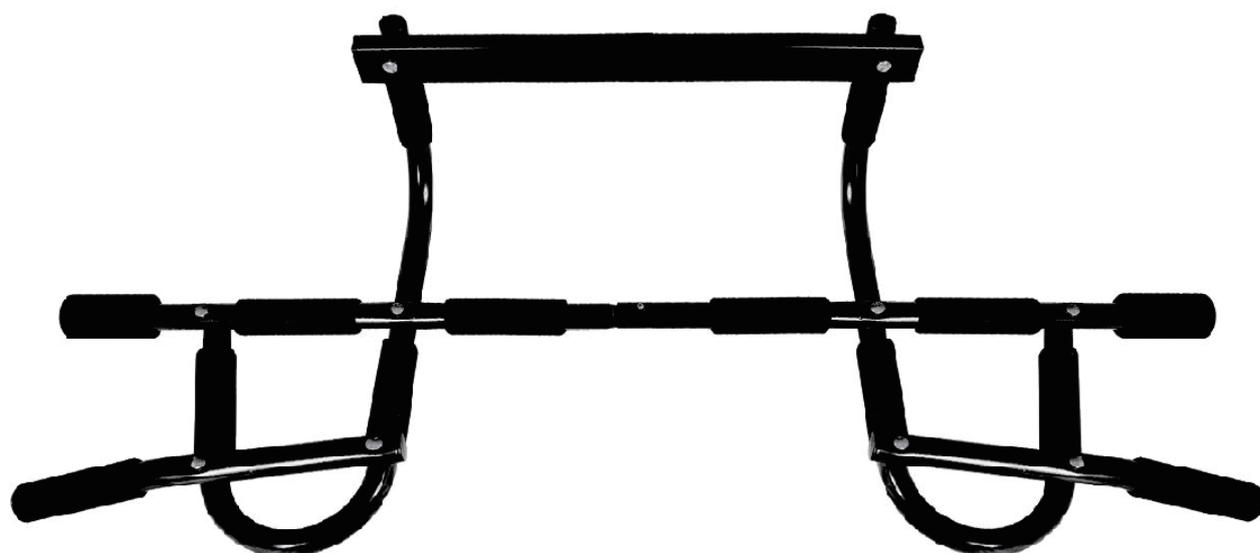




INalc002_FR_EN

A91-199



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

Important

Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercice.

Avertissement

L'entraînement physique peut entraîner des blessures graves ou mortelles. La pratique de techniques sûres et le bon sens peuvent réduire le risque de blessure. Avant toute utilisation, vérifiez toujours que l'équipement ne comporte pas de pièces usées ou endommagées. Si vous constatez des défauts sur ce produit, NE L'UTILISEZ PAS.

- ✘ NE PAS se balancer ou rebondir lors de l'utilisation du produit.
- ✘ N'essayez pas de vous suspendre par les pieds ou les jambes lorsque vous utilisez ce produit.
- ✘ NE PAS utiliser ce produit si vous pesez plus de 220 livres.
- ✘ NE PAS utiliser ce produit si vous n'êtes pas sûr de la stabilité de l'entrée ou du montant de la porte.
- ✘ NE PAS permettre aux enfants de moins de 18 ans d'utiliser ce produit sans la supervision d'un adulte ou d'un professionnel.
- ✘ FAITES un test complet pour veiller à ce que votre barre de traction pour porte est complètement sécurisé dans l'entrée de la porte avant utilisation.
- ✘ Maintenez un mouvement contrôlé lorsque vous effectuez des tractions.

LISEZ CECI AVANT D'UTILISER VOTRE BARRE DE TRACTION POUR PORTE

En raison de la nature physique de cet équipement, il est recommandé de consulter un médecin professionnel avant de commencer tout programme d'exercice. Si vous ressentez un inconfort lors de l'utilisation de la barre de traction sur porte, arrêtez l'utilisation et consultez votre médecin.

