

Pull-Up Bar



***The maximum user weight is 150 Kg.**

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Fully assembled— shown in chin up position



Fully assembled—shown in push up position

DO NOT tighten Bolts fully until you reach Step 10 to allow for assembly and leveling.



Step 1

Place Self-Seating Bolts through holes on **Leverage Bar** as shown—one Bolt for each Side Bar. Side Bars will rest in indentions on **Leverage Bar**.



Step 2

Put Bolt through hole on **Side Bar** (adjust height by choosing one of 3 holes). Place Lock Washer on Bolt; thread on Lock Nut. Repeat for each Side Bar.



Step 3

Finger-tighten to secure Lock Nuts. (Note: do not fully tighten with wrench until Step 10). Photo shows Leverage Bar attached at center holes.



Step 4

Slide two halves of **Straight Bar** together (small end into larger end). Line up holes and put Short Hex Bolt through hole on **Straight Bar**. Place Lock Washer on Bolt; thread on Lock Nut. Finger-tighten.



Step 5

Slide two halves of **Curved Bar** together (small end into larger end). Line up holes and put Short Hex Bolt through hole on **Curved Bar**. Place Lock Washer on Bolt; thread on Lock Nut. Finger-tighten.



Step 6

Position **Curved Bar** as shown in fully assembled photo above (be sure curve is facing correctly). Line up holes in **Curved Bar** with holes in **Side Bars**; slide **Eye Bolts** through holes as shown.



Step 7

Place Lock Washer onto **Eye Bolt** end; thread on Lock Nut. Repeat for each **Eye Bolt** on each **Side Bar**.



Step 8

Position **Straight Bar** as shown in fully assembled photo. Line up **Straight Bar** holes with **Side Bar** holes; slide Long Hex Bolt through holes as shown.



Step 9

Place Lock Washer onto Long Hex Bolt end; thread on Lock Nut. Repeat for each Long Hex Bolt on each **Side Bar**.

Fully Assembled—shown in push up position



Step 10

Place Chin Up Station on a flat surface. Securely tighten all Lock Nuts with wrench, ensuring that all parts are assembled firmly while staying square and level.

Easy In-Out Installation



Step 1

First install **Door Molding Wedge** as shown on page 4. Standing on non-hinge side of doorway, pass **Leverage Bar** through the doorway while moving it upward, above door frame molding on other side of doorway.



Step 2

Position bottom edge of **Leverage Bar** into the installed **Door Molding Wedge**, (see page 4) then guide Chin Up Station downward, until the **Leverage Bar** securely rests on top of door frame molding.

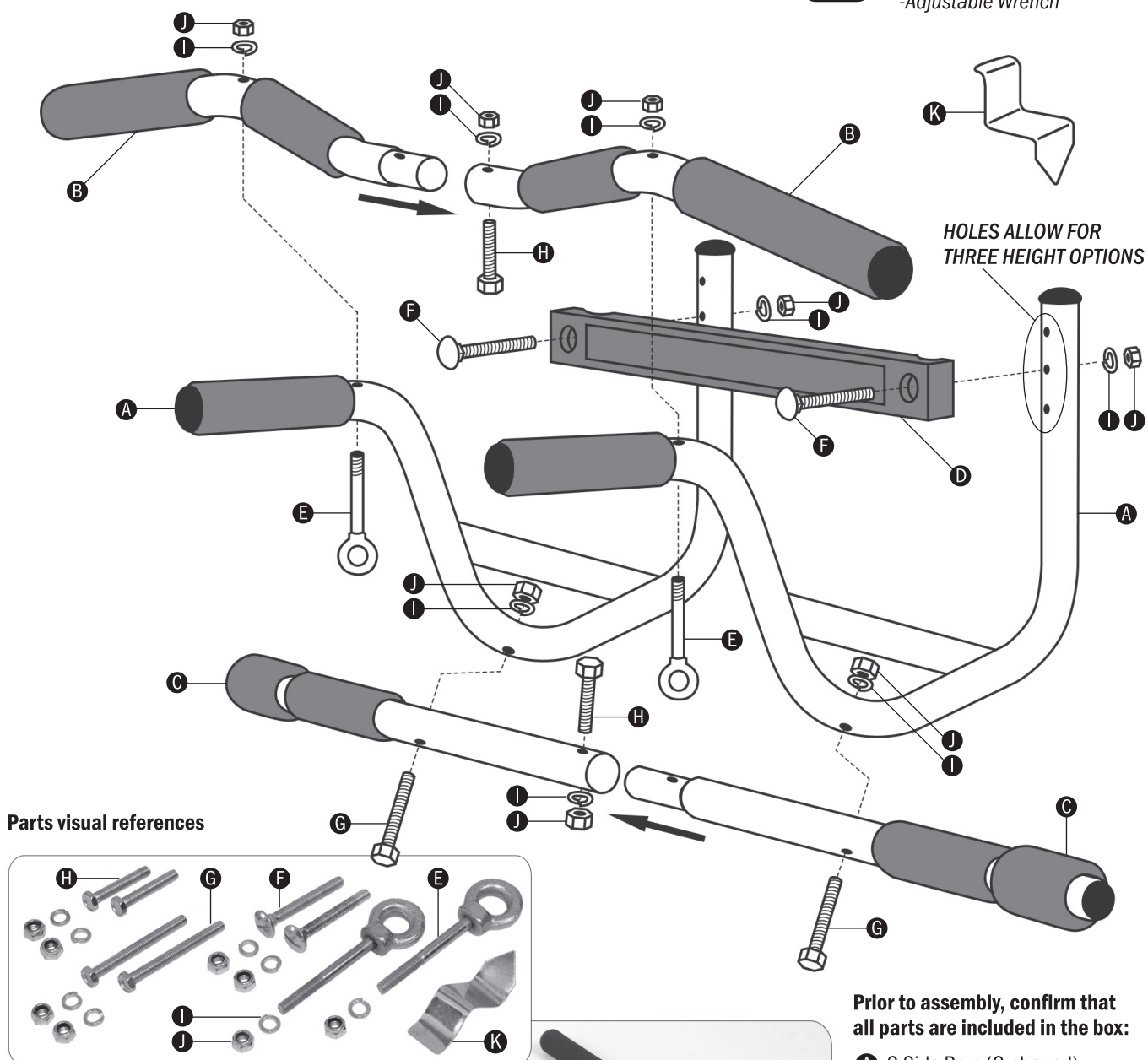


Step 3

Be sure the protective, Foam End Pieces on the non-hinge side of doorway, are in full contact with, and resting against, the two side door frame moldings.

Parts

Tools required:
-Adjustable Wrench



Prior to assembly, confirm that all parts are included in the box:

- Ⓐ -2 Side Bars (C-shaped)
 - Ⓑ -1 Curved Bar (2 halves)
 - Ⓒ -1 Straight Bar (2 halves)
 - Ⓓ -1 Leverage Bar
 - Ⓔ -2 Eyebolts
 - Ⓕ -2 Self-seating Bolts
 - Ⓖ -2 Long Hex Bolts
 - Ⓗ -2 Short Hex Bolts
 - Ⓘ -8 Lock Washers
 - Ⓙ -8 Lock Nuts
 - Ⓚ -1 Door Molding Wedge
- (32 Total Pieces)

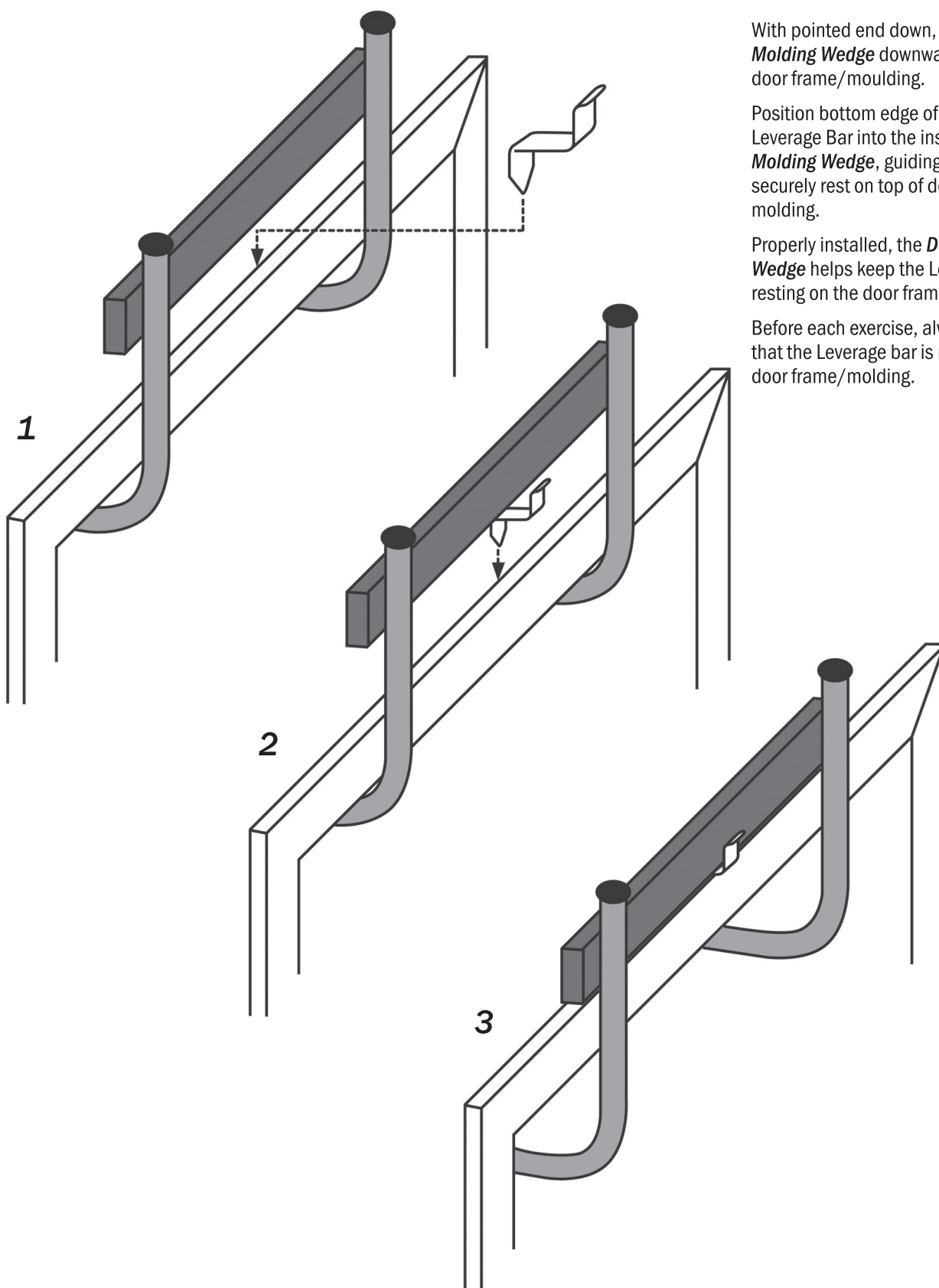
Door Molding Wedge

With pointed end down, slide **Door Molding Wedge** downward, behind door frame/moulding.

Position bottom edge of Plastic Leverage Bar into the installed **Door Molding Wedge**, guiding it down to securely rest on top of door frame/molding.

Properly installed, the **Door Molding Wedge** helps keep the Leverage Bar resting on the door frame/molding.

Before each exercise, always check that the Leverage bar is resting on the door frame/molding.



Barre de traction



***Le poids maximal de l'utilisateur est de 150 kg.**

**IMPORTANT, À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE FUTURE :
À LIRE ATTENTIVEMENT**

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Entièrement assemblé—montré en position de traction (chin-up) Entièrement assemblé—montré en position de p pompes

NE serrez PAS complètement les boulons tant que vous n'avez pas atteint l'étape 10 pour permettre l'assemblage et la mise à niveau.



