



## DEUTSCH/GERMAN

### Bedienungsanleitung Klimmzugstange „THE BAR“

Stand: 04.12.2017

Bitte lesen Sie vor der Verwendung und Bedienung des Produktes die Bedienungs- und Montageanleitung sorgfältig durch.

#### Inhaltsverzeichnis

- 1 Geräteübersicht (Lieferumfang)
- 2 Sicherheitshinweise und Entsorgung
- 3 Montagevarianten
- 4 Montage
- 5 Pflege und Wartung
- 6 Garantie, Rückgaberecht
- 7 Kontakt



THE BAR - Multigriff Stange

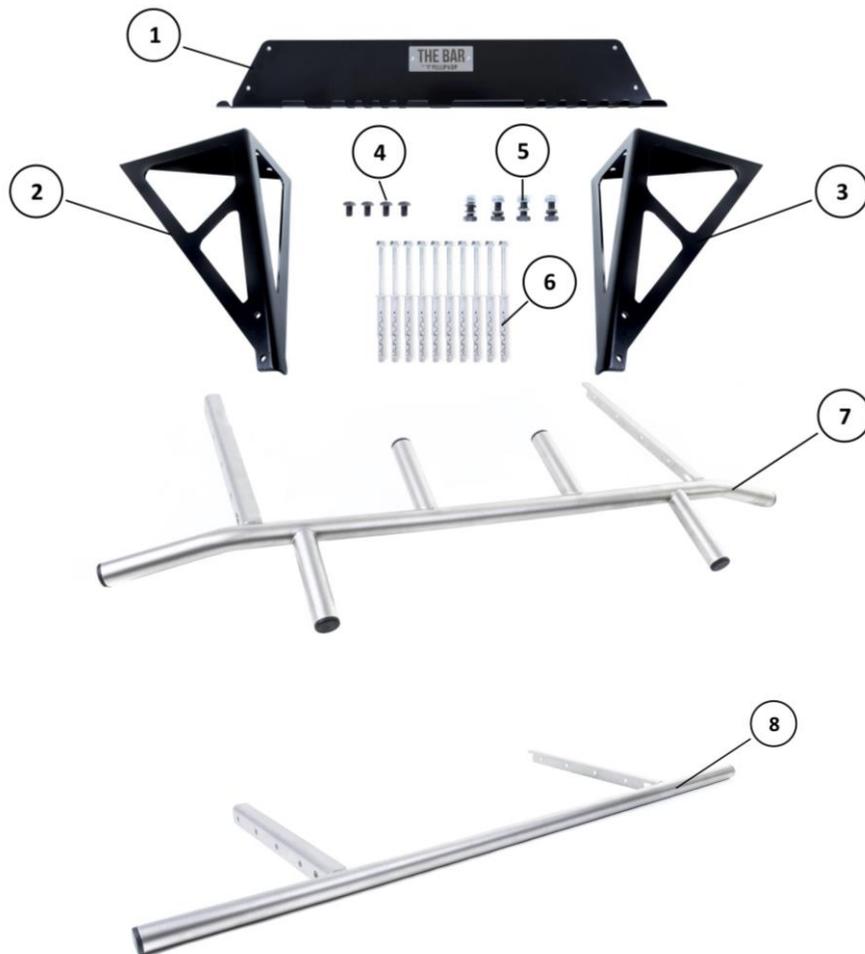


THE BAR - Gerade Stange

# 1 Geräteübersicht

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf der Klimmzugstange THE BAR von Pullup & Dip entschieden haben. THE BAR ist eine vielseitige Klimmzugstange, mit der speziell Übungen, wie Klimmzüge, Frontlever, Backlever oder Muscle-Ups möglich sind. Das Gerät bietet die Möglichkeit sowohl an einer Außenwand, als auch im Inneren (z.B. in der Wohnung, im Studio, in der CrossFit Box, im Keller etc.) verwendet werden zu können.

