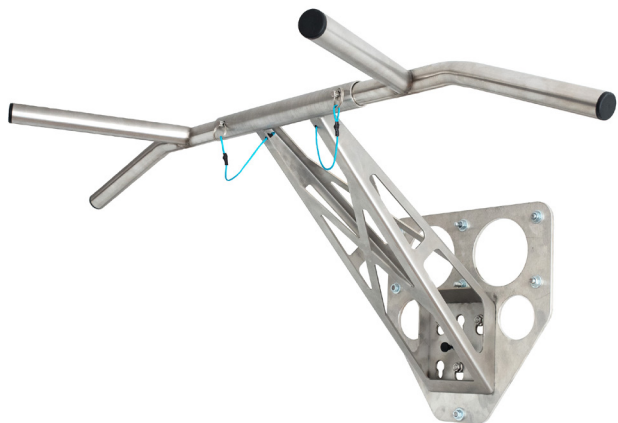


# BEDIENUNGSANLEITUNG

## *USER MANUAL*



**PULLUP & DIP**

[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://WWW.PULLUP-DIP.COM)



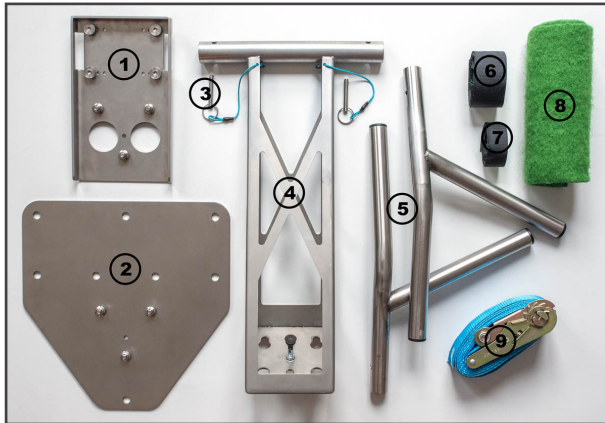
## DEUTSCH/ GERMAN    **BEDIENUNGS- UND MONTAGEANLEITUNG**

### INHALTSVERZEICHNIS

1	GERÄTEÜBERSICHT (LIEFERUMFANG) .....	SEITE 3
2	SICHERHEITSHINWEISE UND ENTSORGUNG .....	SEITE 6
3	MONTAGEVARIANTEN .....	SEITE 11
4	MONTAGE INDOOR.....	SEITE 12
5	MONTAGE OUTDOOR.....	SEITE 16
6	ANWENDUNG .....	SEITE 22
7	PFLEGE UND WARTUNG.....	SEITE 24
8	GARANTIE, RÜCKGABERECHT.....	SEITE 25
9	KONTAKT .....	SEITE 27
10	TRAININGSÜBUNGEN.....	SEITE 58



## BEZEICHNUNG ALLER TEILE



- ① Outdoor Adapter
- ② Indoor Adapter
- ③ Bolzen
- ④ Ausleger
- ⑤ 2x Multi Stange
- ⑥ Klettverschluss breit
- ⑦ Klettverschluss schmal
- ⑧ Schutzmatte
- ⑨ Spanngurt

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf eines Pullup & Dip Trainingsgerätes entschieden haben. Pullup & Dip ist ein portables Trainingsgerät, mit dem speziell Übungen, wie Klimmzüge, Dips, Muscle-Ups oder Beinheben möglich sind. Das Gerät bietet die Möglichkeit je nach Variante sowohl im Freien, als auch im Innenbereich (z.B. in der Wohnung, im Keller, etc.) verwendet werden zu können.