Étape 1

Placez les boulons à tête bombée autoréverrouillants à travers les trous de la **Barre de levier** comme indiqué—un boulon pour chaque **Barre latérale**. Les **Barres latérales** reposeront dans les encoches de la **Barre de levier**.



Étape 2

Insérez un boulon dans le trou de la **Barre latérale** (réglez la hauteur en choisissant l'une des 3 positions). Placez une rondelle de blocage sur le boulon; vissez un écrou de blocage. Répétez pour chaque **Barre latérale**.



Étape 3

Serrez à la main pour fixer les écrous de blocage. (Remarque : ne serrez pas complètement avec une clé jusqu'à l'étape 10). Photo illustrant la **Barre de levier** fixée aux trous centraux.



Étape 4

Faites glisser les deux moitiés de la **Barre droite** ensemble (*petit bout dans le grand bout*). Alignez les trous et insérez un boulon à tête hexagonale courte dans le trou de la **Barre droite**. Placez une rondelle de blocage sur le boulon; vissez un écrou de blocage. Serrez à la main.



Étape 5

Faites glisser les deux moitiés de la **Barre incurvée** ensemble (*petit bout dans le grand bout*). Alignez les trous et insérez un boulon à tête hexagonale courte dans le trou de la **Barre incurvée**. Placez une rondelle de blocage sur le boulon; vissez un écrou de blocage. Serrez à la main.



Étape 6

Positionnez la **Barre incurvée** comme illustré sur la photo entièrement assemblée ci-dessus (assurez-vous que la courbure est orientée correctement). Alignez les trous de la **Barre incurvée** avec ceux des **Barres latérales**; faites glisser les **Boulons à œil** à travers les trous comme indiqué.



Étape 7

Placez une rondelle de blocage sur le boulon à œillet ; vissez un écrou de blocage. Répétez l'opération pour chaque boulon à œillet de chaque barre latérale.



Étape 8

Positionnez la **barre droite** comme illustré sur la photo entièrement assemblée. Alignez la **barre droite** avec les trous de la barre latérale ; insérez un boulon hexagonal long à travers les trous comme indiqué.



Étape 9

Placez une rondelle de blocage sur le boulon hexagonal long ; vissez un écrou de blocage. Répétez l'opération pour chaque boulon hexagonal long de chaque barre latérale.

Entièrement assemblé – montré en position pompes



Étape 10

Placez la station de tractions sur une surface plane. Serrez fermement tous les écrous de blocage avec une clé, afin de vous assurer que toutes les pièces sont solidement assemblées tout en restant droites et de niveau.

Installation facile sans démontage



Étape 1

Installez d'abord le **cale-de-porte** comme illustré à la page 4. En vous tenant du côté sans charnière de l'encadrement de porte, passez la **barre de levier** par l'encadrement de porte tout en la soulevant vers le haut, au-dessus de l'encadrement de porte de l'autre côté.



Étape 2

Placez le bord inférieur de la **barre de levier** sur le **cale-de-porte** installé (voir page 4) puis guidez la station de tractions vers le bas, jusqu'à ce que la **barre de levier** repose solidement sur le dessus de l'encadrement de porte.



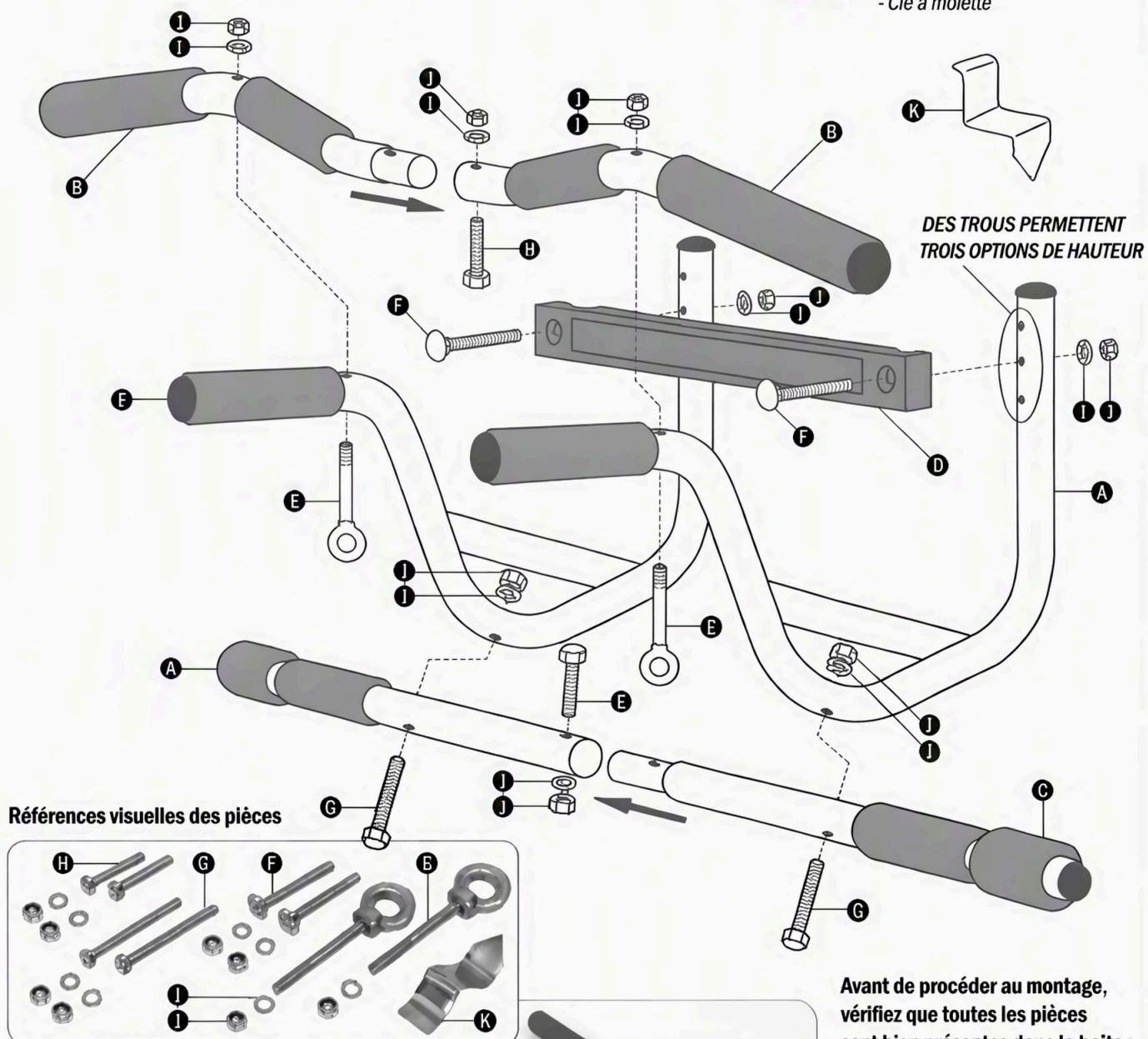
Étape 3

Assurez-vous que les embouts en mousse situés du côté sans charnière de la porte sont en contact complet avec celle-ci et appuyés contre le côté supérieur de l'encadrement de porte.

Pièces

Outil nécessaire :

- Clé à molette



Avant de procéder au montage, vérifiez que toutes les pièces sont bien présentes dans la boîte :

- A** - 2 montants latéraux en C
 - B** - 1 barre courbe (2 moitiés)
 - C** - 1 barre droite (2 moitiés)
 - D** - 1 barre de levier
 - E** - 2 boulons à œillet
 - F** - 2 boulons d'auto-assise
 - G** - 2 boulons longs hexagonaux
 - H** - 2 boulons courts hexagonaux
 - I** - 8 rondelles frein
 - J** - 8 écrous frein
 - K** - 1 cale de moulage de porte
- (32 pièces au total)

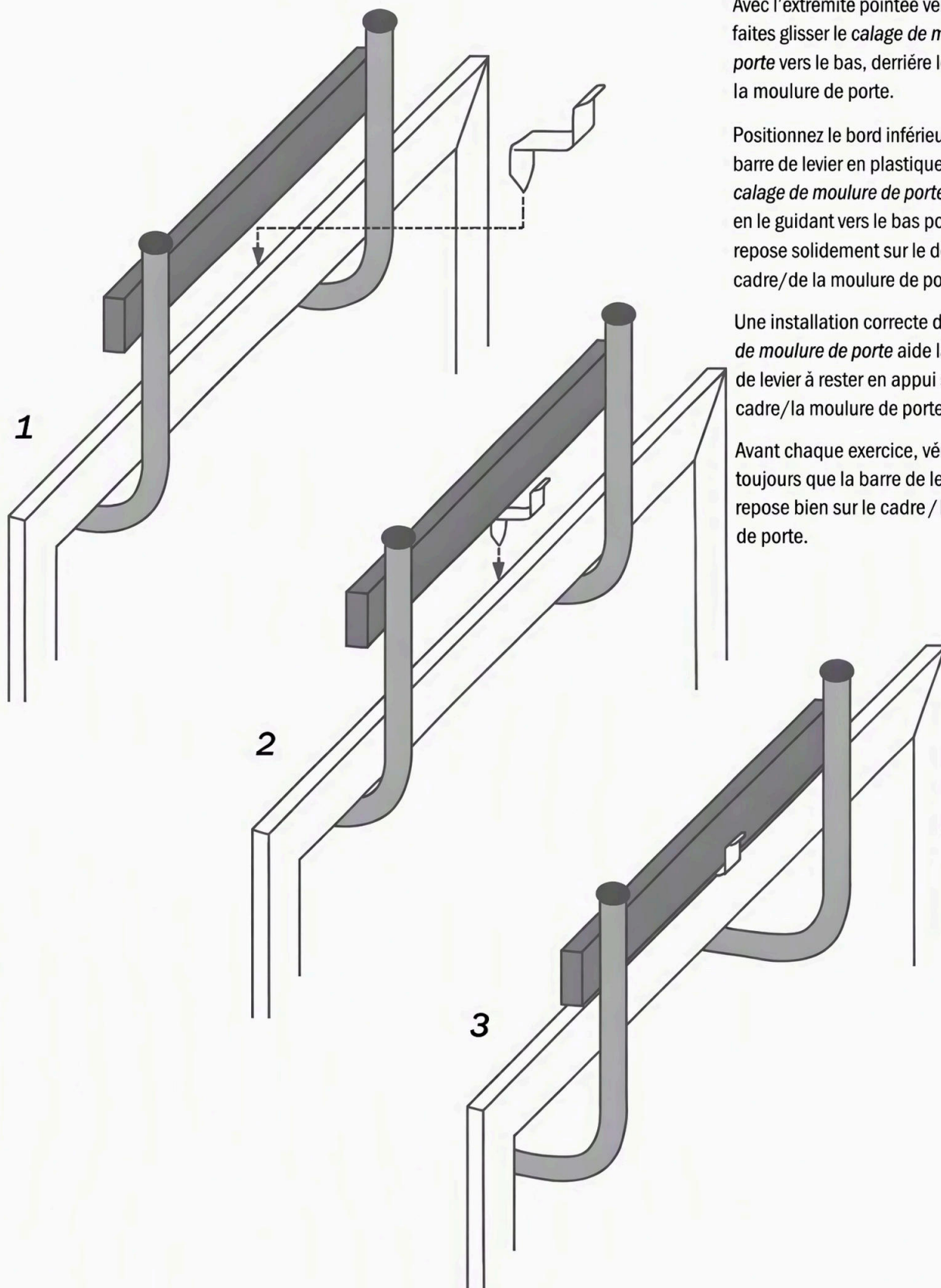
Calage de moulure de porte

Avec l'extrémité pointée vers le bas, faites glisser le *calage de moulure de porte* vers le bas, derrière le cadre/la moulure de porte.