## Explosionsansicht mit Bezeichnung aller Teile



- ① 1x Ablageblech – mit den Schrauben 4 an Pos. 2 & 3 befestigen
- ② 1x Ausleger links
- ③ 1x Ausleger rechts
- ④ 4x Befestigung für Ablageblech
- ⑤ 4x Befestigung für Stange 7 oder 8
- ⑥ 10x fischer Langschaftdübel
- ⑦ Klimmzugstange - Multigriff Stange Edelstahl
- ⑧ Klimmzugstange - Gerade Edelstahl
- ⑨ Bohrschablone (nicht abgebildet)

## Technische Daten

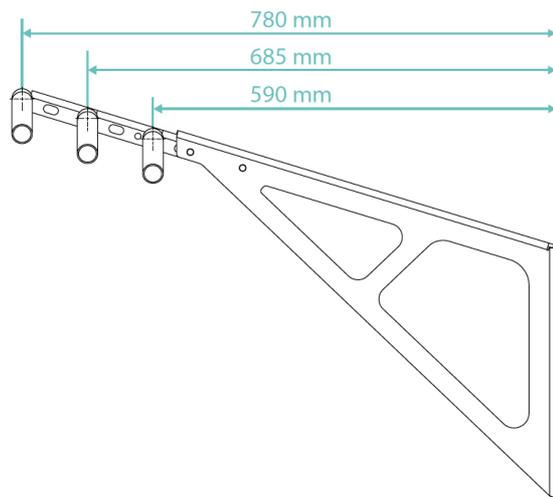
**Belastbarkeit** Bis 250 kg

**Material** Ausleger rechts + links: Stahl pulverbeschichtet  
Ablageblech: Stahl pulverbeschichtet  
Stange Multigriff: Edelstahl  
Stange Gerade: Edelstahl

**Farbe** Schwarz, Edelstahl

**Griffdurchmesser** 30 mm

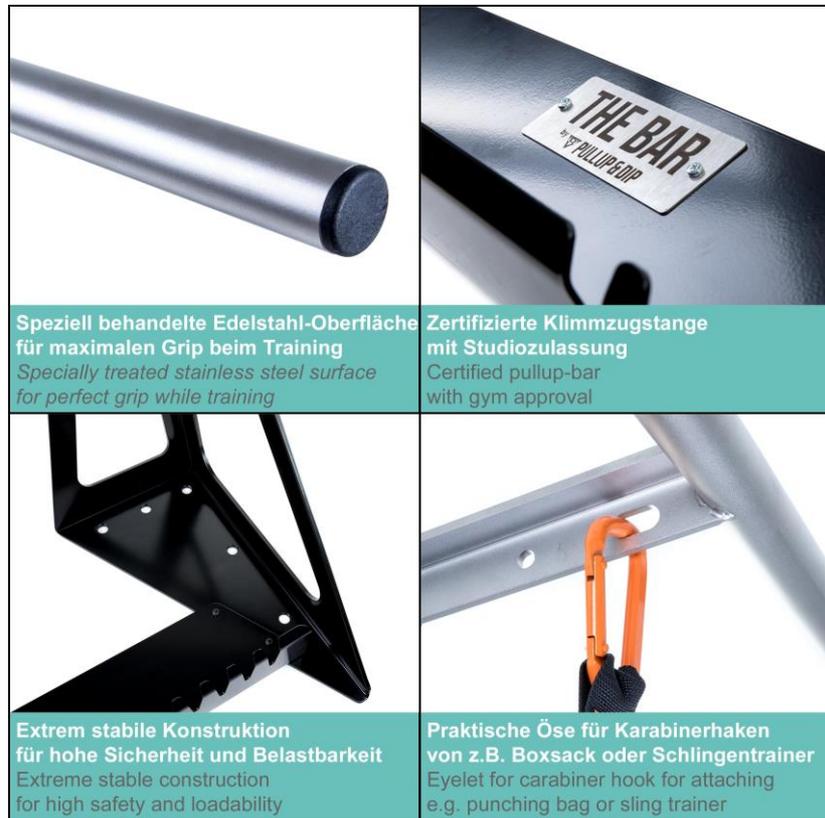
**Wandabstand** Verstellbar:  
Stufe 1: **590 mm**  
Stufe 2: **685 mm**  
Stufe 3: **780 mm**



