixé au mur avec les chevilles fournies avant de l'utiliser.
- Pour garantir la sécurité du produit, une inspection régulière pour détecter les dommages ou l'usure est nécessaire.
- L'appareil est destiné uniquement à un usage domestique.
- L'appareil doit être utilisé uniquement comme barre de traction de manière appropriée. Toute utilisation inappropriée de la barre de traction est à vos propres risques.

Tableau des tailles du produit



LISTE DES ACCESSOIRES



ÉTAPES DE MONTAGE

1. Placez les deux tubes A verticalement sur une surface plane et fixez le tube B avec des écrous à vis (1) comme montré dans la **figure 1**. Il existe des outils appropriés pour aider à l'installation.



Figure 1

2. Fixez le tube C avec des vis (2) comme montré dans la **figure 2**.



Figure 2

3. Une fois le produit assemblé, mesurez la distance des 8 trous de vis sur le tube A, marquez ensuite le mur et percez les trous. Fixez ensuite la barre de traction avec des vis (3) sur le mur.

Remarque: Assurez-vous que votre barre de traction est montée horizontalement.

Avant l'installation, vérifiez la matière du lieu de montage souhaité et sa capacité à supporter le poids

ATTENTION!

1. La barre de traction doit être installée sur des montants en bois massif, des briques, du béton ou de la maçonnerie en utilisant le matériel adéquat ; cette barre ne peut pas être installée uniquement sur des plaques de plâtre. Sinon, cela pourrait endommager le mur et entraîner des blessures. Nous ne sommes en aucun cas responsables des blessures causées par une installation ou un montage inapproprié de l'appareil.
2. **POUR VOTRE SÉCURITÉ** : Il est de la responsabilité de l'utilisateur de choisir un emplacement sûr et d'installer la barre de traction conformément aux instructions fournies. Avant d'utiliser la barre de traction, serrez toutes les vis et vérifiez l'installation pour vous assurer que la barre est bien fixée. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Si vous ressentez un inconfort lors de l'utilisation, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
3. Lors de l'installation sur du bois massif, il est recommandé d'acheter les vis appropriées dans votre quincaillerie ou magasin de bricolage local (non incluses dans ce produit).

ATTENTION!

Un goujon expansible mal enfoncé ne peut être retiré qu'avec beaucoup d'efforts.

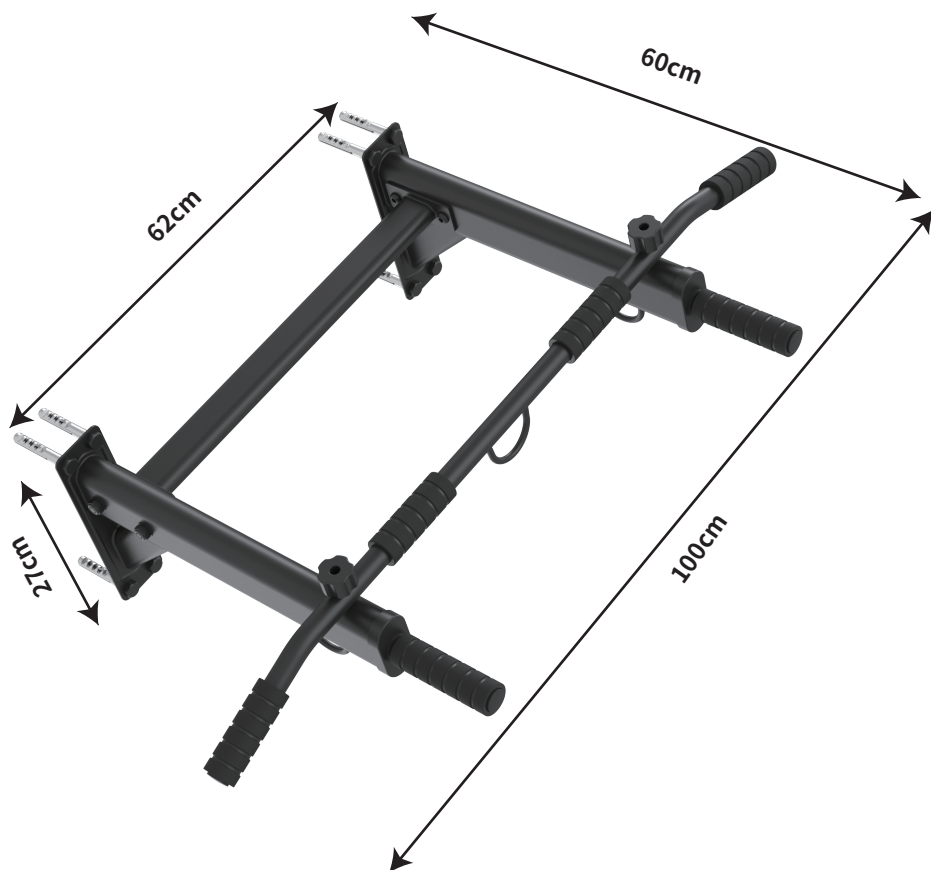
1. Pour percer les cadres principaux, utilisez un niveau à bulle pour marquer deux points sur le mur. Utilisez ensuite une perceuse à percussion et une mèche en carbure de 14 mm pour percer les trous.
2. Si les trous sont corrects, marquez les autres trous pour les goujons et percez-les également avec soin.
3. Les goujons expansibles sont ensuite enfoncés dans les trous percés, sans endommager le filetage. Veuillez vous assurer que tous les trous sont un peu plus profonds que la longueur des goujons expansibles.
4. Fixez ensuite la barre de traction aux supports prévus sur le mur. Serrez les écrous des goujons expansibles avec une clé à molette ou une clé à anneau appropriée.