Positionnez le bord inférieur de la barre de levier en plastique dans le *calage de moulure de porte* installé, en le guidant vers le bas pour qu'il repose solidement sur le dessus du cadre/de la moulure de porte.

Une installation correcte du *calage de moulure de porte* aide la barre de levier à rester en appui sur le cadre/la moulure de porte.

Avant chaque exercice, vérifiez toujours que la barre de levier repose bien sur le cadre / la moulure de porte.



Klimmzugstange



*Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.

WICHTIG, FÜR SPÄTERE BEZUGNAHME AUFBEWAHREN: SORGFÄLTIG LESEN

MONTAGEANLEITUNG



Vollständig montiert—gezeigt in Klimmzug-Position



Vollständig montiert—gezeigt in Liegestütz-Position

Ziehen Sie die Bolzen **NiCHT** vollständig fest, bis Sie Schritt 10 erreicht haben, um Montage und Nivellierung zu ermöglichen.



Schritt 1

Stecken Sie die selbstsichernden Bolzen durch die Löcher auf der **Hebelstange**, wie gezeigt—ein Bolzen für jede Seitenstange. Die Stangen werden in die Vertiefungen der **Hebelstange** eingerastet.



Schritt 2

Führen Sie den Bolzen durch das Loch in der Seitenstange (Höhe durch Auswahl eines von 3 Löchern einstellen). Unterlegscheibe am Bolzen platzieren, Gewindemutter aufschrauben. Für jede Seitenstange wiederholen.



Schritt 3

Mit den Fingern anziehen, um die Sicherungsmuttern zu befestigen. (Hinweis: Mit einem **Schraubenschlüssel** **NiCHT** festziehen, bis **Schritt 10** erreicht ist.) Foto zeigt **Hebelstange**, befestigt in den mittleren Löchern.



Schritt 4

Zwei Hälften der **geraden Stange** zusammenschieben (schmales Ende in breiteres Ende). Löcher ausrichten und kurzen Sechskantbolzen durch das Loch in der **geraden Stange** stecken. Unterlegscheibe am Bolzen platzieren, Gewindemutter aufschrauben. Mit den Fingern anziehen.



Schritt 5

Zwei Hälften der **gebogenen Stange** zusammenschieben (schmales Ende in breiteres Ende). Löcher ausrichten und kurzen Sechskantbolzen durch das Loch in der **gebogenen Stange** stecken. Unterlegscheibe am Bolzen platzieren, Gewindemutter aufschrauben. Mit den Fingern anziehen.



Schritt 6

Positionieren Sie die **gebogene Stange** wie im vollständig montierten Foto oben gezeigt (auf korrekte Ausrichtung der Krümmung achten). Löcher in der **gebogenen Stange** mit den Löchern in den Seitenstangen ausrichten; Ösenbolzen durch die Löcher schieben, wie gezeigt.



Schritt 7

Platzieren Sie eine **Sicherungsscheibe** auf der **Osenschraube** und schrauben Sie eine **Sicherungsmutter** auf. Wiederholen Sie dies für jede Seite der **Querstange**.



Schritt 8

Positionieren Sie die **gerade Stange** wie in der vollständig montierten Abbildung gezeigt. Richten Sie die **gerade Stange** an den Löchern der **Querstange** aus; führen Sie die lange **Sechskantschraube** durch die Locher wie gezeigt.



Schritt 9

Platzieren Sie eine **Sicherungsscheibe** auf der **langen Sechskantschraube** und schrauben Sie eine **Sicherungsmutter** auf. Wiederholen Sie dies für jede lange **Sechskantschraube** an der **Querstange**.

Vollständig montiert – in Liegestütz-Position gezeigt



Schritt 10

Platzieren Sie die Klimmzugstation auf einer ebenen Fläche. Ziehen Sie alle **Sicherungsmuttern** mit einem **Schraubenschlüssel** sicher fest und achten Sie darauf, dass alle Teile fest montiert sind, während Sie die Quadratur und Ebene überprüfen.

Einfache Montage in einer Türöffnung



Schritt 1

Montieren Sie zuerst den **Türzargkeil** wie auf Seite 4 dargestellt. Stellen Sie sich auf die bandgegenseitige Seite der Türöffnung, führen Sie die **Hebestange** durch die Türöffnung nach oben, über dem Türrahmen, zur anderen Seite der Türöffnung.



Schritt 2

Unterkannte der Hebelstange in die montierte Türleistenkeile einsetzen (siehe Seite 4), anschließend die Klimmzug-Station nach unten führen, bis die Hebelstange sicher auf der oberen Türrahmenleiste aufliegt.



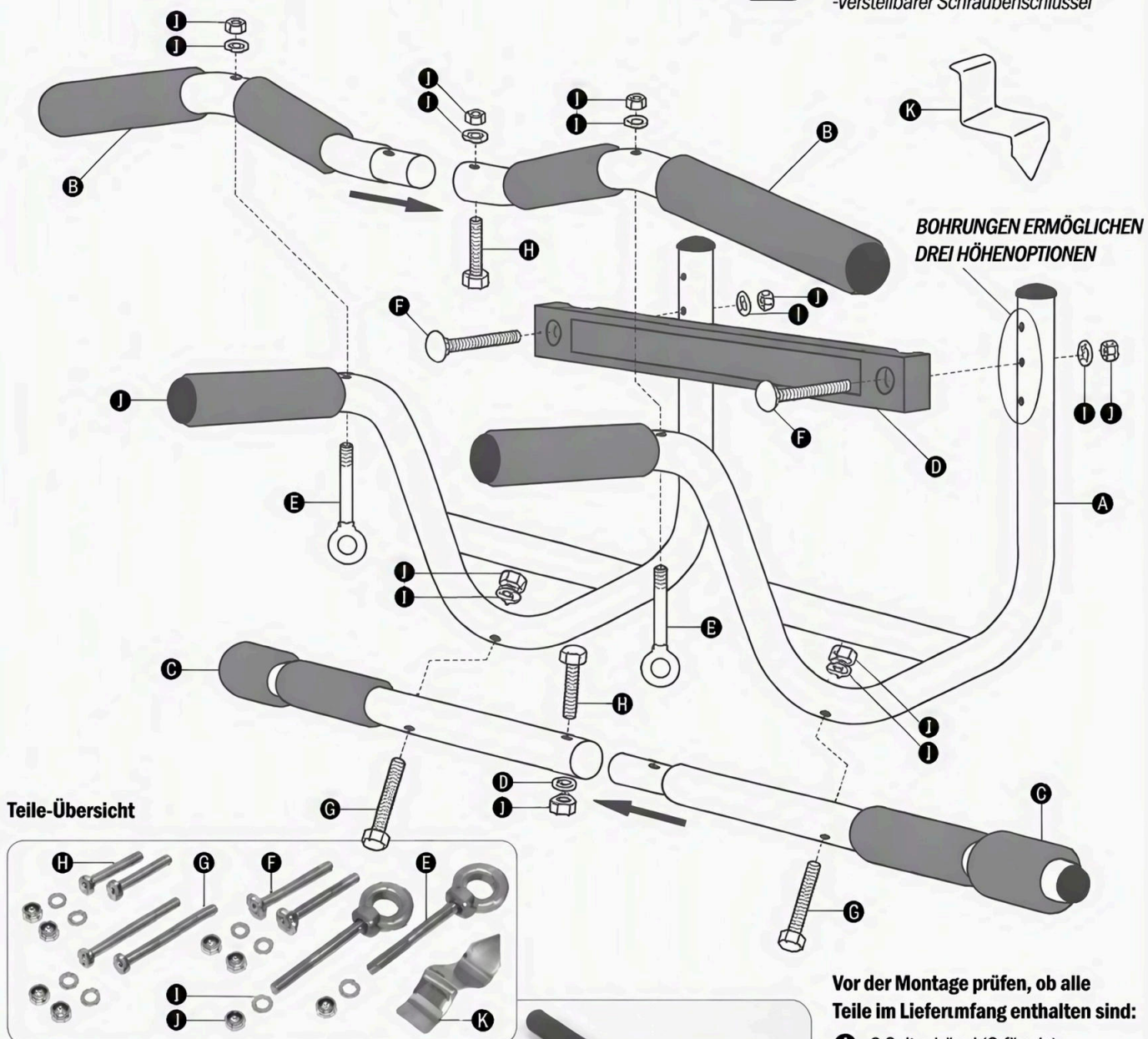
Schritt 3

Stellen Sie sicher, dass die **Schutzkappen**, die **Schaumstoff-Endstücke** auf der bandgegenseitigen Seite der Türöffnung, vollständig Kontakt haben und fest auf den diesseitigen Türrahmenleisten aufliegen.

Teile

Erforderliches Werkzeug:

-Verstellbarer Schraubenschlüssel



Vor der Montage prüfen, ob alle Teile im Lieferumfang enthalten sind:

- A** - 2 Seitenbügel (C-förmig)
- B** - 1 Gebogener Bügel (2 Hälften)
- C** - 1 Gerader Bügel (2 Hälften)
- D** - 1 Hebelstange
- E** - 2 Ringschrauben
- F** - 2 Selbstschneidende Schrauben
- G** - 2 Lange Sechskantschrauben
- H** - 2 Kurze Sechskantschrauben
- I** - 8 Sicherungsscheiben
- J** - 8 Sicherungsmuttern
- K** - 1 Türzargenkeil

(32 Teile insgesamt)

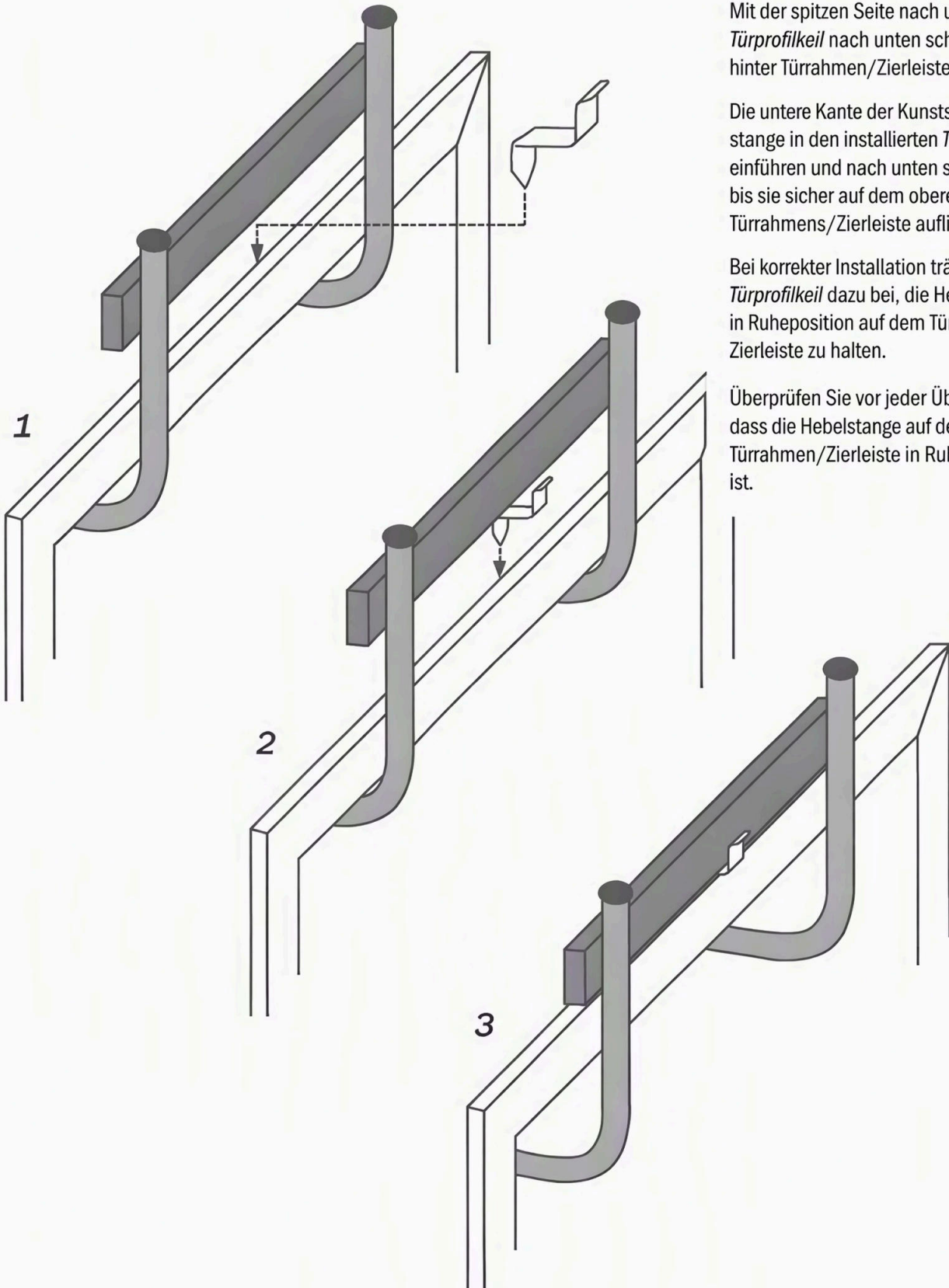
Türprofilkeil

Mit der spitzen Seite nach unten den *Türprofilkeil* nach unten schieben, hinter Türrahmen/Zierleiste.

