

**USER'S MANUAL/HANDBUCH/MANUEL DE L'UTILISATEUR  
/MANUAL DEL USUARIO/MANUALE UTENTE/INSTRUKCJA OBSŁUGI**

---

**Pull Up Bar/Klimmzugstange/Barre de Traction/  
Barra de Dominadas de Entrada/Sbarra per Trazioni a Porta/  
Drażek do podciągania**

**SP37432**

## READ THIS BEFORE USING YOUR CHIN-UP BAR

Due to the physical nature of using this equipment, we recommend a complete physical examination from your physician before beginning any exercise program. If you experience any discomfort while using the Chin-Up Bar, discontinue use and consult your physician.

The Chin-Up Bar is a serious workout tool that should ONLY be used to perform chin-up and pull-up exercises. It has been designed for residential doorways 60 CM to 81 CM wide and support up to 136 KG. 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 should use this product with care.

**IMPORTANT:** Before using this piece of 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 Chin-Up Bar.

With a total of 12 separate grip locations, the Chin-Up Bar 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.

### Important Safety Reminders

- DO NOT swing or bounce when using this product.
- DO NOT attempt to hang by your feet or legs when using this product.
- DO NOT use this product if your weight over 136 KG
- 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 Chin-Up Bar is completely secure in the doorway before using it.
- DO maintain a controlled motion when performing Chin-ups.

The Chin-Up Bar is perfect for the following exercises:

- Wide Front Pull-Ups
- Reverse Grip Pull-Ups
- Closed Grip Overhand Pull-Ups
- Switch Grip Pull-Ups
- Corn Cob Pull-Ups

See your Fitness Guide for specific instructions.

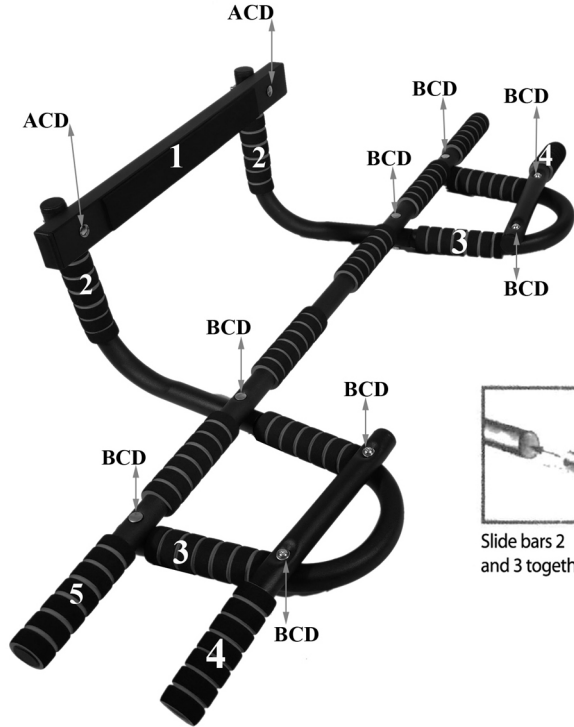
Assembly inventory:

Chin-Up Bar assembly:

### Start Here

*Easy Setup Instructions*

-  **A: qty: 10**  
nut
-  **B: qty: 8**  
screw
-  **C: qty: 2**  
screw
-  **D: qty: 10**  
nutsert



Slide bars 2 and 3 together.

Tip: The nuts supplied are lock nuts & are designed that way for your safety. Substantial force is required to turn the nuts and get the threads of the screws through the plastic on the nut.

Do not over tighten bolts, this can lead to weakening of the bars and product failure.  
Make sure the plastic bar is sitting on top of the wood on top of the back of the doorway(as seen below), do not use this equipment if you do not have a suitable doorway.



Make sure the front cross bar is safely on each side of the doorway, do not use in doorways wider than 81 CM



When performing any exercise never use kipping (cross fit style) or momentum/jerking, this can cause the equipment to come loose from the doorway, all exercises should be done in a controlled manner.  
The lower dip bar should be hooked on to the space directly in front of the upper cross bar.



