

INSTALLATIEMETHODE

Stap 1: Open de sluitingen aan beide kanten



Stap 2: Draai aan de twee uiteinden, het ene uiteinde is met de klok mee, het andere tegen de klok in, pas de lengte aan om te voldoen aan de installatieafstand. Plaats vervolgens de Pull up bar in de deuropening en draai het laatste beetje op maat.



Stap 3: Na het plaatsen in het deurkozijn, houd je beide handen in het midden van de stang vast en draai je de stang zo goed mogelijk aan.



Stap 4: Sluit de veiligheidssluitingen weer aan beide kanten en draai deze extra strak aan door de schroef te gebruiken. Daarna controleer je of de stang goed hangt, door er voorzichtig, met je knieën naar beneden, aan te gaan hangen.



LET OP: Controleer de Pull up bar vòòr elk gebruik. Voel of je de stang nog extra moet aandraaien en doe dit indien nodig.

TIP: Om je deurkozijn extra te beschermen kun je er wat papier tussen doen.

[BEKIJK HIER DE VIDEO](#)

ATTENTIE!

1. Controleer voor de installatie of het deurkozijn stevig is of niet, een holle deurkozijn zal tijdens de installatie worden beschadigd, er zullen ook veiligheidsrisico's zijn. Daarom raden wij een hol deurkozijn sterk af.
2. Installeer de Pull up bar niet in holle glazen deurposten of onstabiele deurposten.
3. Als de zijkanten na een week gebruik beschadigd zijn en er krassen zijn ontstaan op de stang zelf en werd veroorzaakt door de gebruiker tijdens de installatie en alle schade aan het deurkozijn, behang, muur, glasartikelen, enz., door het (onvoorzichtig) installeren door de gebruiker, dan valt dat buiten de garantie van de fabrikant en verkoper.
4. De Pull up bar is niet geschikt om eraan te slingeren.

OPGELET!

1. Deze Pull up bar wordt geïnstalleerd door een volwassene en wordt na installatie zorgvuldig gecontroleerd om ervoor te zorgen dat de Pull up bar veilig is.
2. Wanneer er minderjarigen, bejaarden, gehandicapten de Pull up bar gebruiken, moet de voogd ter plaatse toezicht houden.
3. Voor de installatie is het noodzakelijk om de installatieomgeving te kennen en de juiste afstanden te kiezen om de Pull up bar te installeren. Overschrijd de maximale installatieafstand niet.
- 4. Overschrijd het draagvermogen niet, raadpleeg de tabel.**
5. Het uit elkaar halen van de Pull up bar is verboden, inclusief het verwijderen van klinknagels, schroeven of onderdelen.
6. Doe geen oefeningen waarmee je onderste boven aan de Pull up bar hangt. Gebruik de Pull up bar niet om met omgekeerde gewichten te trainen, om veiligheidsredenen.

VERKLARING

1. De fabrikant en verkoper zijn alleen verantwoordelijk voor de schade die wordt veroorzaakt door de correcte installatie van de gebruiker en een redelijke gewichtsbelasting.
2. Elk ongeval dat wordt veroorzaakt door een onjuiste installatie of onredelijk gewicht valt niet onder de garantie en de relevante verantwoordelijkheid wordt niet aanvaard door fabrikant en verkoper.
3. De Pull up bar wordt door een volwassene geplaatst. Lees deze handleiding en opmerkingen zorgvuldig door.

DEUROOPENING	MAXIMAAL GEWICHT
72 CM - 75 CM	200 KG
76 CM - 80 CM	190 KG
81 CM - 85 CM	180 KG
86 CM - 90 CM	160 KG
91 CM - 97 CM	140 KG

Meest gestelde vragen

1. Waarom moet ik de Pull up bar elke keer controleren voor ik hem gebruik?

=Het veiligheidsmechanisme van de Pull up bar werkt met spanning. Als laatste stap draai je de stang in het midden aan, hiermee zet je spanning op de Pull up bar zodat hij blijft hangen en je veilig kunt trainen. Als je de Pull up bar op een vaste plek laat hangen, dan gaat beetje bij beetje de spanning van de stang af, waardoor hij niet meer stevig is aangedraaid. Daarom adviseren we om hem elke keer voor gebruik te controleren.

2. Wanneer is de Pull up bar niet geschikt voor mijn deurkozijn?

=Het is aan te raden om de Pull up bar alleen te gebruiken bij volle deurkozijnen. Dit kun je testen door te kloppen op het kozijn, hoor je dat die hol is? Dan is het geen volle deurkozijn en kan dit het kozijn beschadigen als je hem gebruikt.

3. Wat kun je beter niet doen met de Pull up bar?

= We raden sterk af om te slingeren aan de Pull up bar of oefeningen te doen waar je onderste boven hangt.

4. Kan het mijn deurkozijn beschadigen?

=Het gedeelte wat de deurkozijnen raakt, zijn speciaal ontwikkelde softpads. Dit is een soort zacht rubber waardoor hij niet omlaag glijd maar het zorgt ook ervoor dat de kozijnen niet beschadigd raken.

(Let wel op bij de laatste stap, als je de stang vastdraait: vast is vast! Je hoeft hem niet éxtreem vast te draaien.)

5. Kan ik veilig trainen met de Pull up bar?

=Jazeker! Als je de stappen goed volgt om hem op te hangen, dan zorgt het uniek ontwikkeld vergrendelingsmechanisme ervoor, dat de Pull up bar geen kant meer op kan. (Vergeet de Pull up bar voor gebruik, niet te controleren of hij stevig hangt, en draai de stang in het midden aan.)

Contactgegevens

T: 0624907320

E: info@holistic-life.nl