Die untere Kante der Kunststoffhebelstange in den installierten *Türprofilkeil* einführen und nach unten schieben, bis sie sicher auf dem oberen Teil des Türrahmens/Zierleiste aufliegt.

Bei korrekter Installation trägt der *Türprofilkeil* dazu bei, die Hebelstange in Ruheposition auf dem Türrahmen/Zierleiste zu halten.

Überprüfen Sie vor jeder Übung stets, dass die Hebelstange auf dem Türrahmen/Zierleiste in Ruheposition ist.



Barra de dominadas



***El peso máximo del usuario no puede exceder 150 Kg.**

**IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE**

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



Totamente ensamblado - Se muestra en posición chin-up.



Totamente ensamblado - Se muestra en posición push-up.

NO apriete completamente los pernos hasta llegar al paso 10 para permitir el montaje y la nivelación.



Paso 1

Coloque los pernos autosentados a través de los orificios de la barra de palanca como lo que se muestra: un perno para cada barra lateral. Las barras laterales asentarán en las ranuras en la barra de palanca.



Paso 2

Coloque el perno a través del orificio de la barra lateral (elijá 1 de los 3 orificios para ajustar la altura). Coloque la arandela de bloqueo en el perno; enrosque la tuerca de bloqueo. Repita este paso para cada barra lateral.



Paso 3

Enrosque con los dedos para fijar las tuercas de bloqueo. (Nota: No las apriete completamente con la llave hasta el paso 10). La foto muestra la barra de palanca montada a los orificios centrales.



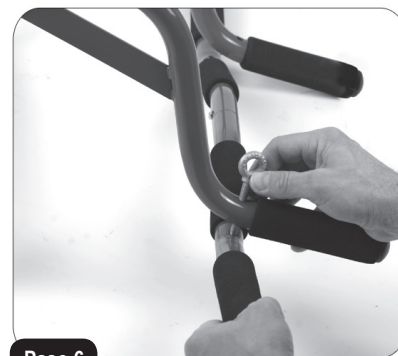
Paso 4

Deslice las dos mitades de la barra recta juntas (el extremo pequeño dentro del extremo más grande). Alinee los orificios y coloque el perno hexagonal corto a través del orificio de la barra recta. Coloque la arandela de bloqueo en el perno; enrosque la tuerca de bloqueo. Apriete con los dedos.



Paso 5

Deslice las dos mitades de la barra curva juntas (el extremo pequeño dentro del extremo más grande). Alinee los orificios y coloque el perno hexagonal corto a través del orificio de la barra curva. Coloque la arandela de bloqueo en el perno; enrosque la tuerca de bloqueo. Apriete con los dedos.



Paso 6

Coloque la barra curva completamente ensamblada como lo que se muestra en la foto de arriba (asegúrese de que la curva esté orientada correctamente). Alinee los orificios de la barra curva con los orificios de las barras laterales; deslice los tornillos de ojo a través de los orificios como lo que se muestra en la foto.



Paso 7

Coloque la arandela de bloqueo en el extremo del tornillo de ojo; enrosque la tuerca de bloqueo. Repita este paso para cada tornillo de ojo en cada barra lateral.



Paso 8

Coloque la barra recta como lo que se muestra en la foto de ensamblado completo. Alinee los orificios de la barra recta con los orificios de la barra lateral; deslice el perno hexagonal largo a través de los orificios como lo que se muestra en la foto.



Paso 9

Coloque la arandela de bloqueo en el extremo del perno hexagonal largo; enrosque la tuerca de bloqueo. Repita este paso para cada perno hexagonal largo en cada barra lateral.

Se muestra en posición push-up.



Paso 10

Coloque la estación de chin-up sobre una superficie plana. Apriete firmemente todas las tuercas de bloqueo con una llave, asegurándose de que todas las piezas estén montadas firmemente mientras se mantiene el equipo cuadrado y nivelado.

Fácil instalación de entrada y salida



Paso 1

Primero instale la cuña de moldura de la puerta como lo que se muestra en la página 4. Párese de pie en el lado sin bisagras de la puerta, pase la barra de palanca a través de la puerta mientras la mueve hacia arriba, por encima de la moldura del marco de la puerta en el otro lado de la puerta.

Cuña de moldura de la puerta



Paso 2

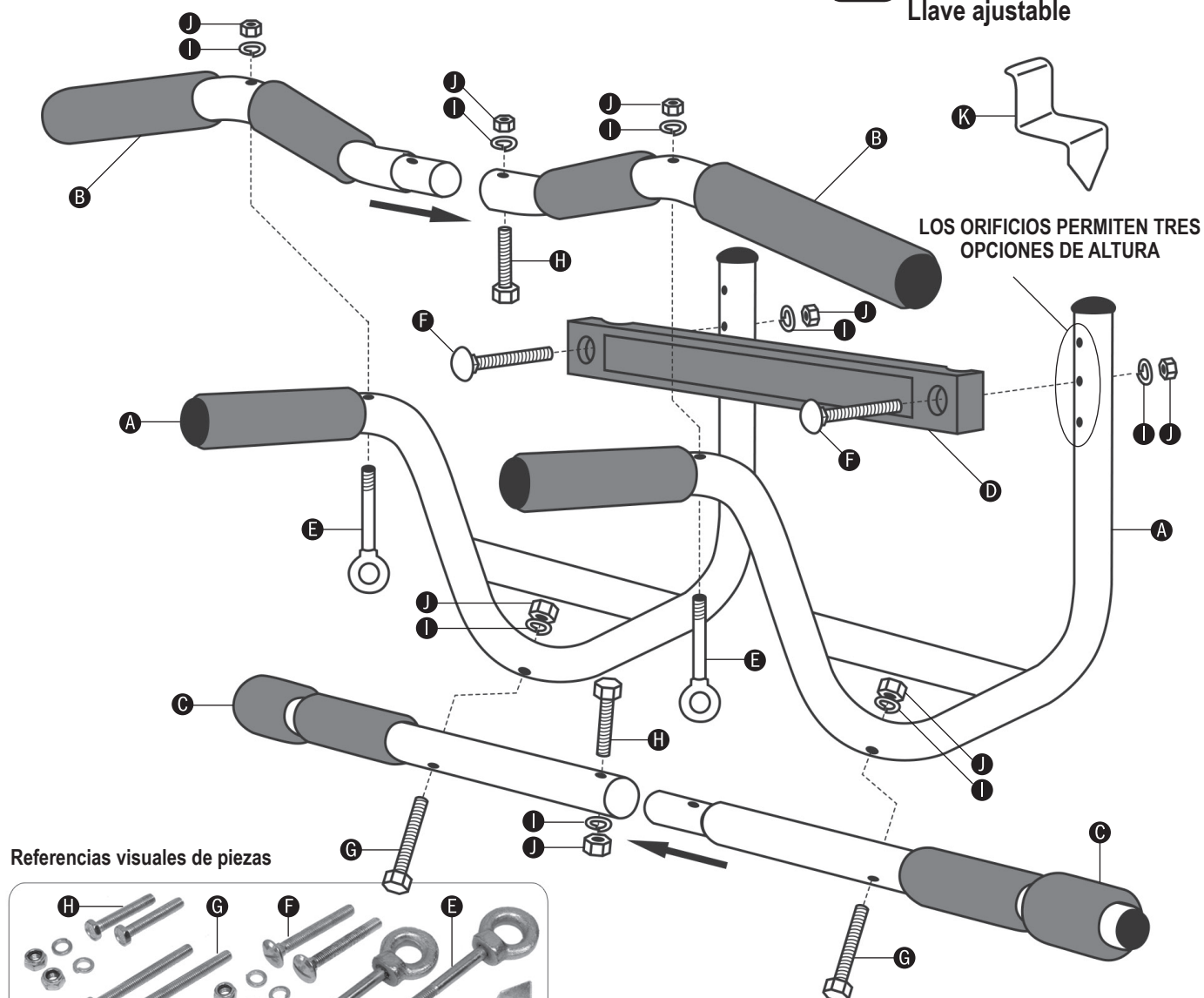
Coloque el borde inferior de la barra de palanca en la cuña de moldura de la puerta instalada (consulte la página 4) y luego guíe la estación de chin-up hacia abajo, hasta que la barra de palanca asiente firmemente sobre la moldura del marco de la puerta.



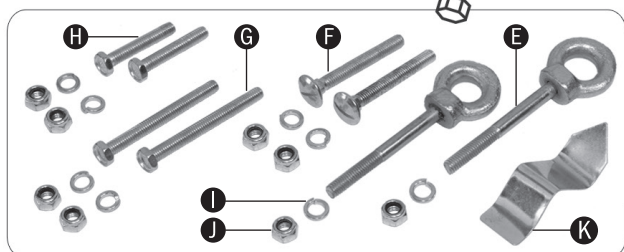
Paso 3

Asegúrese de que las piezas protectoras de los extremos de espuma en el lado sin bisagras de la puerta estén en contacto completamente y asienten contra las dos molduras laterales del marco de la puerta.