## **LESEN SIE DIES, BEVOR SIE IHRE KLIMMZUGSTANGE VERWENDEN**

Aufgrund der physischen Natur der Verwendung dieses Geräts empfehlen wir eine vollständige körperliche Untersuchung durch Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Wenn Sie während der Verwendung der Klimmzugstange Beschwerden haben, stellen Sie die Verwendung ein und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Die Klimmzugstange ist ein ernstes Trainingsgerät, das NUR zur Durchführung von Klimmzug- und Klimmzugübungen verwendet werden sollte. Es wurde für Wohntüren mit einer Breite von 60 bis 81 cm und einer Tragfähigkeit von bis zu 136 kg entwickelt. Während dieses Produkt hergestellt und getestet wurde, um das Verletzungsrisiko zu verringern, besteht die Gefahr von Personen- oder Sachschäden. Daher sollte der Benutzer dieses Produkt mit Vorsicht verwenden.





**WICHTIG:** Bevor Sie dieses Gerät verwenden, stellen Sie unbedingt sicher, dass es sicher und korrekt in einer Tür geeigneter Größe montiert ist. Wenn das Türfundament nicht fest und stabil ist, verwenden Sie dieses Produkt NICHT an dieser Stelle. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, zu bestimmen, ob eine Tür die ordnungsgemäße Verwendung der Klimmzugstange sicher aufrechterhält.

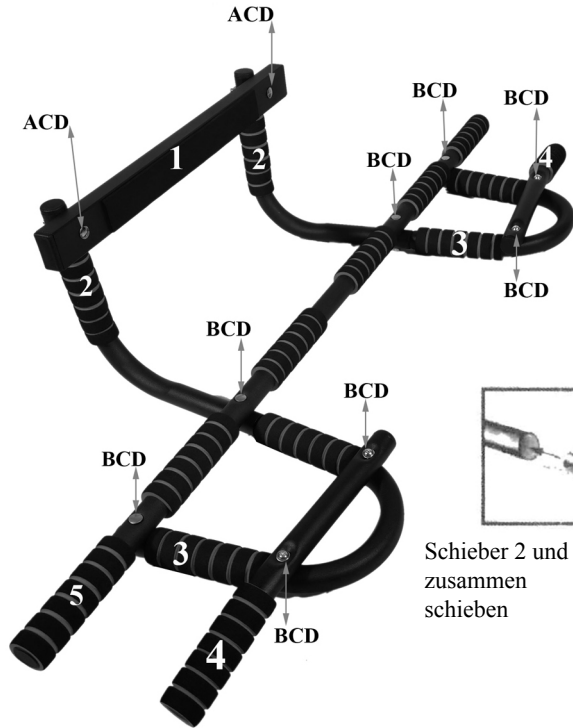
Mit insgesamt 12 separaten Griffpositionen bietet Ihnen die Klimmzugstange die Möglichkeit, eine Vielzahl von Klimmzügen mit unterschiedlichen Handpositionen durchzuführen, die auf verschiedene Muskeln und Körperbereiche abzielen. In jedem Fall sollte Ihr Körper jedoch in einer geraden und kontrollierten Bewegung hochgezogen werden.

### **Wichtige Sicherheitserinnerungen**

- Schwingen oder springen Sie NICHT, wenn Sie dieses Produkt verwenden.
- Versuchen Sie NICHT, an Ihren Füßen oder Beinen zu hängen, wenn Sie dieses Produkt verwenden.
- Verwenden Sie dieses Produkt NICHT, wenn Sie über 136 kg wiegen.
- Verwenden Sie dieses Produkt NICHT, wenn Sie sich über die Stabilität der Tür oder des Türpfostens nicht sicher sind.
- Lassen Sie Kinder unter 18 Jahren dieses Produkt NICHT ohne Aufsicht von Erwachsenen oder Fachleuten verwenden.
- Testen Sie gründlich, um sicherzustellen, dass Ihre Klimmzugstange vollständig in der Türöffnung sitzt, bevor Sie sie verwenden.
- Behalten Sie eine kontrollierte Bewegung bei, wenn Sie Klimmzüge ausführen.
- Die Klimmzugstange eignet sich perfekt für folgende Übungen:
  - Weiter Winkel Klimmzug
  - Rückwärtsgriff Klimmzug
  - Geschlossener Griff Klimmzug
  - Schaltergriff Klimmzug
  - Maiskolben Klimmzug
- Spezifische Anweisungen finden Sie in Ihrem Fitness-Guide.