## 1 | GERÄTEÜBERSICHT

### LIEFERUMFANG

	PREMIUM PAKET	INDOOR PAKET	OUTDOOR PAKET
Ausleger	✓	✓	✓
2x Multi Stange	✓	✓	✓
Indoor Adapter	✓	✓	
Outdoor Adapter	✓		✓
Spanngurt	✓		✓
Schutzmatte	✓		✓
Klettverschluss breit	✓		✓
Klettverschluss schmal	✓		✓
2x Bolzen	✓	✓	✓
<b>Gewicht</b>	13,0 kg	9,6 kg	8,5 kg

## TECHNISCHE DATEN

<b>Belastbarkeit</b>	Bis 130 kg
<b>Material</b>	Edelstahlkonstruktion
<b>Farbe</b>	Edelstahl
<b>Griffdurchmesser</b>	30 mm
<b>Wandabstand</b>	400 mm



## 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 130 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 Gesundheits-

## 2 | SICHERHEITSHINWEISE UND ENTSORGUNG

schäden 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 (Indoor Adapterplatte mit Mauerwerk; Aufnahmepunkte am Outdoor Adapter) zu kontrollieren und alle sichtbaren Teile (insb. Bolzenverbindung, Schweißnähte, Spanngurt) 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 UG 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 UG keine Haftung für Schäden übernimmt, die bei oder in Folge von unsachgemäßer Montage, Benutzung oder Überlastung entstehen.



## 2 | SICHERHEITSHINWEISE UND ENTSORGUNG

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

- ▼ Belastung: maximal 130 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.
- ▼ Es sind keine Übungen mit einseitiger Belastung möglich.
- ▼ 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, insb. der Spanngurt muss vor jeder Benutzung auf Beschädigungen überprüft werden.
- ▼ 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.



## 2 | SICHERHEITSHINWEISE UND ENTSORGUNG

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

#### INDOOR:

- ▼ 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.

#### OUTDOOR:

- ▼ Keine Montage an elektrischen Strommasten!
- ▼ Bei Gewitter darf das Trainingsgerät nicht benutzt werden!
- ▼ Das Gerät darf nicht ohne Schutzmatte an Baum oder Pfosten montiert werden, da sonst Beschädigungen auftreten.
- ▼ Bäume müssen für die Montage bzw. für die Belastung geeignet sein. Das Gerät darf nicht an faulen oder morschen Bäumen montiert werden!
- ▼ Der Spangurt muss für eine sichere Befestigung auf die maximal mögliche Spannkraft gespannt werden und darf nicht mit scharfen Kanten in Verbindung gebracht werden.



## 2 | SICHERHEITSHINWEISE UND ENTSORGUNG

---

- ▼ Das Produkt darf nicht mit Salzwasser in Verbindung gebracht werden.
- ▼ Voraussetzungen:
  - Baum-Durchmesser: mind. 20,0 cm
  - Rohr- bzw. Pfosten-Durchmesser: mindestens 10,0 cm
- ▼ Bei Pfostenbefestigung muss ein massives und stabiles Fundament bestehen.

### ENTSORGUNG

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

Das Gerät darf ausschließlich an folgenden Gegenständen montiert werden:

- ▼ Wand (ausschließlich Ziegel- oder Betonwand bei Innen- sowie Außenwandmontage)
- ▼ Baum (Montageanforderungen beachten!)
- ▼ Stange (keine Strommasten, Montageanforderungen beachten!)



## 4 | MONTAGE INDOOR

### HINWEISE

Der Home Adapter darf 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 und Schrauben 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 falls notwendig eine zweite Person als Unterstützung hinzu.

### MONTAGESCHRITTE

**Empfehlung: Montage mit fischer Langschaftdübel für Ziegel- und Betonwände**

1| Benötigtes Material:

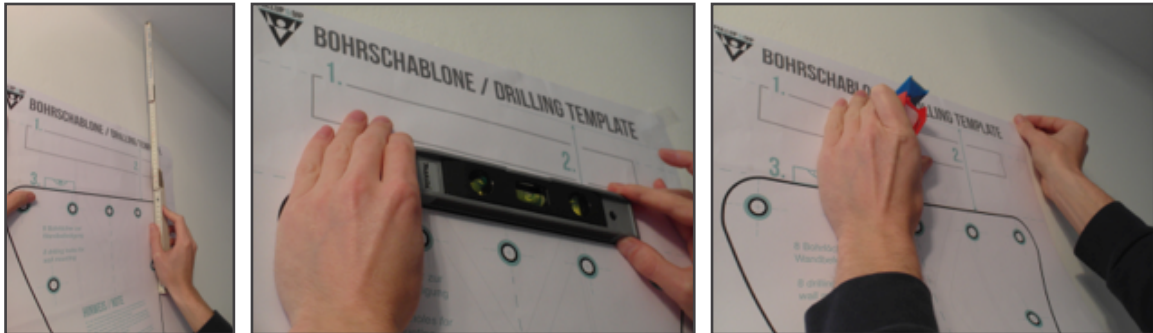
- ▼ Bohrschablone Pullup & Dip + Klebestreifen zur Befestigung
- ▼ Indoor Adapter
- ▼ Wasserwaage
- ▼ Schlagbohrmaschine
- ▼ Hammer
- ▼ 2 x Bohrer (5 mm zum Vorbohren und 10 mm für Enddurchmesser)
- ▼ Zollstab
- ▼ 1 x Schraubenschlüssel 13 mm
- ▼ 7 x fischer Langschaftdübel
- ▼ Staubsauger