## Ablagemöglichkeiten



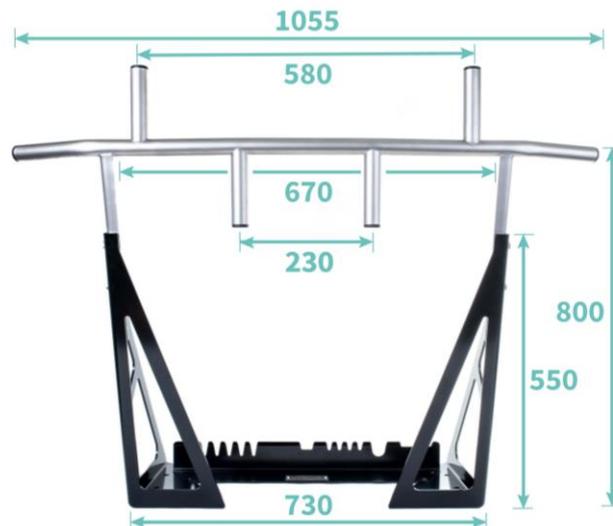
## Features



## Abmessungen Gerade Stange



## Abmessungen Multigriff-Stange



## Lieferumfang

	<b>Multigriff Stange</b>	<b>Gerade Stange</b>
Ausleger rechts + links	✓	✓
Ablageblech mit Schrauben zur Befestigung	✓	✓
Bohrschablone	✓	✓
10x fischer Langschaftdübel	✓	✓
Befestigung für Stange	✓	✓
Multigriff Stange	✓	
Gerade Stange		✓
<b>Gewicht</b>	<b>15,5 kg</b>	<b>14,8 kg</b>

## 2 Sicherheitshinweise und Entsorgung

### Wichtig!

- ▽ Machen Sie sich vor Inbetriebnahme des Gerätes mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Sicherheits-, Montage-, Bedienungs- und Trainingshinweisen vertraut.
- ▽ Alle Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen, um Risiken von Verletzungen zu verhindern.
- ▽ Nutzen Sie das Gerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- ▽ Die Bedienungsanleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- ▽ Legen Sie bei Weitergabe des Gerätes die Bedienungsanleitung bei.
- ▽ Die Nichtbeachtung der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Anweisungen sowie Warnungen kann zu Verletzungen von Personen oder Schäden an baulichen Gegebenheiten führen, wodurch mögliche Gewährleistungs- oder Haftungsansprüche nichtig werden können.

## **Sicherheitshinweise**

Dieses Trainingsgerät ist sowohl für den Indoor, als auch für den Outdoor Bereich geeignet. Das Gerät ist für eine Belastung bis maximal 250 kg ausgelegt. Die Wahl des geeigneten und sicheren Montageortes des Gerätes sollte gemäß der in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Sicherheitsbestimmungen erfolgen.

Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes durch beispielsweise überhöhte Belastung, falsche Handhabung wie ruckartige Bewegungen oder unsachgemäße Montage etc. sind Gesundheitsschäden sowie Beschädigungen des Indoor- und Outdoor Bereiches nicht auszuschließen! Vor Gebrauch des Trainingsgerätes müssen alle Montageteile auf Ihre Sicherheit überprüft werden.

Vor jeder Benutzung des Produktes sind alle Schraubverbindungen (Ausleger re+li mit dem Mauerwerk; Aufnahmepunkte Ausleger re+li an den Stangen) zu kontrollieren und alle sichtbaren Teile (insb. Schweißnähte) auf Beschädigungen, Risse oder Verschleiß zu prüfen. Alle beschädigten oder verschlissenen Einzelteile sowie alle Risse in Schweißnähten bergen ein Sicherheitsrisiko. Gerissene Schweißnähte sind umgehend, sofern die Garantie noch bestehen sollte, der Firma FT Fitness Technology GmbH zu melden oder andernfalls fachmännisch zu reparieren. Beschädigte Einzelteile sind umgehend zu tauschen. Es darf keine Benutzung des Produktes bei offensichtlichen Beschädigungen oder bei Rissen in den Schweißnähten erfolgen.

Bitte beachten Sie, dass die Firma FT Fitness Technology GmbH keine Haftung für Schäden übernimmt, die bei oder in Folge von unsachgemäßer Montage, Benutzung oder Überlastung entstehen.