## MONTAGE

-  **A:Menge:10**  
Mutter
-  **B:Menge:8**  
Schraube
-  **C:Menge:2**  
Schraube
-  **D:Menge:10**  
Nutsert



Schieber 2 und 3  
zusammen  
schieben

Tip: Die mitgelieferten Muttern sind Kontermuttern und dienen Ihrer Sicherheit. Es ist eine erhebliche Kraft erforderlich, um die Muttern zu drehen und die Gewinde der Schrauben durch den Kunststoff an der Mutter zu führen.

Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an, da dies zu einer Schwächung der Stangen und zum Versagen des Produkts führen kann. Stellen Sie sicher, dass die Kunststoffstange auf dem Holz auf der Rückseite der Tür ruht (sehen Sie die Abbildung unten). Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn Sie keine geeignete Tür haben.



Stellen Sie sicher, dass sich die vordere Querstange sicher auf beiden Seiten der Tür befindet. Verwenden Sie sie nicht bei Türen, die größer als 81 cm sind.



Alle Übungen sollten kontrolliert durchgeführt werden, um zu verhindern, dass sich das Gerät von der Tür löst.

Die Dip-Bar muss im Raum direkt vor der oberen Querstange aufgehängt werden.

## LISEZ CECI AVANT D'UTILISER VOTRE BARRE DE TRACTION

En raison de la nature physique de l'utilisation de cet équipement, nous recommandons un examen physique complet de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Si vous ressentez une quelconque gêne lors de l'utilisation du produit, cessez de l'utiliser et consultez votre médecin.

La Barre de Traction est un outil d'entraînement sérieux qui doit être utilisé **UNIQUEMENT** pour effectuer des exercices de musculation et de traction. Elle a été conçue pour les portes résidentielles de 60 cm à 81 cm de large et supporte jusqu'à 136 kg. Bien que ce produit ait été fabriqué et testé pour réduire le risque de blessure, il existe un risque de blessure corporelle ou de dommage matériel. Par conséquent, l'utilisateur doit utiliser ce produit avec précaution.

**IMPORTANT** : avant d'utiliser cet équipement, assurez-vous qu'il est monté correctement et en toute sécurité dans une porte de taille appropriée. Si la fondation de la porte n'est pas solide et stable, **N'UTILISEZ PAS** ce produit à cet endroit. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de déterminer si une entrée de porte peut soutenir en toute sécurité l'utilisation correcte de la barre de traction.

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

### Conseils importants sur la sécurité





- Veuillez ne pas se balancer ou rebondir lors de l'utilisation de ce produit.
- N'essayez pas de vous suspendre par les pieds ou les jambes lorsque vous utilisez ce produit.
- N'utilisez pas ce produit si vous pesez plus de 136 kg.
- N'utilisez pas ce produit si vous n'êtes pas sûr de la stabilité de la porte ou du montant de la porte.
- Veuillez ne pas permettre aux enfants de moins de 18 ans d'utiliser ce produit sans la surveillance d'un adulte ou d'un professionnel.
- Avant d'utiliser votre barre de traction, faites un test complet pour vous assurer qu'elle est bien fixée sur la porte.
- Maintenez un mouvement contrôlé lorsque vous utilisez la barre de traction.