## 4 | MONTAGE INDOOR

### MONTAGESCHRITTE

- 2) Der Abstand der Oberkante des Indoor-Adapters (siehe Bohrschablone) sollte mindestens 45 cm bis zur Decke betragen. Die Bohrschablone mit der Wasserwaage sehr genau ausrichten und mit Klebeband an der Wand fixieren. Je nach Körpergröße kann dabei die gewünschte Höhe selbst bestimmt werden.



- 3) Nach der Fixierung der Bohrschablone an der Wand, nun alle sieben Bohrungen auf der Bohrschablone mit dem 5 mm Bohrer vorbohren. Anschließend die sieben Löcher mit dem 10 mm Bohrer auf Enddurchmesser bohren. Die Bohrtiefe sollte mindestens 110 mm betragen. Die Bohrschablone nun wieder von der Wand abnehmen und die Bohrlöcher gut mit

### MONTAGESCHRITTE

einem Staubsauger aussaugen oder mit einem Ausbläser ausblasen. Den indoor Adapter über die Löcher an die Wand drücken, die Dübel vorsichtig mit dem Hammer hinein klopfen und anschließend die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel fest verschrauben.

Hinweis: Bei Beton- oder Stahlbetonwänden nach dem Bohren mit dem 10 mm Bohrer das Bohrloch zusätzlich mit 2-3 Rein- und Raus-Bewegungen bohren, sodass der Dübel genügend Platz hat.



### HINWEISE

Sollte die Montage an einem Baum erfolgen, muss dieser möglichst gerade sein. Eine Montage des Gerätes auf Höhe eines Astes ist nicht möglich. Achten Sie darauf, dass die Fläche unter dem Outdoor Adapter möglichst eben ist. Die Winkel auf der Rückseite des Outdoor Adapters sind je nach Durchmesser eines Baumes oder einer Stange verstellbar.

### VERSTELLUNG DER WINKEL

Die Winkel auf der Rückseite des Outdoor Adapters können je nach Durchmesser des Baumes/ der Stange verstellt werden. Dazu die vier Rändelmuttern auf der Vorderseite lösen und die Winkel entsprechend der gewünschten Breite verstellen.





## 5 | MONTAGE OUTDOOR



1

Bestimmen Sie Ihre gewünschte Höhe des Outdoor Adapters und befestigen Sie die Schutzmatte mit dem mitgelieferten schmalen Klettverschluss um den Baum oder die Stange.



2

Befestigen Sie anschließend den Outdoor Adapter mit dem breiten Klettverschluss an der Schutzmatte, damit dieser durch den Klettverschluss fixiert ist und somit beide Hände für die weiteren Montageschritte verfügbar sind.

3

Führen Sie das Ende des Spanngurtes durch die zwei seitlichen Öffnungen am Outdoor Adapter.

Anschließend umschlingen Sie den Umfang des Baumes und stecken das Ende des Gurtes durch die Aufnahme des Spanngurtes. Stellen Sie dabei sicher, dass der Gurt in sich nicht verdreht ist!



4

Bevor Sie den Spanngurt anziehen, achten Sie drauf, dass sich unter dem Spanner ebenfalls der Schutz befindet.