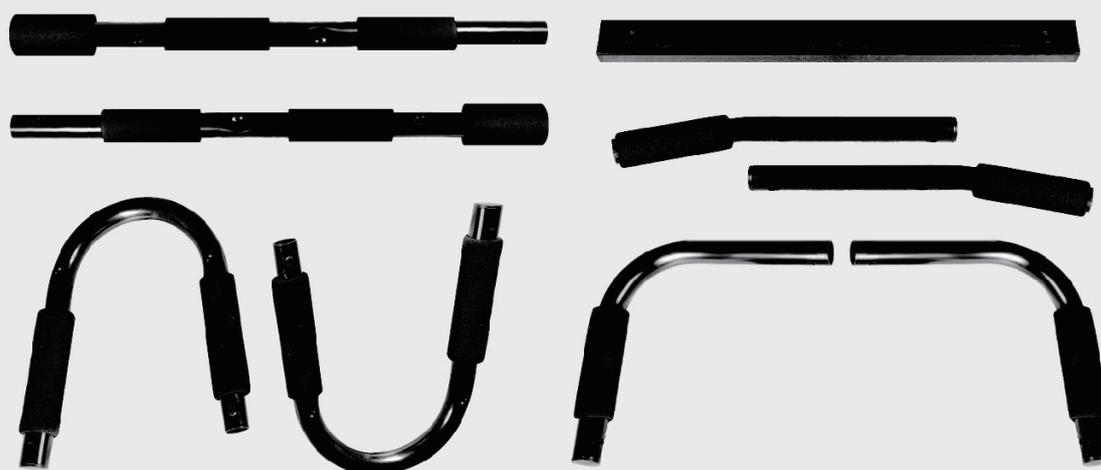
Le barre de traction pour porte est un outil d'entraînement sérieux qui doit être utilisé **UNIQUEMENT** pour effectuer des exercices de traction et de remontée. Il a été conçu pour s'adapter aux portes résidentielles de 19 à 35 pouces de large et supporter jusqu'à 220 livres. Bien que ce produit ait été fabriqué et testé pour réduire les risques de blessures, le potentiel de blessures ou de dommages matériels existe. Par conséquent, l'utilisateur assume tous les risques liés à l'utilisation de ce produit.

AVEC UN TOTAL DE 12 POIGNÉES

Avec un total de 12 poignées, la barre de traction pour porte vous donne la possibilité d'effectuer une variété de tractions en utilisant différentes positions des mains, en ciblant différents muscles et zones du corps. Cependant, dans tous les cas, votre corps doit être tiré vers le haut dans un mouvement droit et contrôlé.

EXIGENCES SPÉCIFIQUES POUR L'INSTALLATION

S'adapte à la plupart des portes avec des cadres robustes de 19 à 35 pouces de large, un cadre de porte de moins de 6 pouces d'épaisseur, une garniture de porte d'au moins 0,55 pouce d'épaisseur.



A:6*50mm*2pcs



B:6*55mm*8pcs



C:10pcs



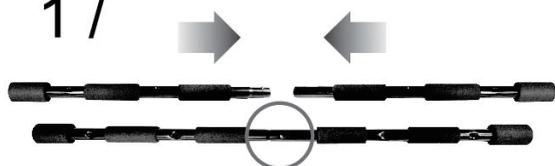
D:10pcs



E:1pc

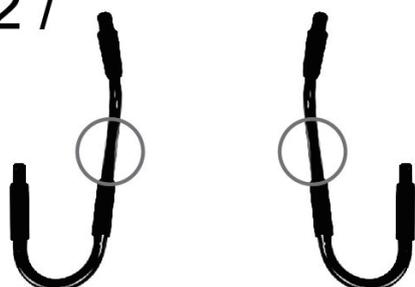
ASSEMBLAGE

1 /



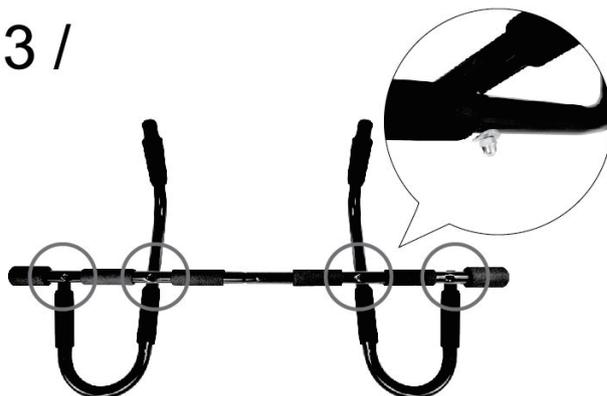
Connectez la barre centrale, laissez-la vers le haut, où vous pouvez voir le côté qu'elle est liée.