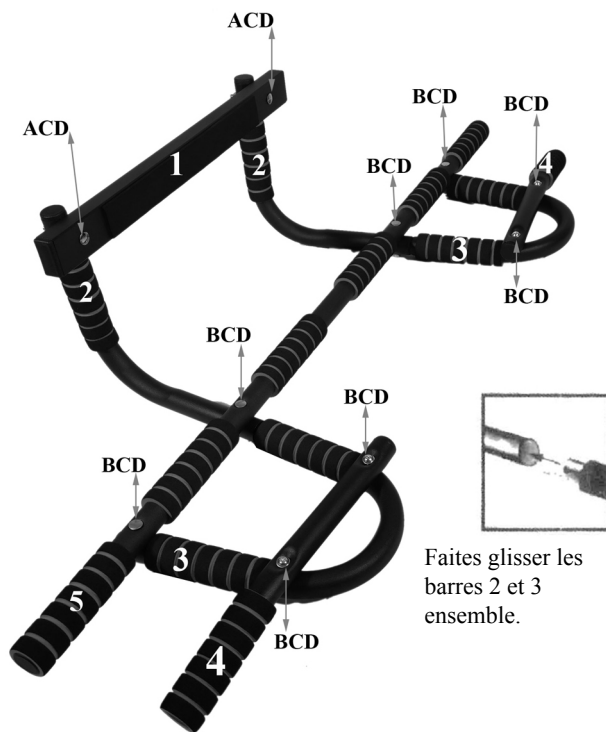
La barre de traction est parfaite pour les exercices suivants :

- Wide Front Pull-Ups
- Reverse Grip Pull-Ups
- Closed Grip Overhand Pull-Ups
- Switch Grip Pull-Ups
- Corn Cob Pull-Ups

Consultez votre guide de conditionnement physique pour obtenir des instructions spécifiques.

## Assemblage de la barre de traction

-  A. Rondelle x 10
-  B. Vis x 8
-  C. Vis x 2
-  D. Écrou x 10



Faites glisser les  
barres 2 et 3  
ensemble.

Conseil : les écrous fournis sont des écrous de blocage et sont conçus de cette manière pour votre sécurité. Une force importante est nécessaire pour tourner les écrous et faire passer les filets des vis à travers le plastique de l'écrou.

Ne serrez pas trop les boulons, cela peut entraîner l'affaiblissement des barres et la défaillance du produit. Assurez-vous que la barre en plastique repose sur le bois à l'arrière de la porte (voir ci-dessous), n'utilisez pas cet équipement si vous ne disposez pas d'une porte adaptée.



Assurez-vous que la barre transversale avant se trouve en toute sécurité de chaque côté de la porte, ne l'utilisez pas dans les portes de plus de 81 cm de large.



Lorsque vous effectuez un exercice, n'utilisez jamais les mouvements très forts, cela peut entraîner le détachement de l'équipement de la porte, tous les exercices doivent être effectués de manière contrôlée.

La barre d'appui inférieure doit être accrochée à l'espace situé directement devant la barre transversale supérieure.

## LEA ESTO ANTES DE USAR SU BARRA DE DOMINADAS

Debido a la naturaleza física del uso de este equipo, recomendamos un examen físico completo por parte de su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Si siente alguna molestia mientras usa la barra de dominadas, deje de usarla y consulte a su médico.

La barra de dominadas es una herramienta de entrenamiento seria que SOLO debe usarse para realizar ejercicios de fuerza y de dominadas. Este producto ha sido diseñado para puertas residenciales de 60 cm a 81 cm de ancho y soporta hasta 136 kg. Aunque este producto ha sido fabricado y probado para reducir el riesgo de lesiones, existe la posibilidad de lesiones personales o daños a la propiedad. Por lo tanto, el usuario debe utilizar este producto con cuidado.

**IMPORTANTE:** Antes de utilizar este equipo, asegúrese absolutamente de que esté montado de forma segura y correcta en una puerta del tamaño adecuado. Si la base de la puerta no es fuerte y estable, NO USE este producto en ese lugar. Es la responsabilidad del usuario determinar si una puerta sostendrá de manera segura el uso adecuado de la barra de dominadas.

Con un total de 12 ubicaciones de agarre separadas, la barra de dominadas le brinda la opción de realizar una variedad de dominadas usando diferentes posiciones de las manos, dirigidas a diferentes músculos y áreas del cuerpo. Sin embargo, en todos los casos, su cuerpo debe levantarse con un movimiento recto y controlado.