Ziehen Sie nun den Spanngurt so fest wie möglich mit dem Hebel an. Um die finale Spannung zu erzeugen, nehmen Sie den Gurt als Verlängerung für einen verlängerten Hebel und spannen Sie so den Spanngurt so fest wie möglich. Achten Sie darauf, dass der Spanner am Ende vollends geschlossen ist.



5

Nun können Sie wie bereits bei der Indoor Anwendung den Ausleger in den Adapter stecken, den Arretierbolzen durch Drehen fixieren, sowie die beiden Stangen in das Rohr des Auslegers stecken.

Anschließend die beiden Bolzen durch die Bohrung stecken, bis diese auf der Rückseite wieder heraus schauen.



## 5 | MONTAGE OUTDOOR



6

Um zwischen Klimmzügen und Dips zu wechseln, drehen Sie den Arretierbolzen, nehmen Sie den Ausleger heraus und drehen Sie diesen um 180°, um ihn anschließend wieder in den Outdoor Adapter zu stecken. Achten Sie bei beiden Anwendungen darauf, dass stets alle drei Aufnahmeschrauben richtig eingerastet sind.



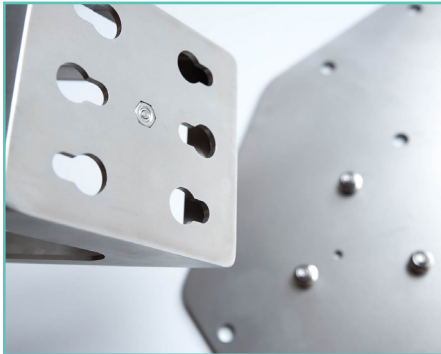
7

Um das Gerät wieder vom Baum oder der Stange zu lösen, nehmen Sie den Ausleger inkl. der Stangen aus dem Adapter heraus. Ziehen Sie anschließend am Hebel des Spanners und ziehen Sie diesen vom Gerät hin weg, um so den Spanngurt zu lösen.

## 6 | ANWENDUNG

1

Achten Sie darauf, dass der Arretierbolzen des Auslegers gespannt ist, sodass dieser anfangs nicht auf der Fläche des Auslegers heraus schaut.



2

Den Ausleger je nach Art der Übung von oben in den Indoor oder Outdoor Adapter stecken, bis er vollends bei allen drei Aufnahmepunkten eingearastet ist. Um von Klimmzügen auf Dips zu wechseln, den Ausleger um 180° drehen.





3

Den Arretierbolzen in der Mitte des Auslegers drehen, bis dieser in die Bohrung des Indoor/Outdoor Adapters einrastet. Damit wird ein Herausrutschen des Auslegers aus dem Adapter verhindert.



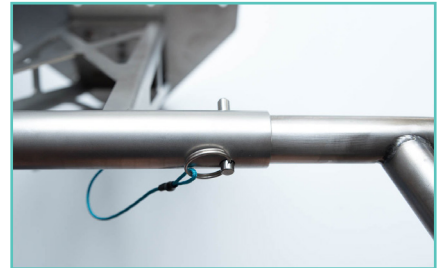
4

Die beiden Multi-Stangen in das Rohr des Auslegers stecken, sodass die beiden Dip Stangen vom Baum oder der Wand weg zeigen.



5

Beide Bolzen vollends durch die Bohrungen stecken. Diese müssen auf der anderen Seite wieder heraus schauen.





## 7 | PFLEGE UND WARTUNG

---

- ▼ Zur Reinigung ein feuchtes Tuch 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.



## 8 | GARANTIE UND RÜCKGABERECHT

Die Garantiezeit beträgt **zwei Jahre** und beginnt 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:

- ▼ Spanngurt
- ▼ Schutzmatte
- ▼ Klettverschlüsse
- ▼ Arretierbolzen
- ▼ Kontaktflächen, an denen Abrieb besteht und wo somit Kratzer auftreten können.



## 8 | GARANTIE UND RÜCKGABERECHT

---

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.

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 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.