2 /



Connectez les barres en U et en L, cela fait deux ensembles de barres U + L.

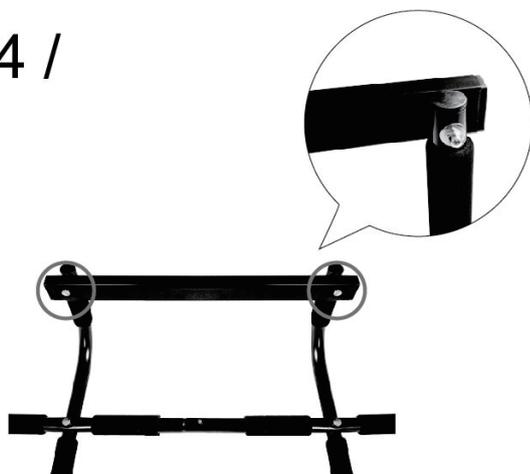
3 /



Placez la barre centrale au-dessus de la barre U+L connectée, insérez les vis dans les trous de vis de haut en bas, puis installez les rondelles métalliques et les écrous en bas.

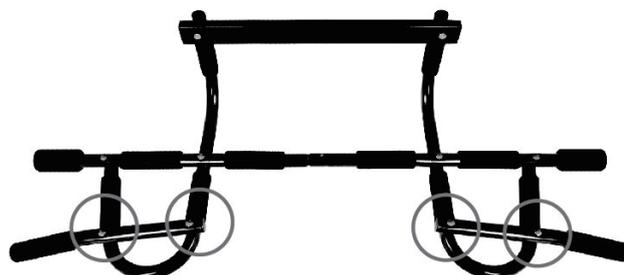
Ne serrez pas complètement toutes les vis jusqu'à ce que vous ayez installé toute la barre de traction.

4 /



Maintenant, mettez la barre horizontale la plus courte, notez que le côté avec le joint en éponge doit être tourné vers vous. Utilisez la vis la plus courte (A : 6*50mm*2pcs), assurez-vous que la tête de la vis est tournée vers vous, ainsi lorsque vous l'installez sur la garniture de la porte, les vis n'endommagent pas le mur.

5 /



Enfin, installez les deux dernières poignées sur le système. Utilisation l'ensemble BCD. Ensuite, serrez toutes les vis et veillez à ce qu'elles sont stables.

INSTALLATION

Sur un côté de votre porte, avec la barre la plus longue de ce côté, regardez la garniture. Vous enfoncez le crochet de la garniture de la porte (les deux supports métalliques qui ont une section en pointe) dans le petit espace entre le mur et la garniture de la porte - vous le calez. Maintenant, vous voyez que l'autre barre horizontale est beaucoup plus courte ? Cette section s'insère dans le support, (si vous avez une garniture de porte épaisse et que la barre horizontale plus courte peut s'asseoir sur la garniture de manière stable, vous pouvez choisir de ne pas installer le crochet de garniture de porte, car certaines personnes ne veulent pas faire deux trous entre la garniture de porte et le mur, cependant si votre garniture de porte n'est pas assez épaisse pour que la barre s'insère bien, il est recommandé d'installer le crochet de garniture de porte pour des raisons de sécurité) et la longue barre est positionnée sur le côté opposé de l'entrée de porte avec les poignées recouvertes de mousse reposant sur la garniture de porte. Lorsque vous vous y suspendez, ces poignées appuient sur le cadre de la porte.

IMPORTANT

Avant d'utiliser cet équipement, veillez à ce qu'absolument qu'il est solidement et correctement monté dans une porte de taille appropriée. Si la fondation de la porte n'est pas solide et stable. **N'UTILISEZ PAS** ce produit dans cette location. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de déterminer si une porte soutiendra en toute sécurité l'utilisation appropriée de la barre de traction pour porte.

Si vous êtes préoccupé par l'endommagement du cadre de la porte, vous pouvez envelopper les poignées et les barres qui contactent le cadre de la porte avec des chiffons.



IMPORTANT

Consult your physician before beginning this or any exercise program.