### Recordatorios de Seguridad Importantes





- NO se balancee ni rebote mientras usa este producto.
- NO intente colgarse de los pies o las piernas cuando utilice este producto.
- NO utilice este producto si pesa más de 136 kg.
- NO utilice este producto si no está seguro de la estabilidad de la puerta o el marco de la puerta.
- NO permita que los niños menores de 18 años usen este producto sin la supervisión de un adulto o profesional.
- HAGA una prueba completa para asegurarse de que su barra de dominadas esté completamente sujeta en la puerta antes de usarla.
- MANTENGA un movimiento controlado al realizar dominadas.

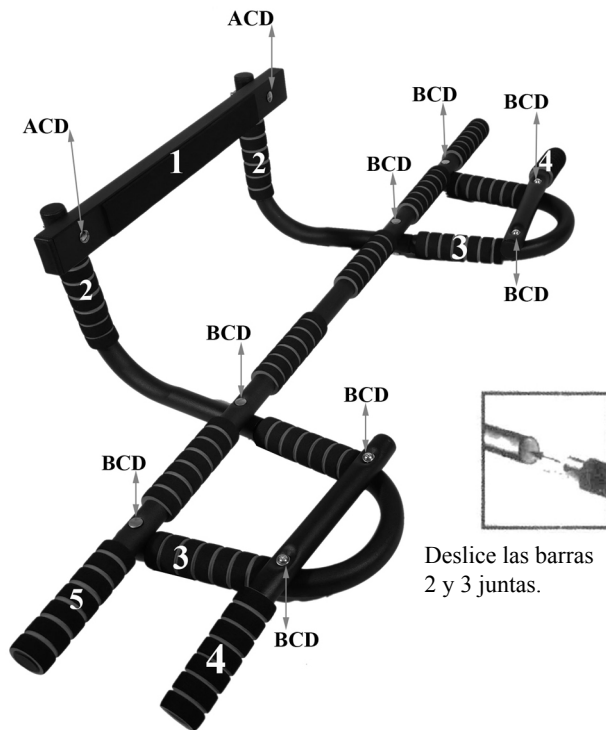
La barra de dominadas es perfecta para los siguientes ejercicios:

- Dominadas Delanteras Anchas
- Dominadas con Agarre Inverso
- Dominadas con Agarre Cerrado
- Dominadas con Agarre de Interruptor
- Dominadas de Mazorcas de Maíz

Consulte su guía de fitness para obtener instrucciones específicas.

## Montaje de la Barra de Dominadas

-  A. Arandela x 10
-  B. Tornillo x 8
-  C. Tornillo x 2
-  D. Tuerca x 10

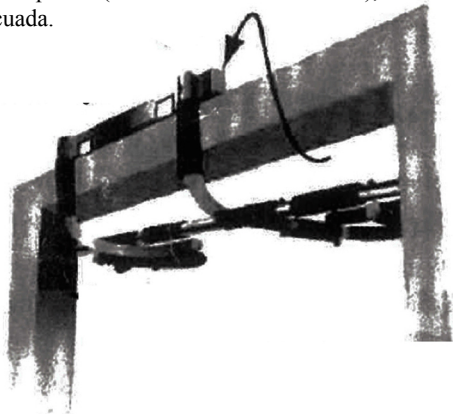


Consejo: Las tuercas suministradas son contratuerca y están diseñadas de esa manera para su seguridad. Se requiere una fuerza sustancial para girar las tuercas y enroscar las roscas de los tornillos a través del plástico de la tuerca.



No apriete demasiado los pernos, esto puede provocar el debilitamiento de las barras y la falla del producto.

Asegúrese de que la barra de plástico esté asentada sobre la madera en la parte posterior de la puerta (como se ve a continuación), no use este equipo si no tiene una puerta adecuada.



Asegúrese de que la barra transversal delantera esté asentada de forma segura a cada lado de la puerta, no la use en puertas de más de 81 cm de ancho.



Al realizar cualquier ejercicio, nunca use movimientos muy fuertes, esto puede hacer que el equipo se suelte de la puerta, todos los ejercicios deben realizarse de manera controlada.

La barra de inmersión inferior debe engancharse al espacio directamente en frente de la barra transversal superior.