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

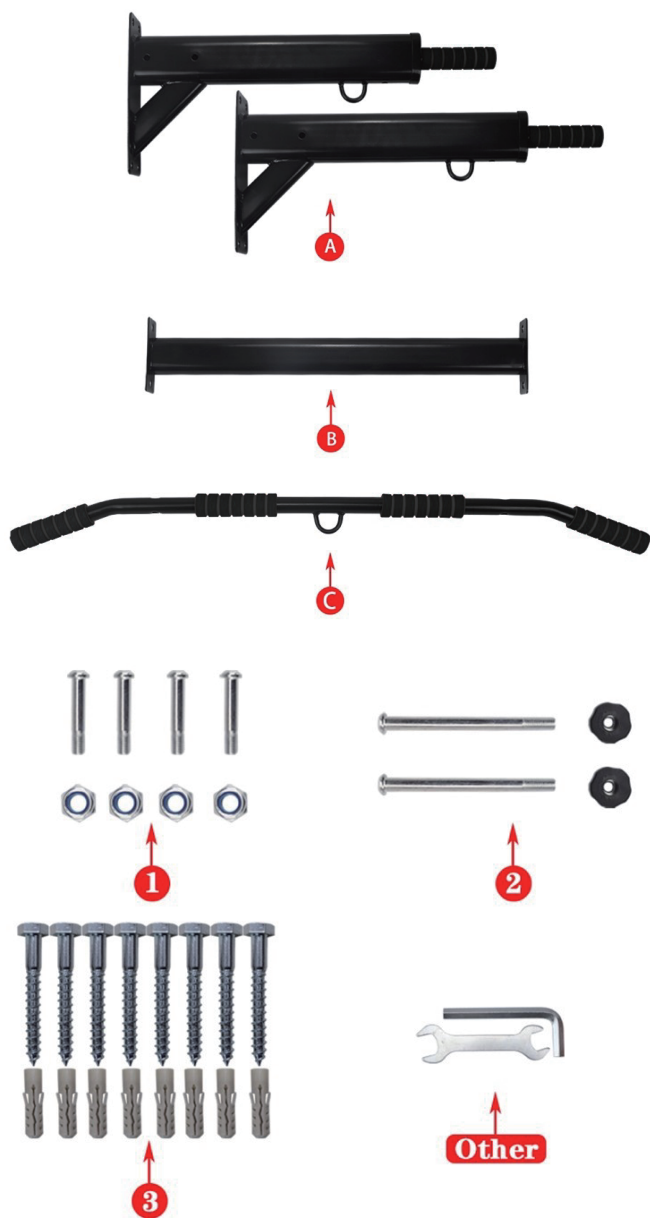
Prima di iniziare un programma di allenamento, è consigliabile consultare un medico per identificare eventuali limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare rischi per la salute e la sicurezza, o che potrebbero impedire l'uso corretto dell'apparecchio. Il consiglio medico è particolarmente importante se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.

- Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali, l'utilizzo è esclusivamente riservato a giovani e adulti.
- Prima dell'uso, assicurarsi che tutte le viti, dadi e manopole di regolazione siano ben stretti.
- Assicurarsi che l'apparecchio sia stabilmente fissato e sicuramente ancorato al muro con i tasselli inclusi prima di usarlo.
- Per garantire la sicurezza del prodotto, è necessaria un'ispezione regolare per rilevare danni o usura.
- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- L'apparecchio deve essere usato solo correttamente come sbarra per trazioni. Un uso improprio della sbarra per trazioni avviene a proprio rischio.

Tabella delle taglie del prodotto



LISTA DEGLI ACCESSORI



FASI DI MONTAGGIO

1. Posizionare entrambi i tubi A in verticale su una superficie piana e fissare il tubo B con dadi a vite (1) come mostrato nella **figura 1**. Ci sono strumenti adatti che aiutano nell'installazione.



Figure 1

2. Fissare il tubo C con viti (2) come mostrato nella **figura 2**.



Figure 2

3. Dopo aver assemblato il prodotto, misurare la distanza degli 8 fori per le viti sul tubo A, quindi segnare il muro e praticare i fori. Successivamente, fissare la barra di trazione con viti (3) al muro.

Nota: Assicurarsi che la vostra barra di trazione sia montata orizzontalmente.

Prima dell'installazione, controllare di che materiale è fatto il luogo di montaggio desiderato e se è in grado di supportare il peso

ATTENZIONE!

1. La sbarra per trazioni deve essere installata su montanti in legno massiccio, mattoni, cemento o muratura utilizzando l'hardware adeguato; questa sbarra non può essere installata solo su pannelli in cartongesso. Altrimenti, ciò potrebbe danneggiare la parete e causare lesioni personali. Non assumiamo alcuna responsabilità per lesioni personali causate da un montaggio o un'installazione impropria dell'apparecchio.
2. **PER LA VOSTRA SICUREZZA:** È responsabilità dell'utente scegliere un luogo sicuro e installare la sbarra per trazioni secondo le istruzioni fornite. Prima di utilizzare la sbarra per trazioni, serrare tutte le viti e controllare l'installazione per assicurarsi che la sbarra sia ben fissata. Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento. Se si avverte disagio durante l'uso, interrompere immediatamente e consultare un medico.
3. Quando si installa su legno massiccio, si consiglia di acquistare le viti appropriate nel negozio di ferramenta o di bricolage locale (non incluse in questo prodotto).

ATTENZIONE!

Un tassello espansibile inserito erroneamente può essere rimosso solo con grande sforzo.