## **BEACHTEN SIE FOLGENDE HINWEISE, UM DIE RISIKEN VON VERLETZUNGEN ZU VERHINDERN:**

- ▽ Belastung: maximal 250 kg
- ▽ Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.
- ▽ Kinder sollten nur mit entsprechender körperlicher Entwicklung und nur unter Beaufsichtigung eines Erwachsenen das Gerät benutzen.
- ▽ Verschluckbare Kleinteile sind von Kindern fernzuhalten.
- ▽ Das Gerät sollte für die Anwendung immer sauber und trocken gehalten werden.
- ▽ Falsches und übermäßiges Training kann die Gesundheit gefährden.
- ▽ Das Produkt sollte erst nach vorherigem Aufwärmen benutzt werden.
- ▽ Das Gerät muss sachgemäß montiert und demontiert werden.
- ▽ Eine sichere Befestigung muss vor Beginn des Trainings gewährleistet sein.
- ▽ Montageteile sind vor Gebrauch auf Ihre sichere Fixierung zu überprüfen und ggf. auszutauschen.
- ▽ Es dürfen keine anderen Anbauteile für die Montage des Gerätes verwendet werden, die nicht vom Hersteller bereitgestellt werden.

## **BEACHTEN SIE FOLGENDE HINWEISE, UM BESCHÄDIGUNGEN DER UMGEBUNG ZU VERMEIDEN:**

- ▽ Das Gerät darf nur an massiven Wänden wie z.B. an einer Beton- oder Ziegelwand montiert werden (nicht an Hohlwände, Rigips etc.).
- ▽ Vor der Montage muss der Verlauf von Strom- und Wasserleitungen in der Wand geprüft werden.
- ▽ Bei Gewitter darf das Trainingsgerät im Außenbereich nicht benutzt werden!

### **Entsorgung**

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften! Beachten Sie bei der Entsorgung des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften.

### **Hinweis Studiozulassung**

Die Klimmzugstange THE BAR von Pullup & Dip erfüllt die DIN EN ISO 20957-1 und hat somit eine Studiozulassung.

## **3 Montagevarianten**

**Das Gerät darf ausschließlich an Ziegel oder Betonwänden montiert werden.**

## **4 Montage**

### **Hinweise**

**Die Ausleger re+li dürfen nur an massiven Wänden montiert werden, die den Belastungen standhalten wie z.B. Beton- oder Ziegelwände. Hohlwände oder Rigips Wände eignen sich nicht für die Montage. Bevor Löcher in der Wand gebohrt werden, sollte Rücksprache mit dem Vermieter und einem Fachmann über Strom- und Wasserleitungen gehalten werden, um keine Schäden zu verursachen. Sollten Sie sich bei der Beschaffenheit Ihrer Wand und/oder der Verwendung von Dübeln nicht sicher sein, sollten Sie sich von einem Experten beraten lassen. In einem Baumarkt werden Sie hier kompetent beraten und finden die passenden Befestigungen. Die Montageempfehlung unten ist lediglich als Vorschlag anzusehen. Ziehen Sie sich für die Wandmontage eine zweite Person als Unterstützung hinzu.**

## Benötigtes Material

- ▽ Bohrschablone THE BAR + Tesa Klebestreifen zur Befestigung
- ▽ Ausleger re+li mit Ablageblech und Stange vorab fest verschrauben
- ▽ Wasserwaage + Bleistift
- ▽ Schlagbohrmaschine
- ▽ Hammer
- ▽ Passender Bohrer
  - Ziegelwand:** 10 mm Durchmesser (5 mm vorbohren)
  - Betonwand:** 11 mm Durchmesser (5 mm vorbohren) – oder 10 mm Bohrer ca. 3x hinein und herausziehen
- ▽ Zollstab
- ▽ 13 er Schraubenschlüssel
- ▽ 1x Ratsche mit 13 mm Schlüsselweite
- ▽ 1 x Inbusschlüssel 4 mm
- ▽ Staubsauger/ Ausbläser

## Montageschritte

- 1) Die Bohrschablone mit der Wasserwaage sehr genau ausrichten und mit einem Mindestabstand von 64 cm zur Decke an die Wand kleben. Die gewünschte Höhe kann dabei selbst bestimmt werden. Wir empfehlen bei vollends ausgezogener Stange (Stufe 3) einen Abstand zwischen Decke und Stange von 40-45 cm.
- 2) Bei den zehn Bohrungen die Mitte der Bohrung an der Bohrschablone durchstechen und die Löcher mit einem Bleistift mittig anzeichnen. Nun kann die Bohrschablone wieder abgenommen werden. (Es kann auch direkt durch die Bohrschablone gebohrt werden)
- 3) Nun alle zehn Bohrlöcher mit einem 5 mm Bohrer vorbohren.
- 4) Anschließend die zehn Bohrlöcher mit dem Bohrer auf 10 mm Enddurchmesser bohren. Die Bohrtiefe sollte mindestens 100 mm betragen.
- 5) Die Bohrlöcher gut mit dem Staubsauger aussaugen oder mit einem Ausbläser ausblasen.