## 9 | KONTAKT

### KONTAKTDATEN

FT Fitness Technology UG  
(haftungsbeschränkt)  
Blutenburgstraße 25  
80636 München, Deutschland  
E-Mail: [info@fitness-technology.de](mailto:info@fitness-technology.de)  
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)**





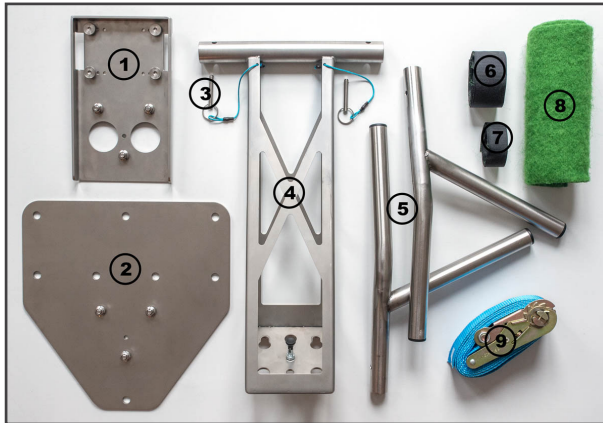
## ENGLISCH/ ENGLISH USER MANUAL

### TABLE OF CONTENTS

1	DEVICE OVERVIEW (SCOPE OF SUPPLY).....	PAGE 31
2	SAFETY INSTRUCTIONS AND DISPOSAL .....	PAGE 34
3	INSTALLATION VARIATIONS.....	PAGE 39
4	INDOOR INSTALLATION.....	PAGE 40
5	OUTDOOR INSTALLATION.....	PAGE 44
6	USAGE .....	PAGE 50
7	PRODUCT CARE AND MAINTENANCE .....	PAGE 52
8	GUARANTEE AND RIGHT OF RETURN.....	PAGE 53
9	CONTACT .....	PAGE 55
10	TRAINING EXERCISES .....	PAGE 58



### NAME OF ALL PARTS



- ① Outdoor adapter
- ② Indoor adapter
- ③ 2 x bolts
- ④ Side arm
- ⑤ 2x multi bar
- ⑥ Velcro fastener (wide)
- ⑦ Velcro fastener (slender)
- ⑧ Protection mat
- ⑨ Tension belt

Thank you that you have decided to purchase a Pullup & Dip training device. Pullup & Dip is a portable training device which allows you to do exercises like pullups, dips, Muscle-Ups and leg raises. According to variation the device offers the possibility to be used outside, as well as inside (e.g. in the flat, in the cellar etc.)



## 1 | DEVICE OVERVIEW

### PRODUCT CONTENTS

	PREMIUM PACKAGE	INDOOR PACKAGE	OUTDOOR PACKAGE
Side arm	✓	✓	✓
2 x multi bar	✓	✓	✓
Indoor adapter	✓	✓	
Outdoor adapter	✓		✓
Tension belt	✓		✓
Protection mat	✓		✓
Velcro fastener (wide)	✓		✓
Velcro fastener (slender)	✓		✓
2 x bolts	✓	✓	✓
<b>Weight</b>	13,0 kg	9,6 kg	8,5 kg



### TECHNICAL DETAILS

<b>Load capacity</b>	Up to 130 kg
<b>Material</b>	Stainless steel construction
<b>Colour</b>	Stainless steel
<b>Grasp diameter</b>	30 mm
<b>Wall distance</b>	400 mm



## 2 | SAFETY INSTRUCTIONS AND DISPOSAL

### IMPORTANTLY!

- ▼ Before using this device, make yourself familiar with the device and all safety, usage, installation and service instructions mentioned in this printed user manual.
- ▼ All security tips are to be obeyed strictly to prevent risks of injuries.
- ▼ Use the device only as described in this user manual.
- ▼ The user manual should be kept in a sure place.
- ▼ Add with passing on of the device the user manual
- ▼ The nonobservance of the instructions as well as warnings contained in this user manual can lead to injuries of people or damages to structural conditions by which guarantee or liability claims can become trifling.

### SAFETY INSTRUCTIONS

This training device is designed for indoor as well as for outdoor usage. The device is designed for a load of maximum 130 kg. The choice of a suitable and safe installation place of the device should occur according to the safety instructions described in this user manual.

With improper usage of the device by for example excessive load, wrong usage like jerky movements or improper assembly etc. health defects as well as damages of the indoor and

## 2 | SAFETY INSTRUCTIONS AND DISPOSAL

outdoor area are not to be excluded! Before the usage of the training device all assembly and installation parts must be checked for their safety and function.