Piezas Herramientas necesarias:
Llave ajustable



Referencias visuales de piezas



Antes del montaje, confirme que todas las piezas estén incluidas en la caja:

- A** A-2 Barras laterales (en forma de C)
- B** B-1 Barra curva (2 mitades)
- C** C-1 Barra recta (2 mitades)
- D** D-1 Barra de palanca
- E** E-2 Tornillos de ojo
- F** F-2 Pernos autoasentados
- G** G-2 Pernos hexagonales largos
- H** H-2 Pernos hexagonales cortos
- I** I-8 Arandelas de bloqueo
- J** J-8 Tuercas de bloqueo
- K** K-1 Cuña de moldura de la puerta (32 piezas en total)

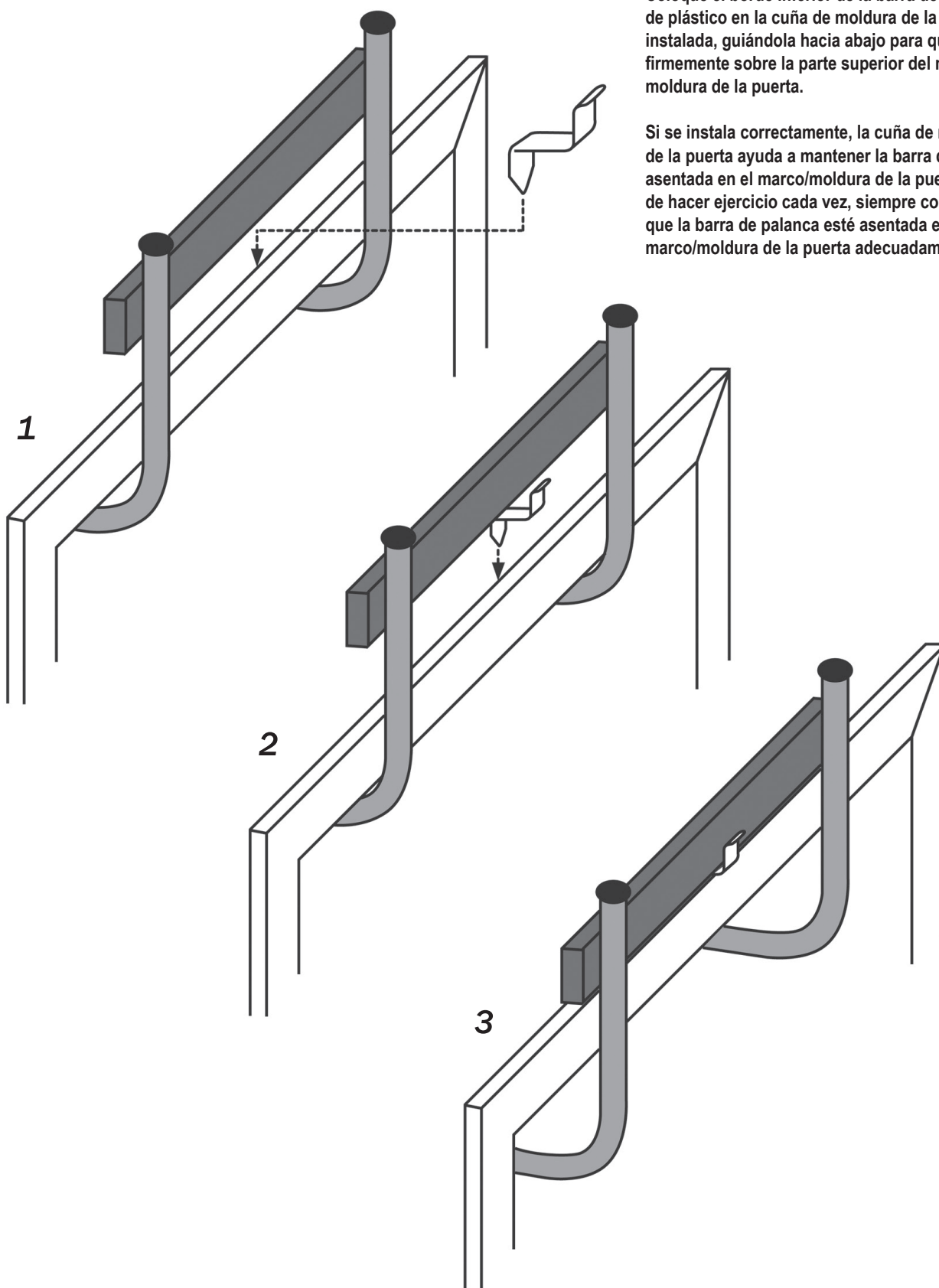


Cuña de moldura de la puerta

Con el extremo puntiagudo hacia abajo, deslice la cuña de moldura de la puerta hacia abajo, detrás del marco/moldura de la puerta.

Coloque el borde inferior de la barra de palanca de plástico en la cuña de moldura de la puerta instalada, guiándola hacia abajo para que asiente firmemente sobre la parte superior del marco o la moldura de la puerta.

Si se instala correctamente, la cuña de moldura de la puerta ayuda a mantener la barra de palanca asentada en el marco/moldura de la puerta. Antes de hacer ejercicio cada vez, siempre compruebe que la barra de palanca esté asentada en el marco/moldura de la puerta adecuadamente.



Barra de Elevações



*O peso máximo do utilizador é 150 kg.

IMPORTANTE, GUARDAR PARA CONSULTA FUTURA: LER ATENTAMENTE

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

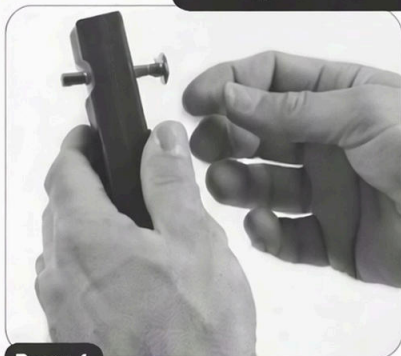


Totalmente montado – mostrado na posição de barra fixa



Totalmente montado – mostrado na posição de flexões

NÃO aperte totalmente os parafusos até atingir o Passo 10, para permitir a montagem e o nivelamento.



Passo 1

Insira os parafusos de autoassento através dos orifícios na **Barra de Alavanca** conforme mostrado – um para cada **Barra Lateral**. As **Barras Laterais** repousarão nas reentrâncias da **Barra de Alavanca**.



Passo 2

Introduza o parafuso através do orifício na **Barra Lateral** (ajuste a altura escolhendo um de 3 orifícios). Coloque a anilha de bloqueio no parafuso; enrosque na porca de bloqueio. Repita para cada **Barra Lateral**.



Passo 3

Aperte os dedos para fixar as porcas de bloqueio. (Nota: não aperte totalmente com uma chave inglesa até o Passo 10). Foto mostra a **Barra de Alavanca** fixada nos orifícios centrais.



Passo 4

Deslize as duas metades da **Barra Reta** juntas (extremidade menor para a maior). Alinhe os orifícios e coloque o **Parafuso Sextavado Pequeno** através do orifício na **Barra Reta**. Coloque a anilha de bloqueio no parafuso; enrosque na porca de bloqueio. Aperte firmemente com os dedos.



Passo 5

Deslize as duas metades da **Barra Curva** juntas (extremidade menor para a maior). Alinhe os orifícios e coloque o **Parafuso Sextavado Pequeno** através do orifício na **Barra Curva**. Coloque a anilha de bloqueio no parafuso; enrosque na porca de bloqueio. Aperte firmemente com os dedos.



Passo 6

Posicione a **Barra Curva** conforme mostrado na foto completamente montada acima (certifique-se de que a curva está virada na direção correta). Alinhe os orifícios na **Barra Curva** com os orifícios nas **Barras Laterais**; deslize os **Parafusos de Olhal** através dos orifícios conforme mostrado.



Passo 7

Coloque a anilha de bloqueio no olhal; enrosque a porca de bloqueio. Repita para cada olhal na *Barra Lateral*.



Passo 8

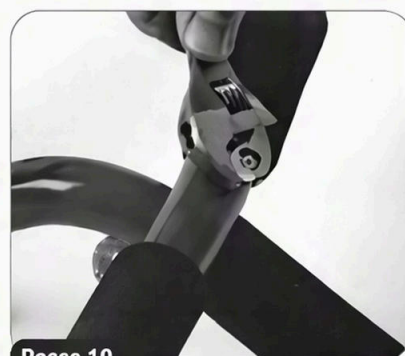
Posicione a *Barra Reta* conforme mostrado na fotografia do conjunto completo. Alinhe os orifícios da *Barra Reta* com os orifícios da *Barra Lateral*; deslize o parafuso sextavado longo através dos orifícios, conforme mostrado.



Passo 9

Coloque a anilha de bloqueio no parafuso sextavado longo; enrosque a porca de bloqueio. Repita para cada parafuso sextavado longo na *Barra Lateral*.

Totalmente montado — mostrado na posição de flexões



Passo 10

Coloque a estação de elevações de queixo sobre uma superfície plana. Aperte bem todas as porcas de bloqueio com uma chave, garantindo que todas as peças fiquem bem fixas durante a oscilação e niveladas.

Instalação fácil sem usar ferramentas



Passo 1

Primeiro, instale o *Calço para Moldura de Porta*, conforme mostrado na página 4. Coloque o conjunto montado no lado não articulado da porta, passando a *Barra de Alavanca* através da porta enquanto a levanta para cima, acima da moldura da porta do outro lado da porta.



Passo 2

Posicione a extremidade inferior da *Barra de Alavanca* sobre o *Calço para Moldura de Porta* instalado (ver página 4) e depois guie a *Estação de Elevações de Queixo* para baixo, até que a *Barra de Alavanca* fique bem assente sobre o topo da moldura da porta.



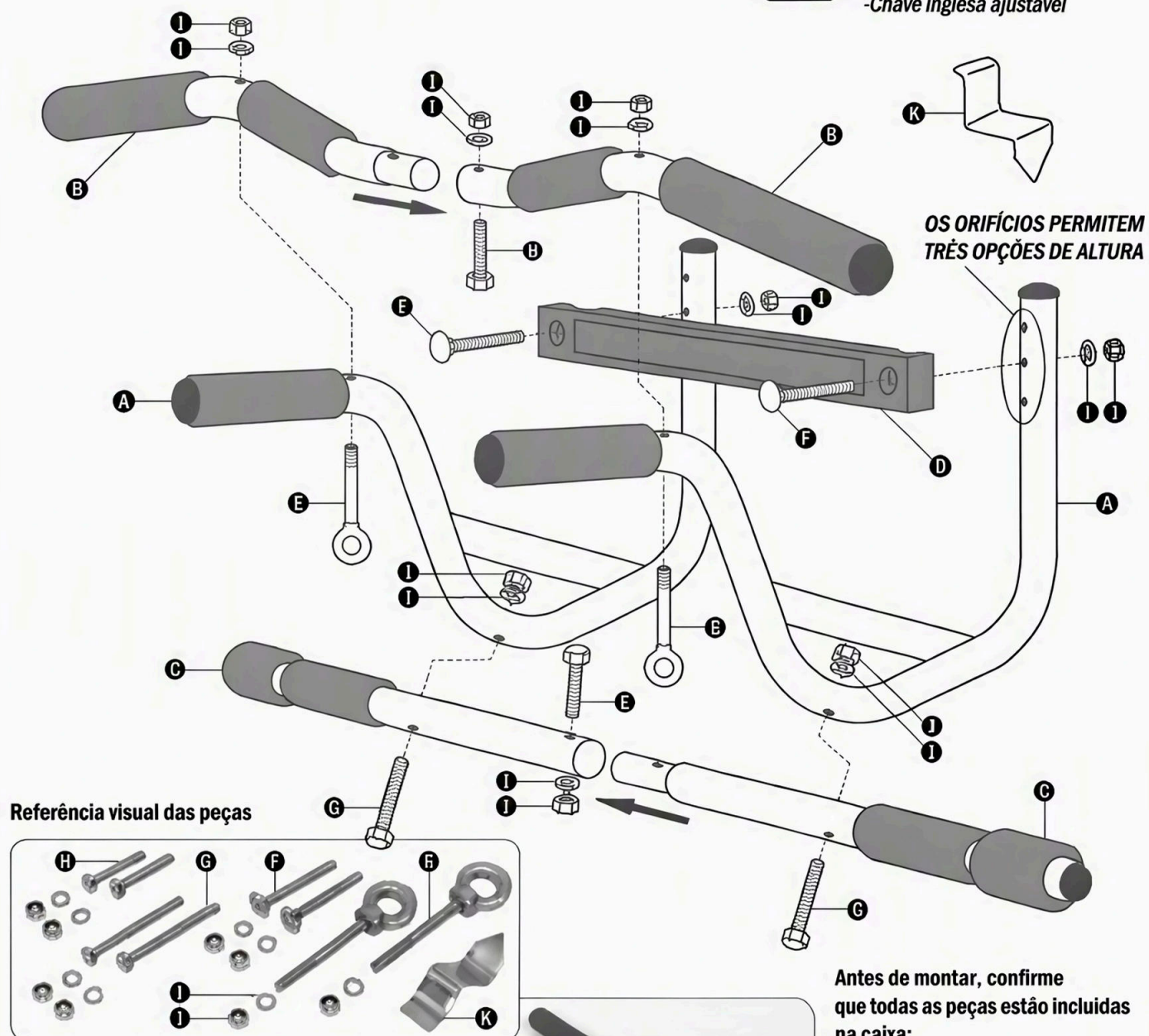
Passo 3

Certifique-se de que as proteções de espuma nas extremidades não articuladas da porta estão em contacto total com a moldura da porta e apoiadas contra o lado interior da moldura da porta.