## LEGGERE QUESTO MANUALE PRIMA DI UTILIZZARE LA SBARRA

A causa della natura fisica dell'utilizzo di questo prodotto, si consiglia un esame fisico completo dal proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio. In caso di fastidio durante l'utilizzo della sbarra per trazioni, interrompere l'uso e consultare il proprio medico.

La sbarra è uno strumento di allenamento serio che dovrebbe essere utilizzato SOLO per eseguire esercizi di trazioni. È stato progettato per porte residenziali da 60 cm a 81 cm di larghezza e supporta fino a 136 kg. Sebbene questo prodotto sia stato fabbricato e testato per ridurre il rischio di lesioni, esiste il rischio di lesioni personali o danni alla proprietà. L'utente deve utilizzare questo prodotto con cura.

**IMPORTANTE:** Prima di utilizzare questo prodotto, accertarsi che sia montato in modo sicuro e corretto su una porta di dimensioni adeguate. Se la fondazione della porta non è forte e stabile, **NON USARE** questo prodotto in quella posizione. È responsabilità dell'utente determinare se una porta sosterrà in modo sicuro l'uso corretto della sbarra per trazioni.

Con un totale di 12 posizioni di presa separate, la sbarra per trazioni ti dà la possibilità di eseguire una varietà di pull-up utilizzando diverse posizioni delle mani, mirando a diversi muscoli e aree del corpo. Tuttavia, in ogni caso, il tuo corpo dovrebbe essere tirato su con un movimento dritto e controllato.

Suggerimenti importanti per la sicurezza





- NON oscillare o rimbalzare durante l'utilizzo di questo prodotto.
- NON tentare di aggrapparsi ai piedi o alle gambe quando si utilizza questo prodotto.
- NON utilizzare questo prodotto se pesi più di 136 KG.
- NON utilizzare questo prodotto se non si è sicuri della stabilità della porta o dello stipite della porta.
- NON consentire ai bambini di età inferiore ai 18 anni di utilizzare questo prodotto senza la supervisione di un adulto o di un professionista.
- Fare un test approfondito per assicurarti che la tua sbarra per trazioni sia completamente sicura sulla porta prima di usarla.
- Mantenere un movimento controllato durante l'esecuzione delle trazioni.

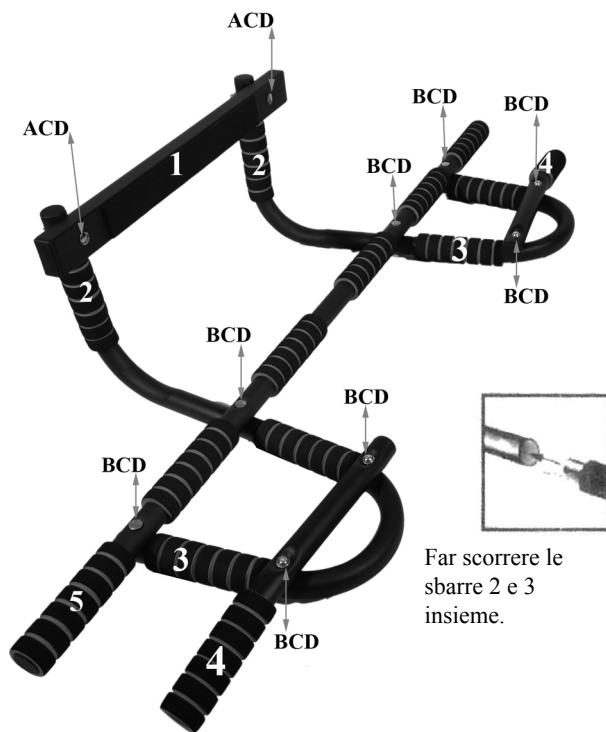
La sbarra è perfetta per i seguenti esercizi:

- Wide Front Pull-Ups
- Reverse Grip Pull-Ups
- Closed Grip Overhand Pull-Ups
- Switch Grip Pull-Ups
- Corn Cob Pull-Ups

Consultare la guida del fitness per istruzioni specifiche.

## Assemblaggio della sbarra per trazioni

-  A. Rondella x 10
-  B. Vite x 8
-  C. Vite x 2
-  D. Dado x 10



Far scorrere le sbarre 2 e 3 insieme.