WARNING

Fitness training can result in serious or fatal injury. Practicing safe techniques and common sense can reduce the risk of injury. Always check equipment for worn or damaged parts before using. If any defects are found with this product, DO NOT USE.

- ✘ DO NOT swing or bounce when using the product
- ✘ DO NOT attempt to hang by your feet or legs when using this product
- ✘ DO NOT use this product if you weight over 220 pounds
- ✘ DO NOT use this product if you are unsure of the stability of the doorway or doorjamb.
- ✘ DO NOT allow children under the age of 18 to use this product without adult or professional supervision.
- ✘ DO test thoroughly to make sure your Door Bar Pull Up Gym is completely secure in the doorway before using it.
- ✘ DO maintain a controlled motion when performing chin-ups.

**READ THIS BEFORE
USING YOUR WEEDABEST DOOR BAR PULL UP GYM**

Due to the physical nature of this equipment, it is recommended to consult a professional physician before beginning any exercise program. If you experience any discomfort while using the Door Bar Pull Up Gym, stop use and consult your physician.

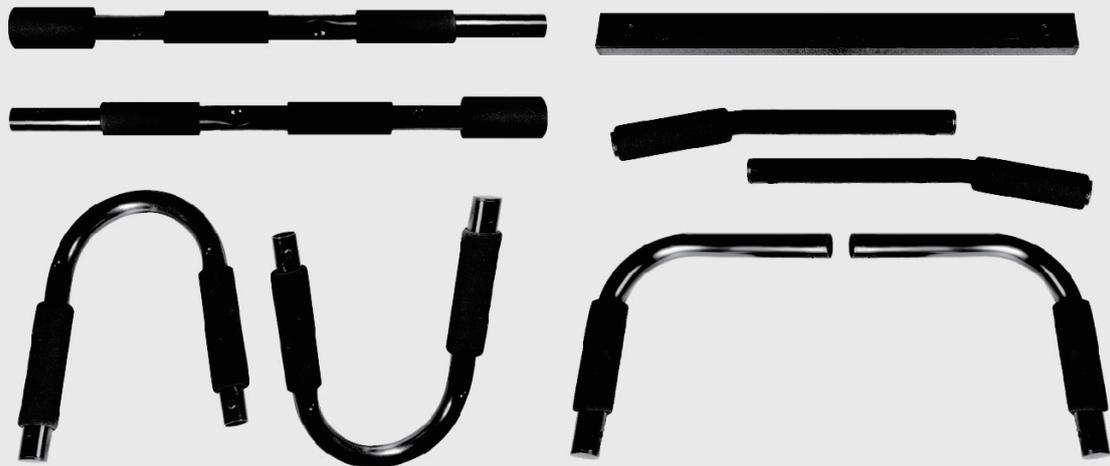
The Door Bar Pull Up Gym is a serious workout tool that should ONLY be used to perform chin-up and pull-up exercises. It has been designed to fit residential doorways 19-35 inches wide and support up to 220 pounds. While this product has been manufactured and tested to decrease the risk of injury, the potential for personal injury or property damage does exist. Therefore, the user assumes all risks in the use of this product.

WITH A TOTAL OF 12 GRIPS

With a total of 12 grips, the Door Bar Pull Up Gym gives you the option to perform a variety of pull-ups using different hand positions, targeting different muscles and areas of the body. However, in every instance, your body should be pulled up in a straight and controlled motion.

SPECIFIC REQUIREMENT FOR INSTALLATION

Fits most doorways with sturdy frames 19 to 35 inches wide, door frame less than 6 inches thick, door trim at least 0.55 inch thick