Peças

Ferramentas necessárias:

-Chave inglesa ajustável



Antes de montar, confirme que todas as peças estão incluídas na caixa:

- A** - 2 Barras laterais (em forma de C)
 - B** - 1 Barra curva (em 2 metades)
 - C** - 1 Barra reta (em 2 metades)
 - D** - 1 Barra de alavanca
 - E** - 2 Parafusos com olhal
 - F** - 2 Parafusos auto-roscentes
 - G** - 2 Parafusos longos
 - H** - 2 Parafusos curtos
 - I** - 8 Anilhas de bloqueio
 - J** - 8 Porcas de bloqueio
 - K** - 1 Calço de moldagem da porta
- (32 peças no total)

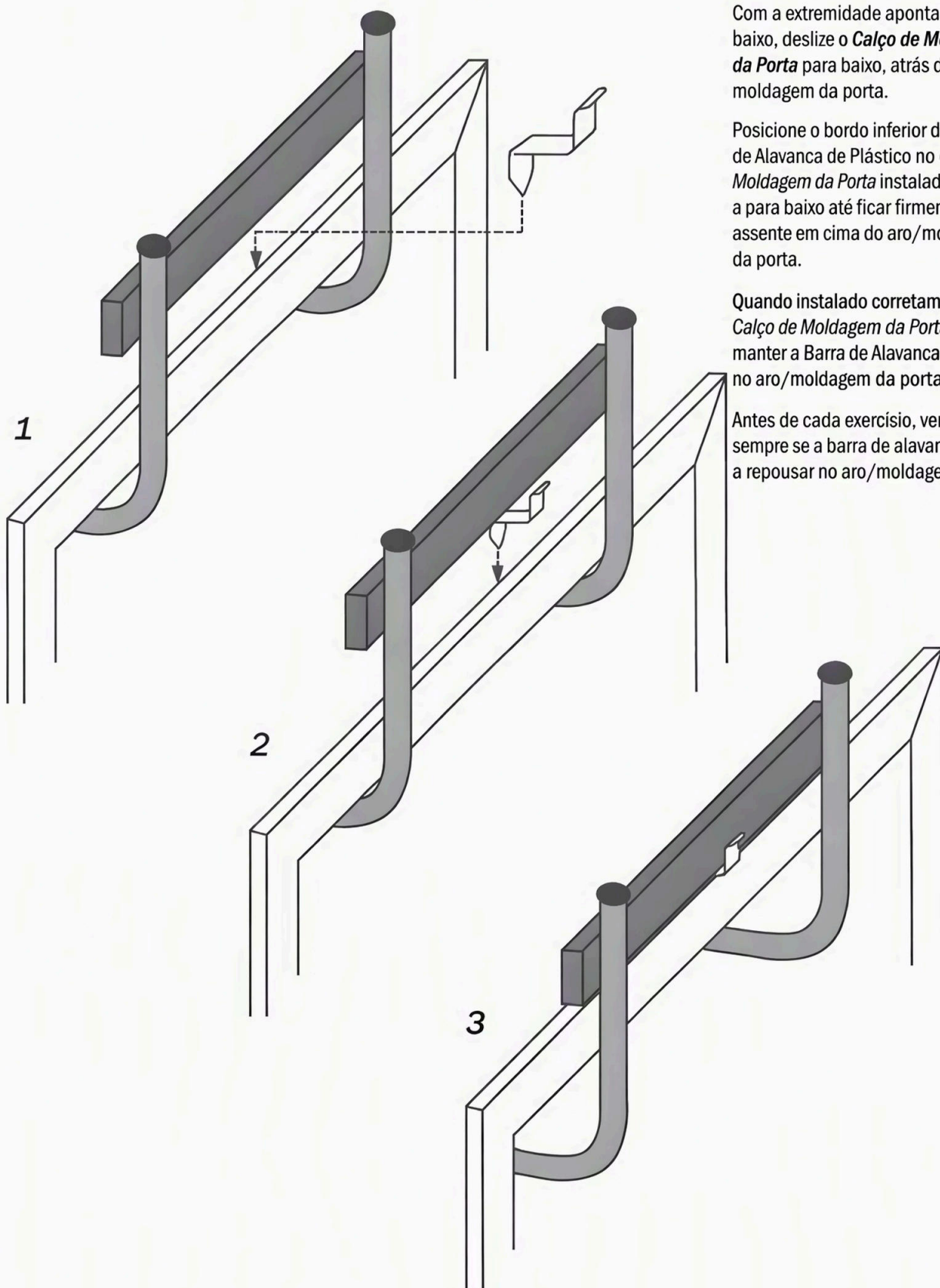
Calço de Moldagem da Porta

Com a extremidade apontada para baixo, deslize o **Calço de Moldagem da Porta** para baixo, atrás do aro / moldagem da porta.

Posicione o bordo inferior da Barra de Alavanca de Plástico no **Calço de Moldagem da Porta** instalado, guiando-a para baixo até ficar firmemente assente em cima do aro/moldagem da porta.

Quando instalado corretamente, o **Calço de Moldagem da Porta** ajuda a manter a Barra de Alavanca a repousar no aro/moldagem da porta.

Antes de cada exercício, verifique sempre se a barra de alavanca está a repousar no aro/moldagem da porta.



Barra per trazioni



***Il peso massimo dell'utilizzatore è di 150 Kg.**

IMPORTANTE, CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO: LEGGERE ATTENTAMENTE

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



Completamente assemblato—mostrato in posizione per trazioni



Completamente assemblato—mostrato in posizione per flessioni

NON serrare completamente i bulloni fino a quando non si raggiunge il Passaggio 10 per consentire il montaggio e il livellamento.



Passaggio 1

Inserire i bulloni autoserranti nei fori sulla **Barra di leva** come mostrato—un bullone per ciascuna **Barra laterale**. Le teste dei bulloni si appoggiano nelle incavature della **Barra di leva**.



Passaggio 2

Inserire il bullone nel foro sulla **Barra laterale** (regolare l'altezza scegliendo una delle 3 posizioni possibili). Posizionare la rondella di blocco sul bullone; avvitare il dado di blocco. Ripetere per ciascuna **Barra laterale**.



Passaggio 3

Serrare con le dita per fissare i dadi di blocco. (Nota: non serrare completamente con la chiave inglese fino al Passaggio 10). Nella foto è mostrata la **Barra di leva** fissata nei fori centrali.



Passaggio 4

Unire le due metà della **Barra dritta** affiancate (estremità più piccola all'interno dell'estremità più grande). Allineare i fori e inserire il **Bullone esagonale corto** nel foro sulla **Barra dritta**. Posizionare la rondella di blocco sul bullone; avvitare il dado di blocco. Serrare con le dita.



Passaggio 5

Unire le due metà della **Barra curva** affiancate (estremità più piccola all'interno dell'estremità più grande). Allineare i fori e inserire il **Bullone esagonale corto** nel foro sulla **Barra curva**. Posizionare la rondella di blocco sul bullone; avvitare il dado di blocco. Serrare con le dita.



Passaggio 6

Posizionare la **Barra curva** come mostrato nella foto completamente assemblata sopra (assicurarsi che la curva sia orientata correttamente). Allineare i fori nella **Barra curva** con i fori nelle **Barre laterali**; inserire i **Bulloni a occhio** nei fori come mostrato.



Passaggio 7

Posizionare la rondella di bloccaggio sul bullone a occhiello; avvitare il dado di bloccaggio. Ripetere per ogni bullone a occhiello su ciascuna barra laterale.



Passaggio 8

Posizionare la barra dritta come mostrato nella foto del prodotto completamente assemblato. Allineare i fori della barra dritta con i fori delle barre laterali; far passare il bullone esagonale lungo nei fori come mostrato.



Passaggio 9

Posizionare la rondella di bloccaggio sul bullone esagonale lungo; avvitare il dado di bloccaggio. Ripetere per ogni bullone esagonale lungo sulla barra laterale.

Completamente assemblato—mostrato in posizione di flessione.



Passaggio 10

Posizionare la stazione per trazioni su una superficie piana. Serrare saldamente tutti i dadi di bloccaggio con la chiave, assicurandosi che tutte le parti siano assemblate saldamente mentre si squadra e si livella.

Installazione semplice senza fori



Passaggio 1

Innanzitutto installare il cuneo per cornici di porte come mostrato a pagina 4. Posizionandosi sul lato senza cerniere della porta, passare la barra di leva attraverso la porta sollevandola verso l'alto, sopra la modanatura della cornice della porta sul lato opposto.



Passaggio 2

Posizionare il bordo inferiore della barra di leva sul cuneo per cornici di porte installato (vedere pagina 4), quindi far scivolare la stazione per trazioni verso il basso fino a quando la barra di leva appoggia saldamente sulla parte superiore della modanatura della cornice della porta.



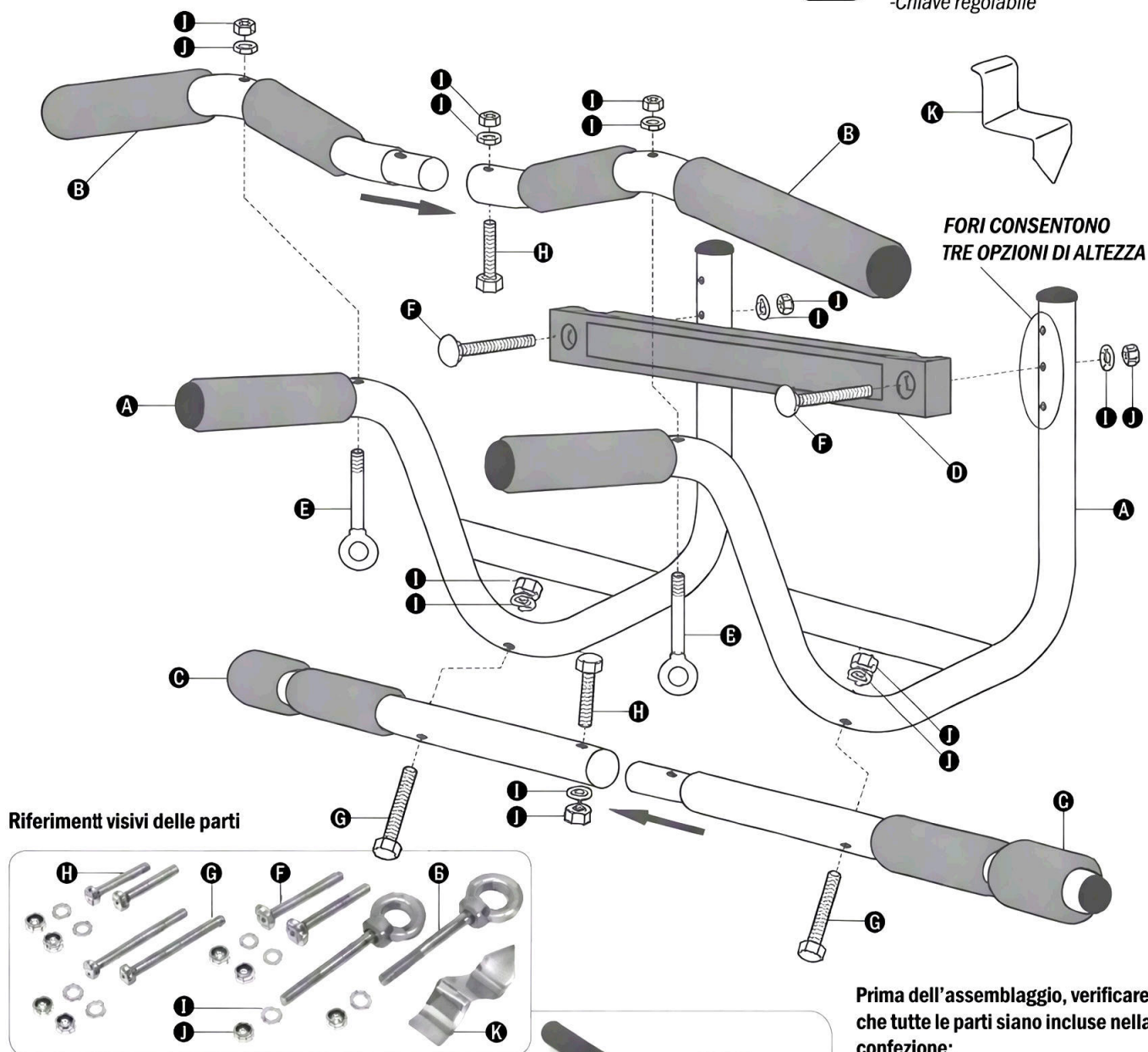
Passaggio 3

Assicurarsi che le protezioni in schiuma all'estremità sul lato non con cerniere della porta siano a pieno contatto con essa, e che appoggino saldamente contro la modanatura della cornice della porta sul lato opposto.