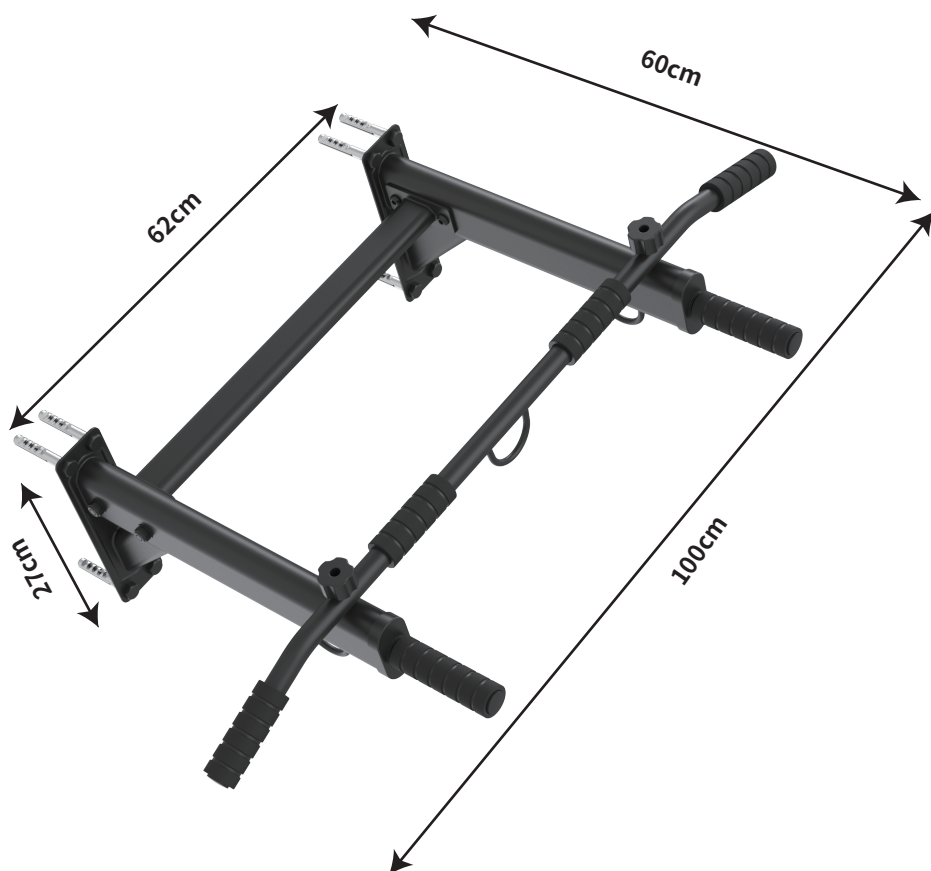
1. Per forare i telai principali, utilizzare prima di tutto un livello a bolla per segnare due punti sulla parete. Quindi, utilizzare un trapano a percussione e una punta in carburo da 14 mm per praticare i fori.
2. Se i fori sono corretti, segnare gli altri fori per i tasselli e praticarli anche con cura.
3. I tasselli espansibili sono poi inseriti nei fori forati, senza danneggiare la filettatura. Assicurarsi che tutti i fori siano leggermente più profondi della lunghezza dei tasselli espansibili.
4. Quindi fissare la sbarra per trazioni ai supporti previsti sul muro. Serrare i dadi dei tasselli espansibili con una chiave inglese o una chiave ad anello appropriata.

INFORMACIÓN SOBRE EL PRODUCTO

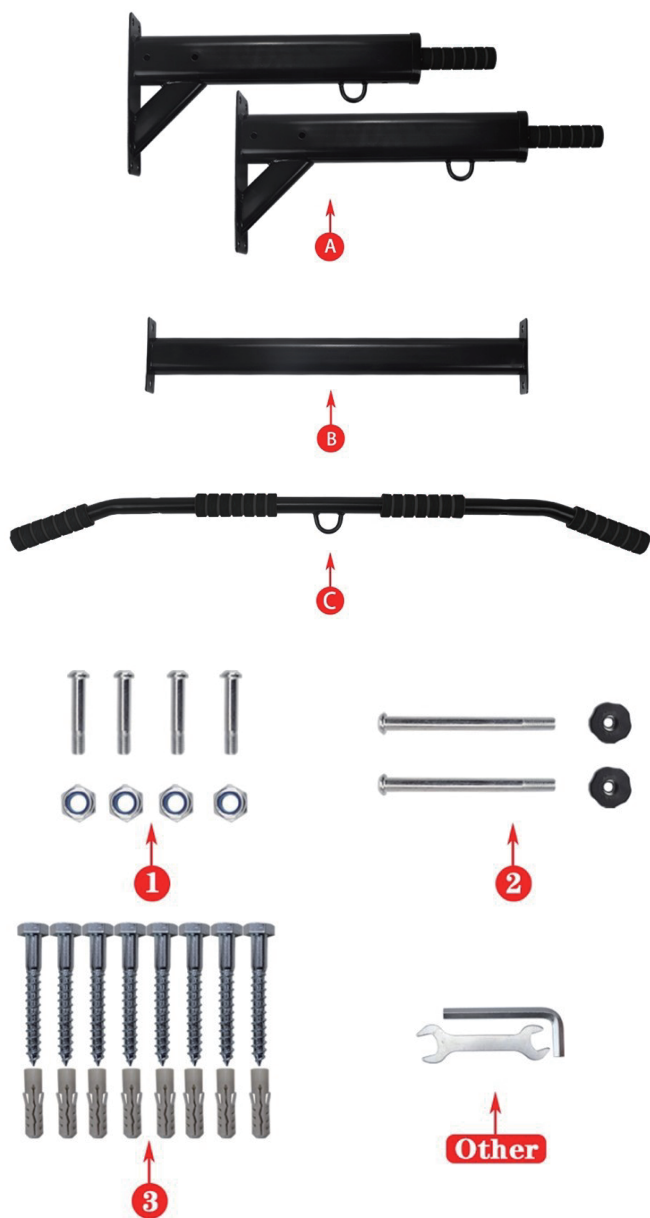
Antes de comenzar un programa de entrenamiento, es aconsejable consultar a un médico para identificar posibles limitaciones físicas o de salud que podrían representar riesgos para la salud y la seguridad, o que podrían impedir el uso correcto del dispositivo. El consejo médico es especialmente importante si está tomando medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el nivel de colesterol.