A:6*50mm*2pcs



B:6*55mm*8pcs



C:10pcs



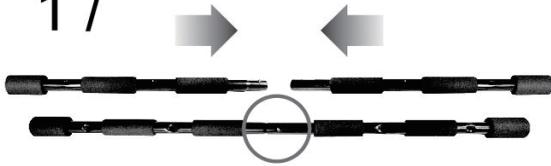
D:10pcs



E:1pc

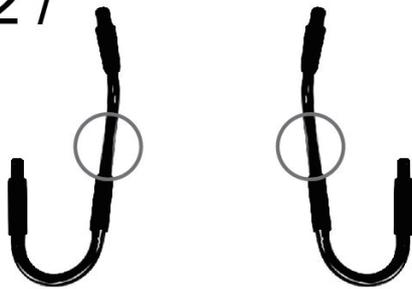
ASSEMBLY

1 /



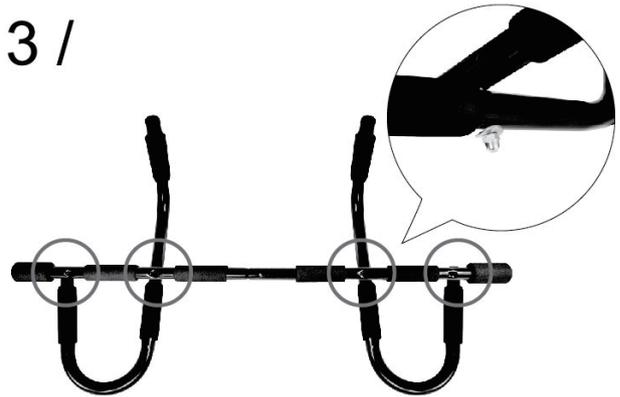
Connect the center bar, let it face up, where you can see the side that they connect

2 /



Connect the U shape and L shape bar, it makes two sets of U+L bar

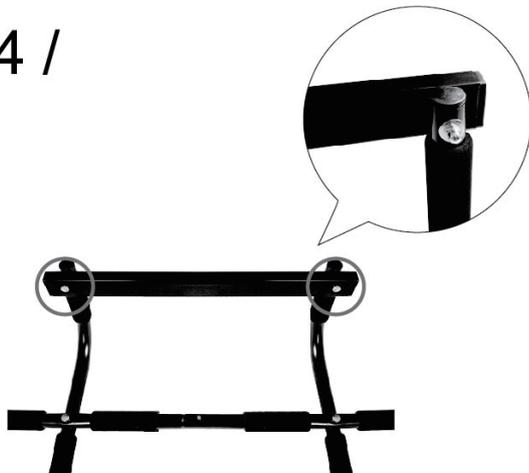
3 /



Put the center bar above the connected U+L bar, put the screws into the screw holes from top to bottom, and install metal washers and nuts on the bottom.

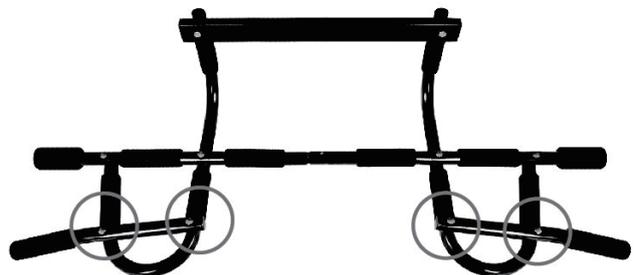
Do not fully tighten all the screws until you have the whole pull up bar set up.

4 /



Now put the shorter horizontal bar on it, note the side with sponge gasket should be facing towards you. Now that you should use the shorter screw here (A:6*50mm*2pcs), make sure the head of screws are facing you so when you install it on the door trim, the screws do not damage the wall.

5 /



Finally install the last two grips on the system. Using BCD set. Then tighten all the screws and make sure it is stable.

INSTALLATION

On the one side of your doorway, with the longest bar on that side, look up at the trim. You hammer the door trim hook (the two metal brackets that has a spiked section) into the tiny space between the wall and the door trim - you wedge it in. Now, see how the other horizontal bar is much shorter? That section sits into the bracket, (if you have a thick door trim and the shorter horizontal bar can sit on the trim nice and steady, you can choose to not install the

door trim hook, since some people don't want to make two hole between the door trim and the wall, however if your door trim is not thick enough for the bar to sit tight, it is recommended that you do install the door trim hook for safety purpose) and the long bar is positioned on the opposite side of the doorway with the foam covered handles resting on the door trim. When you hang from it, those handles are pressing against the door frame.

IMPORTANT

Before using this equipment, make absolutely certain it is securely and correctly mounted in a doorway of appropriate size. If the doorway foundation is not strong and stable. **DO NOT USE** this product in that location. It is the user's responsibility to determine if a doorway will safely sustain the proper use of the Door Bar Pull Up gym.

If you are concerned about damaging the door frame, you can wrap the handles and bars that contact the door frame with some cloths.