### 5.1) Betonwand & Ziegelwand

Die vormontierte Klimmzugstange (Ausleger re+li, Ablageblech und Stange) an den zehn Bohrungen ausrichten. Die Dübel mit dem Hammer durch die zehn Bohrungen der Ausleger in die Wandbohrungen klopfen und die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel nach den Herstellerangaben von fischer festziehen.

### Montagevideo

Unter folgendem Link findest du auch ein Montagevideo von THE BAR:  
<https://www.pullup-dip.com/de/ueber-pullup-dip/montage-wand-baum/>

## 5 Pflege und Wartung

Zur Reinigung ein feuchtes Tuch mit etwas Spülmittel verwenden. Keine chemischen Reinigungsmittel verwenden, da diese Schäden am Trainingsgerät verursachen können. Das Gerät ist vor jeder Anwendung auf Schäden (insb. an Schraub- und Schweißverbindungen) zu überprüfen und darf bei Beschädigungen nicht verwendet werden.

Defekte sind innerhalb der Garantiezeit umgehend an [service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com) zu melden oder außerhalb der Garantiezeit fachmännisch zu reparieren. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

## 6 Garantie und Rückgaberecht

Die Garantiezeit ist lebenslang und beträgt somit 25 Jahre, beginnend mit dem Tag des Rechnungsdatums. Bitte bewahren Sie die Rechnung als Nachweis für den Kauf und damit den Garantieanspruch auf.

### **Es gelten folgende Garantiebestimmungen:**

Der Hersteller garantiert kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels ist der Käufer verpflichtet, diesen unverzüglich beim Hersteller zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Montage, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie.

Unabhängig davon erlischt die Garantie und jegliche Gewährleistung, sofern das Produkt:

- ▽ eigenmächtig umgebaut wird.
- ▽ die vorgegebene maximale Belastungsgrenze überschritten wird.
- ▽ das Produkt nicht für den beabsichtigten Zweck verwendet wird.
- ▽ unsachgemäß montiert wird.

Folgende Verschleißteile sind von der Garantie ausgeschlossen:

- ▽ Kontaktflächen, an denen Abrieb besteht und wo somit Kratzer auftreten können wie z.B. Pulverbeschichtung durch Stöße

Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich er Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Setzen Sie sich im Falle eines Garantiefalles umgehend mit unserem Serviceteam ([service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com)) in Verbindung. Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren. Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unser Serviceteam.

Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

## 7 Kontakt

Sollten Sie weitergehende Fragen zum Produkt oder Schwierigkeiten mit der Montage des Gerätes haben, so finden Sie auf unserer Webseite [www.pullup-dip.com](http://www.pullup-dip.com) FAQ's sowie Montagevideos. Sollten Sie hier keine passende Antwort finden, dürfen Sie uns auch gerne kontaktieren.

Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein oder sollte eine Beschädigung auftreten, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Für technische Auskünfte oder Rückfragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter +49 89 6606 3007 oder per E-Mail unter [info@pullup-dip.com](mailto:info@pullup-dip.com) zur Verfügung.

Bei der Rückgabe bitte das komplette Zubehör in der Originalverpackung zurückschicken, sowie die Bedienungsanleitung und eine Kopie der Rechnung beilegen.

### **Kontaktdaten:**

FT Fitness Technology GmbH  
Blutenburgstraße 25  
80636 München, Deutschland  
E-Mail: [info@fitness-technology.de](mailto:info@fitness-technology.de)  
Tel.: +49 89 6606 3007  
Web: [www.pullup-dip.com](http://www.pullup-dip.com)

Sitz der Gesellschaft / Registered Office: München, Germany.  
Registergericht / Register Court: AG München (Munich), HRB 224 919.  
Geschäftsführer / Managing Director: Michael Weber, Johannes Diem.

**Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Webseite [www.pullup-dip.com](http://www.pullup-dip.com)**