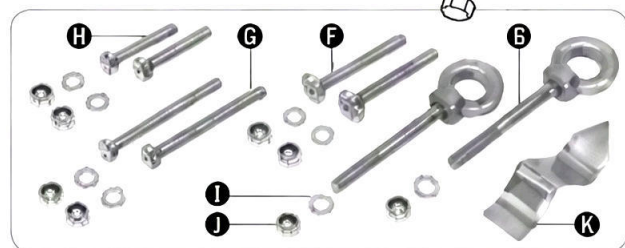
Parti

Utensile necessario:

-Chiave regolabile



Riferimenti visivi delle parti



Prima dell'assemblaggio, verificare che tutte le parti siano incluse nella confezione:

- A** - 2 Barre laterali (a forma di C)
 - B** - 1 Barra curva (2 metà)
 - C** - 1 Barra dritta (2 metà)
 - D** - 1 Barra di leva
 - E** - 2 Bulloni a occhiello
 - F** - 2 Bulloni autofilettanti
 - G** - 2 Bulloni esagonali lunghi
 - H** - 2 Bulloni esagonali corti
 - I** - 8 Rondelle di bloccaggio
 - J** - 8 Badi di bloccaggio
 - K** - 1 Cuneo di sagomatura per porta
- (32 Pezzi totali)

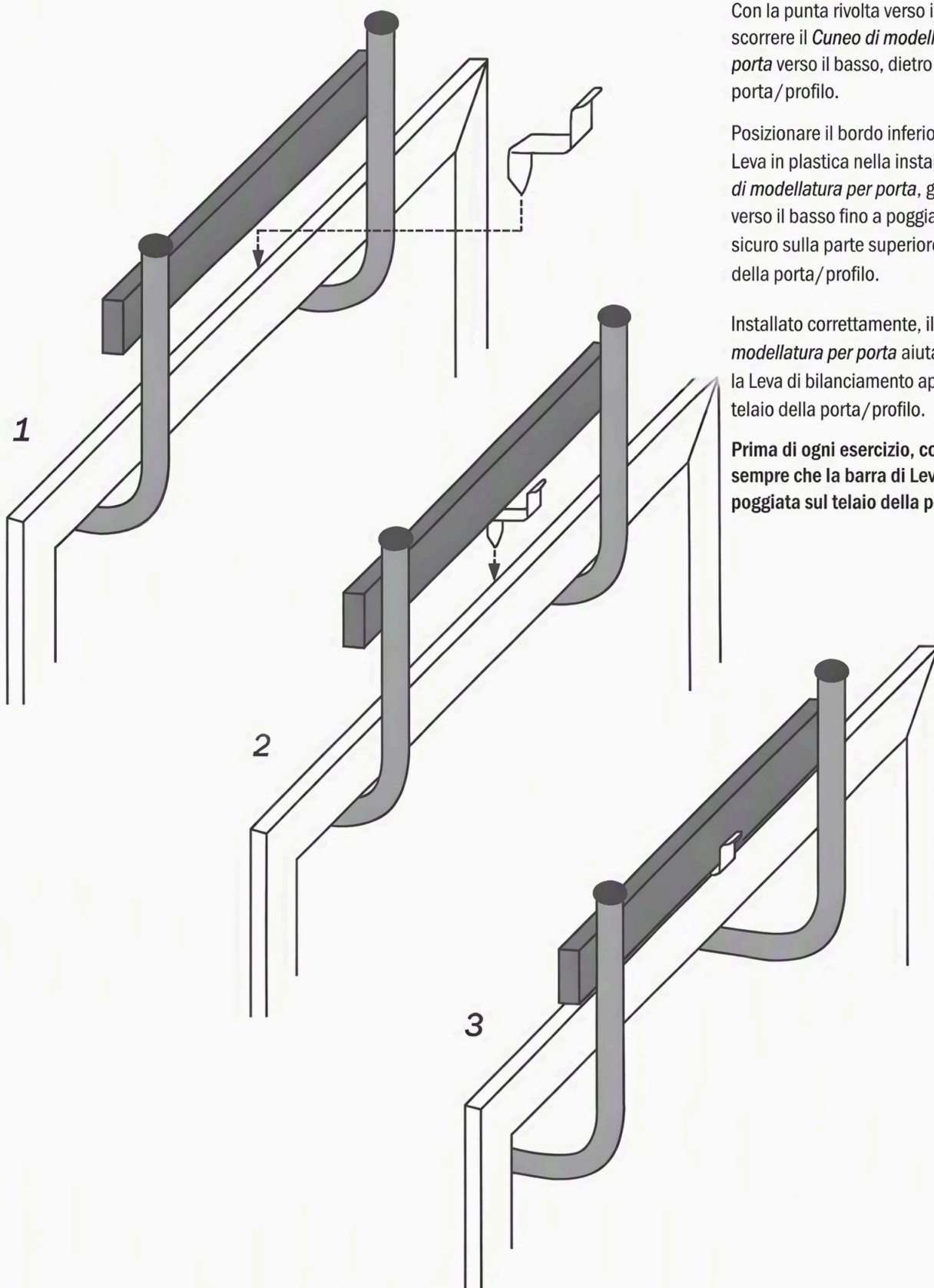
Cuneo di modellatura per porta

Con la punta rivolta verso il basso, far scorrere il *Cuneo di modellatura per porta* verso il basso, dietro il telaio della porta/profilo.

Posizionare il bordo inferiore della Leva in plastica nella installata *Cuneo di modellatura per porta*, guidandola verso il basso fino a poggiarla in modo sicuro sulla parte superiore del telaio della porta/profilo.

Installato correttamente, il *Cuneo di modellatura per porta* aiuta a mantenere la Leva di bilanciamento appoggiata sul telaio della porta/profilo.

Prima di ogni esercizio, controllare sempre che la barra di Leva sia poggiata sul telaio della porta/profilo.



Bară pentru tracțiuni



***Greutatea maximă a utilizatorului este de 150 kg.**

IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU CONSULTARE ULTERIOARĂ: CITIȚI CU ATENȚIE

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE



Complet asamblat—prezentat în poziție pentru tracțiuni (cu priza în supinație)



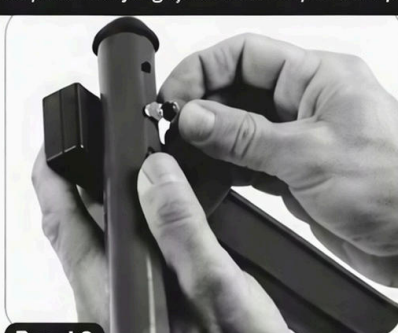
Complet asamblat—prezentat în poziție pentru împingere

NU strângeți complet șuruburile până nu ajungeți la Pasul 10 pentru a permite asamblarea și nivelarea.



Pasul 1

Introduceți șuruburile cu autoblocare prin orificiile din *Bara de pârghie (Leverage Bar)*, așa cum se arată—un șurub pentru fiecare *Bară laterală (Side Bar)*. Scurburile vor sta în adânciturile din *Bara de pârghie*.



Pasul 2

Introduceți șurubul prin orificiul din *Bara laterală (Side Bar)* (reglați înălțimea prin alegerea uneia dintre cele 3 orificii). Așezați șaiba de blocare pe șurub; înșurubați piulița de blocare. Repetați pentru fiecare *Bară laterală*.



Pasul 3

Strângeți cu degetele pentru a fixa piulițele de blocare. (Notă: nu strângeți complet cu cheia până la Pasul 10). Fotografia arată *Bara de pârghie* atașată la orificiile centrale.



Pasul 4

Glisați cele două jumătăți ale *Barei drepte (Straight Bar)* împreună (capătul mic în capătul mare). Aliniați orificiile și introduceți Șurubul hexagonal scurt prin orificiul din *Bara dreaptă*. Așezați șaiba de blocare pe șurub; înșurubați piulița de blocare. Strângeți cu degetele.



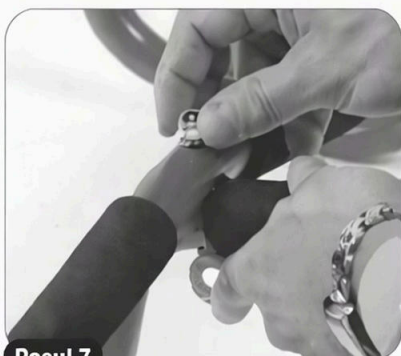
Pasul 5

Glisați cele două jumătăți ale *Barei curbate (Curved Bar)* împreună (capătul mic în capătul mare). Aliniați orificiile și introduceți Șurubul hexagonal scurt prin orificiul din *Bara curbata*. Așezați șaiba de blocare pe șurub; înșurubați piulița de blocare. Strângeți cu degetele.



Pasul 6

Poziționați *Bara curbata* așa cum se arată în fotografia complet asamblată de mai sus (asigurați-vă că *curba* este orientată corect). Aliniați orificiile din *Bara curbata* cu orificiile din *Barele laterale*; glisați Șuruburile cu ochi prin orificii, așa cum se arată.



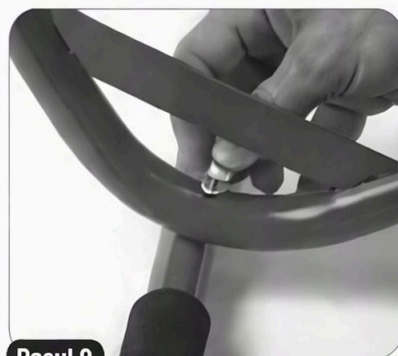
Pasul 7

Plasați șaiba de blocare pe șurubul cu ochi; înșurubați piulița de blocare. Repetați pentru fiecare șurub cu ochi pe fiecare bară laterală.