Suggerimento: I dadi forniti sono controdadi e sono progettati in questo modo per la vostra sicurezza. È necessaria una forza notevole per ruotare i dadi e far passare i filetti della vite attraverso la plastica sul dado.

Non serrare eccessivamente i bulloni, altrimenti si potrebbero causare danni alle sbarre e al guasto del prodotto. Assicurarsi che la sbarra di plastica si trovi sopra il legno sopra il retro della porta (come mostrato sotto), non utilizzare questa attrezzatura se non hai una porta adatta.



Assicurarsi che la sbarra trasversale anteriore si trovi in modo sicuro su ciascun lato della porta, non utilizzare in porte più larghe di 81 cm.



Tutte le esercitazioni devono essere eseguite in modo controllato per evitare che l'attrezzatura si allenti dalla porta. Il dip station inferiore deve essere agganciato allo spazio direttamente davanti alla sbarra trasversale superiore.

## PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ PRZED UŻYCIEM

Ze względu na charakter korzystania z tego sprzętu, zalecamy kontrolę lekarską przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Jeśli podczas używania produktu odczuwasz dyskomfort, zaprzestań korzystania z produktu i skonsultuj się z lekarzem.

Drażek do podciągania to narzędzie treningowe, którego należy używać WYŁĄCZNIE do wykonywania ćwiczeń siłowych oraz podciągania. Został zaprojektowany do drzwi o szerokości od 60 cm do 81 cm, a maksymalna waga użytkownika nie może przekraczać 136 kg. Chociaż ten produkt został wyprodukowany z dbałością o bezpieczeństwo użytkownika i został odpowiednio przetestowany, w celu zmniejszenia ryzyka obrażeń ciała/uszkodzenia mienia, jednak nie oznacza to, że nie istnieje ono wcale. Stąd, użytkownik powinien używać tego produktu z należytą ostrożnością.

**WAŻNE:** Przed użyciem tego sprzętu, upewnij się, że jest on prawidłowo i bezpiecznie zamontowany w drzwiach, o odpowiednim rozmiarze. Jeśli futryna drzwi nie jest mocna i stabilna, NIE używaj tego produktu w tym miejscu. Obowiązkiem użytkownika jest określenie, czy drzwi mogą bezpiecznie wspierać zamontowany sprzęt, by całkowicie wyeliminować ryzyko odniesienia obrażeń.

Dzięki łącznie 12 oddzielnym punktom chwytym, uchwyt zapewnia elastyczność wykonywania różnych podciągnięć, przy użyciu różnych pozycji dłoni, rozwijając tym samym różne partie mięśniowe i obszary ciała. W każdym przypadku zalecanym jest, aby podciągać się stosując kontrolowany, pewny ruch, będąc jednocześnie wyprostowanym.

Ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa





- Nie kołysz się ani nie podskakuj, podczas używania tego produktu.
- Nie próbuj wieszać się za stopy lub nogi podczas korzystania z tego produktu.
- Nie używaj tego produktu, jeśli ważysz więcej niż 136 kg.
- Nie używaj tego produktu, jeśli nie masz pewności co do stabilności drzwi lub ościeżnicy drzwiowej.
- Nie zezwalaj dzieciom poniżej 18 roku życia na używanie tego produktu bez nadzoru osoby dorosłej lub specjalisty.
- Przed użyciem drążka do podciągania przeprowadź dokładny test, aby upewnić się, że jest dobrze przymocowany do drzwi.
- Utrzymuj kontrolowany ruch podczas korzystania z drążka do podciągania.