- Mantenga el dispositivo alejado de niños y animales, su uso es exclusivamente para adolescentes y adultos.
- Antes de usarlo, asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y perillas de ajuste estén bien apretados.
- Asegúrese de que el dispositivo esté fijado de manera estable y firmemente anclado a la pared con los tacos de expansión incluidos antes de usarlo.
- Para garantizar la seguridad del producto, es necesaria una inspección regular en busca de daños o desgaste.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico.
- El dispositivo debe usarse correctamente como barra de dominadas únicamente. Cualquier uso inapropiado de la barra de dominadas es bajo su propio riesgo.

Tabla de tallas del product



LISTA DE ACCESORIOS



PASOS DE MONTAJE

1. Coloque ambos tubos A verticalmente sobre una superficie plana y asegure el tubo B con tuercas de tornillo (1) como se muestra en la **figura 1**. Hay herramientas adecuadas que ayudan en la instalación.



Figure 1

2. Fije el tubo C con tornillos (2) como se muestra en la **figura 2**.



Figure 2

3. Una vez que el producto esté ensamblado, mida la distancia de los 8 agujeros para tornillos en el tubo A, marque luego la pared y perforo los agujeros. A continuación, fije la barra de tracción con tornillos (3) en la pared.

Nota: Asegúrese de que su barra de tracción esté montada horizontalmente.

Antes de la instalación, compruebe de qué material está hecho el lugar de montaje deseado y si puede soportar el peso

¡ATENCIÓN!

1. La barra de dominadas debe instalarse en vigas de madera maciza, ladrillos, hormigón o mampostería utilizando el hardware adecuado; esta barra no puede instalarse solo en paneles de yeso. De lo contrario, podría dañar la pared y causar lesiones personales. No nos hacemos responsables de las lesiones personales causadas por una instalación o montaje inadecuado del aparato.

2. **POR SU SEGURIDAD:** Es responsabilidad del usuario elegir un lugar seguro y instalar la barra de dominadas de acuerdo con las instrucciones proporcionadas. Antes de usar la barra de dominadas, apriete todos los tornillos y revise la instalación para asegurarse de que la barra está bien fijada. Consulte a su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Si siente alguna molestia durante el uso, detenga su uso inmediatamente y consulte a su médico.

3. Al instalar en madera maciza, se recomienda comprar los tornillos apropiados en su ferretería o tienda de bricolaje local (no incluidos en este producto).

¡Atención!

Un taco expansivo mal insertado solo puede ser extraído con mucho esfuerzo.

1. Para perforar los marcos principales, primero utilice un nivel para marcar dos puntos en la pared. Luego, use un taladro percutor y una broca de carburo de 14 mm para perforar los agujeros.
2. Si los agujeros son correctos, marque los demás agujeros para los tacos y perfore también estos con cuidado.
3. Los tacos expansivos se insertan luego en los agujeros perforados, sin dañar la rosca. Asegúrese de que todos los agujeros sean un poco más profundos que la longitud de los tacos expansivos.
4. Luego, fije la barra de dominadas a los soportes designados en la pared. Apriete las tuercas de los tacos expansivos con una llave inglesa o una llave de anillo adecuada.

DH FitLife®

Fitness für dein Zuhause



DH-FitLife.com