Pasul 8

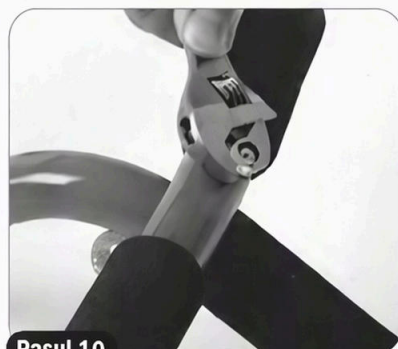
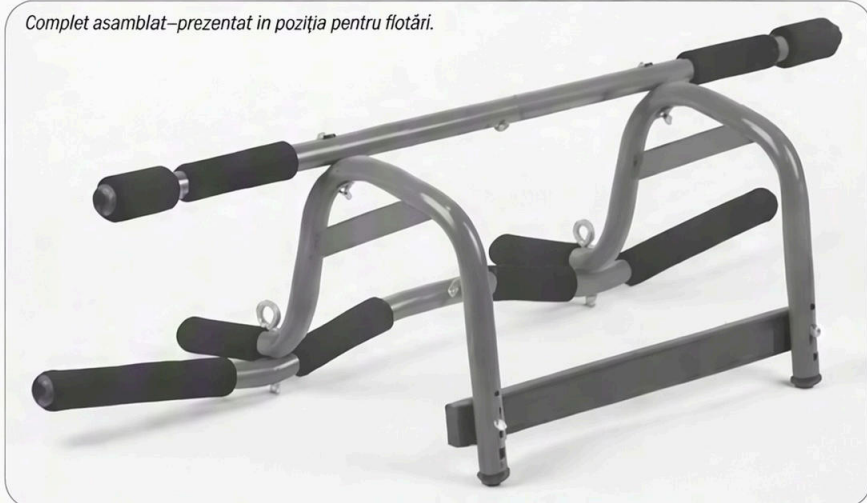
Poziționați **bara dreaptă** conform indicațiilor din fotografia asamblată complet. Alinați orificiile din **bara dreaptă** cu orificiile din barele laterale; glisați șurubul hexagonal lung prin orificii, așa cum se arată.



Pasul 9

Plasați șaiba de blocare pe șurubul hexagonal lung; înșurubați piulița de blocare. Repetați pentru fiecare șurub hexagonal lung pe fiecare bară laterală.

Complet asamblat—prezentat în poziția pentru flotări.



Pasul 10

Plasați suportul pentru bărbie pe o suprafață plană. Strângeți bine toate piulițele de blocare cu cheie, asigurându-vă că toate componentele sunt asamblate ferm în timp ce păstrați cadrul pătrat și orizontal.

Instalare ușoară fără scule



Pasul 1

Mai întâi instalați pana pentru rama ușii așa cum se arată în pagina 4. Fixându-vă pe partea fără balamale a ușii, treceți bara de pârghie peste rama ușii în timp ce o ridicați în sus, deasupra profilului ramei ușii de pe partea cu balamale a ușii.



Pasul 2

Poziționați marginea inferioară a barei de pârghie în pana pentru rama ușii (vezi pagina 4), apoi ghidați suportul pentru bărbie în jos, până când bara de pârghie se sprijină ferm pe partea superioară a profilului ramei ușii.



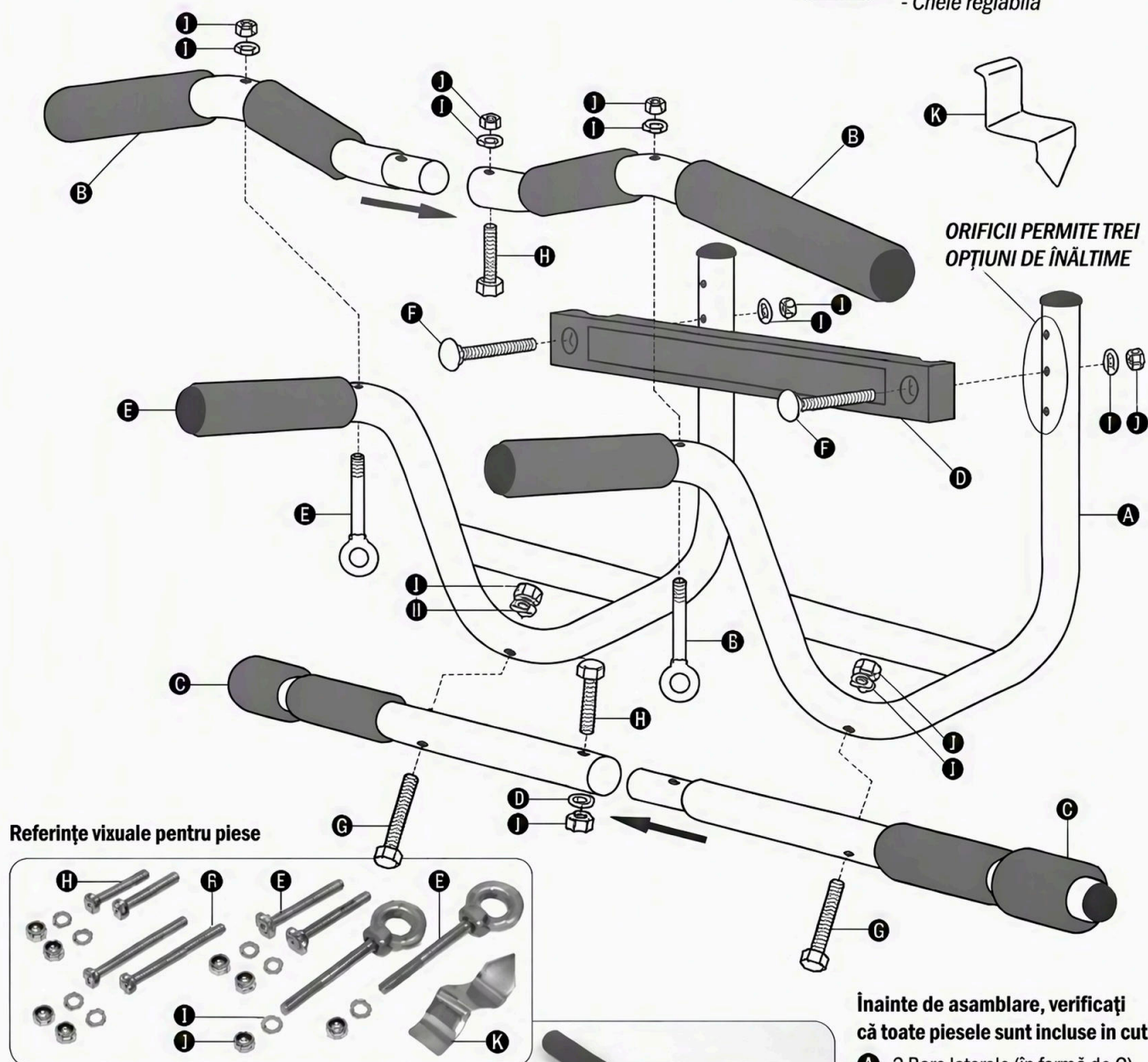
Pasul 3

Asigurați-vă că piesele de protecție din spumă de pe partea fără balamale a ușii sunt în contact complet, și că se sprijină pe partea cu balamale a profilului ramei ușii.

Piese

Scule necesare:

- Cheie reglabilă



Referințe vizuale pentru piese



**Înainte de asamblare, verificați
că toate piesele sunt incluse în cutie:**

- A** - 2 Bare laterale (în formă de C)
 - B** - 1 Bară curbată (2 jumătăți)
 - C** - 1 Bară dreaptă (2 jumătăți)
 - D** - 1 Bară de pârghie
 - E** - 2 Șuruburi cu ochi
 - F** - 2 Șuruburi autofiletante
 - G** - 2 Șuruburi lungi hexagonale
 - H** - 2 Șuruburi scurte hexagonale
 - I** - 8 Șaibe de blocare
 - J** - 8 Piulițe de blocare
 - K** - 1 Pană de turnare pentru ușă
- (32 de piese în total)

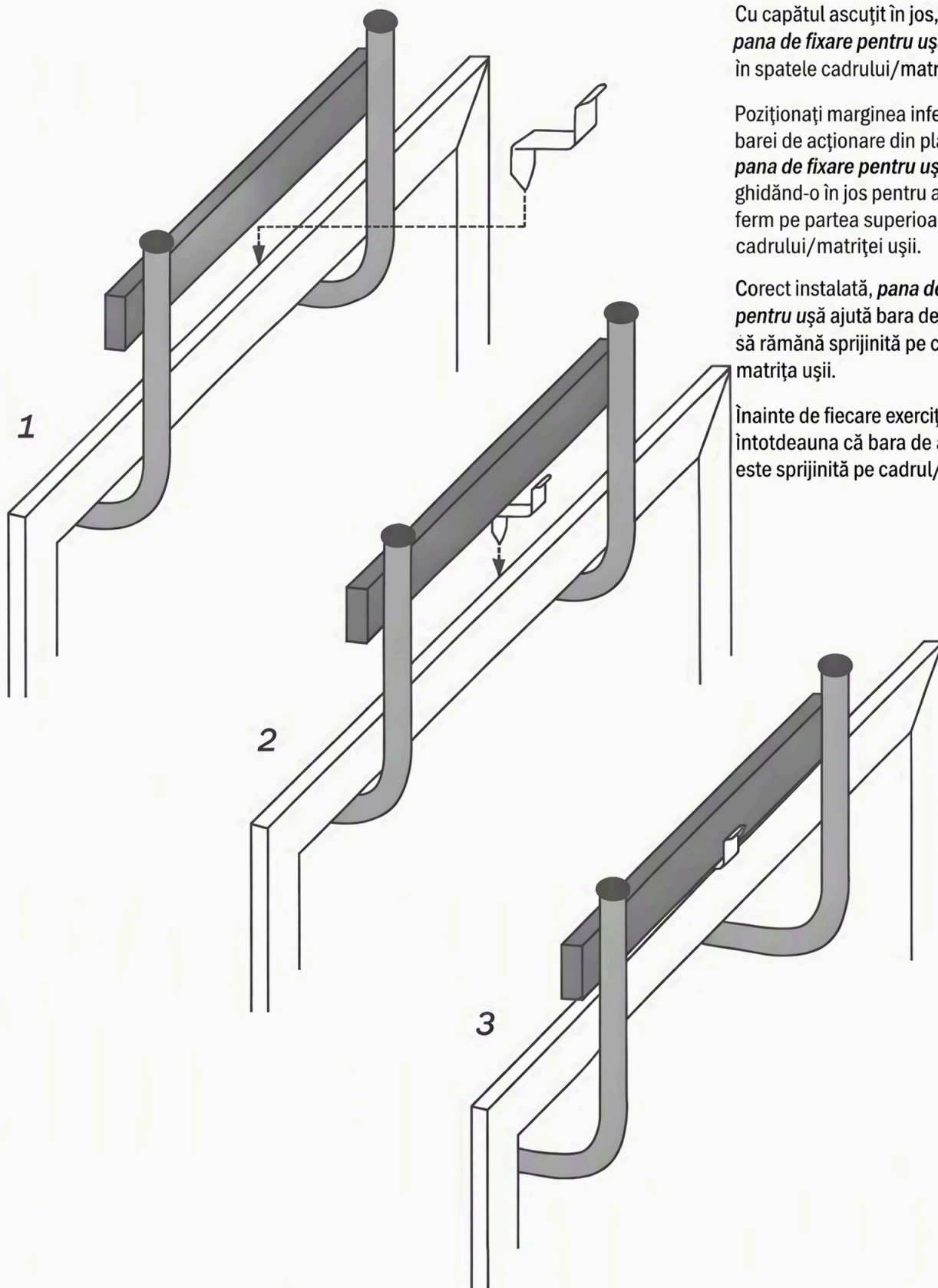
Pană de fixare pentru ușă

Cu capătul ascuțit în jos, glisați **pana de fixare pentru ușă** în jos, în spatele cadrului/matriței ușii.

Poziționați marginea inferioară a barei de acționare din plastic în **pana de fixare pentru ușă** instalată, ghidând-o în jos pentru a se sprijini ferm pe partea superioară a cadrului/matriței ușii.

Corect instalată, **pana de fixare pentru ușă** ajută bara de acționare să rămână sprijinită pe cadrul/matrița ușii.

Înainte de fiecare exercițiu, verificați întotdeauna că bara de acționare este sprijinită pe cadrul/matrița ușii.



UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

0800 240 4050

enquiries@mhstar.co.uk

MADE IN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.

Datele noastre de contact sunt mai jos:



+40 312294730



clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:

Aosom Romania SRL

Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32

Bucuresti, Sector 2

Tel: +40 312294730

clienti@aosom.ro

Fabricat in China

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

HECHO EN CHINA