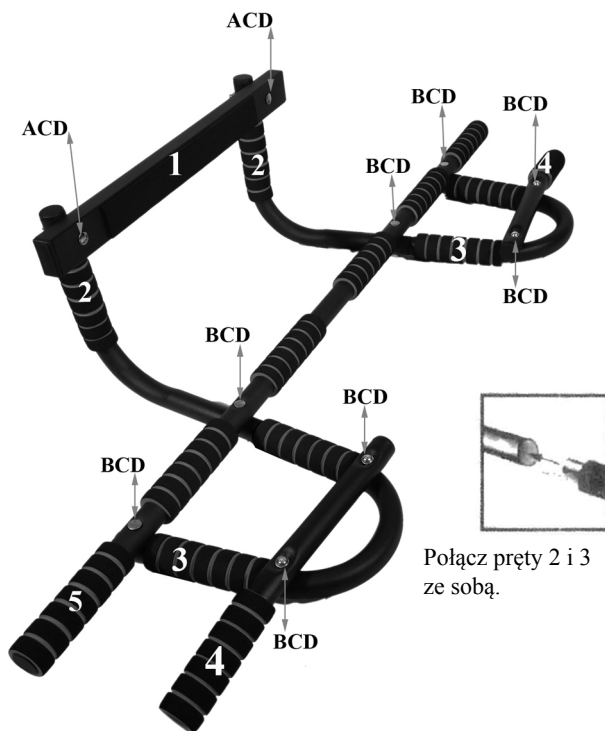
Drażek do podciągania jest narzędziem idealnym, do wykonywania następujących ćwiczeń:

- Podciąganie przednie z szerokim chwytem
- Odwrócony chwyt
- Zamknięty chwyt znad głowy
- Zmiana chwytu
- Podciąganie "z boku na bok" (tzw. Side-to-side/Corn Cob)

Szczegółowe instrukcje znajdziesz w przewodniku dot. ćwiczeń typu fitness.

## Montaż drażka

-  A. Podkładka x 10
-  B. Śruba x 8
-  C. Śruba x 2
-  D. Nakrętka x 10



Wskazówka: Dostarczone nakrętki są przeciwnakrętkami i zostały zaprojektowane w ten sposób dla Twojego bezpieczeństwa. Do obracania nakrętek i przeciągania gwintów przez plastik nakrętki, wymagane jest użycie siły.

Nie należy zbyt mocno dokręcać śrub, może to spowodować osłabienie prętów i uszkodzenie produktu. Upewnij się, że plastikowy drążek spoczywa na drewnianej futrynie z tyłu drzwi (patrz poniżej); nie używaj tego sprzętu, jeśli nie masz odpowiednich drzwi.



Upewnij się, że przednia poprzeczka jest bezpiecznie zamocowana po obu stronach drzwi, nie używaj jej w drzwiach o szerokości większej niż 81 cm.



Podczas ćwiczeń, nie należy wykonywać gwałtownych ruchów, może to spowodować wypadnięcie sprzętu z futryny drzwi; wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w sposób kontrolowany.

Chwytek dolny należy umieścić w przestrzeni bezpośrednio przed poprzeczką górną.



**With your inspiring rating, COSTWAY will be more consistent to offer you EASY SHOPPING EXPERIENCE, GOOD PRODUCTS and EFFICIENT SERVICE!**

**Mit Ihrer inspirierenden Bewertung wird COSTWAY konsistenter sein, um Ihnen EIN SCHÖNES EINKAUFSERLEBNIS, GUTE PRODUKTE und EFFIZIENTEN SERVICE zu bieten!**

**Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY continuera à fournir une EXPÉRIENCE D'ACHAT PRATIQUE, des PRODUITS DE QUALITÉ et un SERVICE EFFICACE !**

**Con su calificación inspiradora, COSTWAY será más consistente para ofrecerle EXPERIENCIA DE COMPRA FÁCIL, BUENOS PRODUCTOS y SERVICIO EFICIENTE.**

**Con la tua valutazione incoraggiante, COSTWAY sarà più coerente per offrirti ESPERIENZA DI ACQUISTO FACILE, BUONI PRODOTTI e SERVIZIO EFFICIENTE!**

**Dzięki twojej opinii COSTWAY będzie mógł oferować jeszcze WYGODNIEJSZE ZAKUPY, LEPSZE PRODUKTY i SPRAWNIEJSZĄ OBSŁUGĘ KLIENTA.**

**US office: Fontana**

**UK office: Ipswich**

**DE office: FDS GmbH, Neuer Höltigbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland**

**FR office : 26 RUE DU VERTUQUET, 59960 NEUVILLE EN FERRAIN, FRANCE**