Before every usage of the product, all screw joints (indoor adapter with brick wall; outdoor adapter) and all visible parts (bolt connection, weld joints) need to be checked for damages, cracks and attrition. All damaged or attrited individual parts as well as all cracks in weld joints are a safety risk. Cracked weld joints need to be reported immediately to the company FT Fitness Technology if the guarantee is still valid, otherwise they need to be fixed professional. Damaged individual parts need to be exchanged immediately. A usage of the product in case of obvious damages or cracks in weld joints is not allowed!

Please note that the company FT Fitness Technology assumes no liability for damages in case of improper usage, wrong installation or overload.



## 2 | SAFETY INSTRUCTIONS AND DISPOSAL

### FOLLOW THE FOLLOWING INDICATIONS TO PREVENT THE RISKS OF INJURIES

- ▼ Load: maximum 130 kg
- ▼ The device can only be used by one person.
- ▼ Children should use the device only with suitable physical development and only under supervision of an adult.
- ▼ Swallowable small parts are to be kept away from children.
- ▼ The device should be held always clean and dry for the usage.
- ▼ Exercises with one-sided load are not possible.
- ▼ Wrong and excessive training can endanger your health.
- ▼ The product should be used only after previous warming up.
- ▼ The device must be mounted and demounted properly.
- ▼ A safe installation must be guaranteed before the beginning of the workout. Especially the tension belt needs to be checked carefully before every workout.
- ▼ Assembly parts need to be checked before every usage for their safe fixing and if necessary they need to be exchanged.
- ▼ Besides wall installation material, it is not allowed to use other attachment parts for the installation and usage of the device which are not provided by the manufacturer.

## 2 | SAFETY INSTRUCTIONS AND DISPOSAL

### FOLLOW THE FOLLOWING INSTRUCTIONS TO AVOID DAMAGES OF THE SURROUNDINGS:

#### INDOOR:

- ▼ The device can only be fixed to massive walls as for example a concrete or brick wall (not to cavity walls, plasterboard etc.).
- ▼ Before the installation of the indoor adapter to a wall the extending of power supply lines and water pipes in the wall needs to be checked.

#### OUTDOOR:

- ▼ No installation on electric power poles!
- ▼ No use of the device during a thunderstorm.
- ▼ It is not allowed to use the device without the protection mat, because otherwise, damages appear.
- ▼ Trees must be suitable for the installation or for the load. The device may not be installed on decayed or rotten trees!
- ▼ The tension belt must be stretched to the maximum tension power and may not be gotten in contact with sharp edges.



## 2 | SAFETY INSTRUCTIONS AND DISPOSAL

---

- ▼ The product may not be associated with salted water.
- ▼ Conditions:
  - Tree diameter: at least 20.0 cm
  - Pipe or post diameter: at least 10.0 cm
- ▼ For installation at a post a stable and massive foundation is required.

### DISPOSAL

Please pay attention to an environmentally disposal of the packaging according to local regulations! Follow for the disposal of the device the local disposal regulations.

## 3 | INSTALLATION VARIATIONS

---

The device may be mounted only at the following objects:

- ▼ Wall (only brick or concrete wall - inside as well as outside walls.)
- ▼ Tree (Follow installation instructions!)
- ▼ Pole (no power poles, follow installation instructions!)



## 4 | INDOOR INSTALLATION

---

### PLEASE NOTE

The indoor adapter may be installed only on massive walls which can withstand the forces, as for example concrete or brick walls. Cavity walls or plasterboard walls are not suitable for the installation! Before holes are drilled into the wall, consultation with the renter and an expert for power supply lines and water pipes should be held to not cause any damages.

Should you not be sure about the state of your wall and/or the use of installation material, you should get advice from an expert. In a property market you can get advised competently and you can find the suitable installation material. The installation recommendation below should just be seen as a suggestion. For the installation of the indoor adapter please get help from a second person if necessary.



### ASSEMBLY STEPS

**Recommendation: Wall mounting with fischer long shaft dowels for brick and concrete walls**

1| Required material:

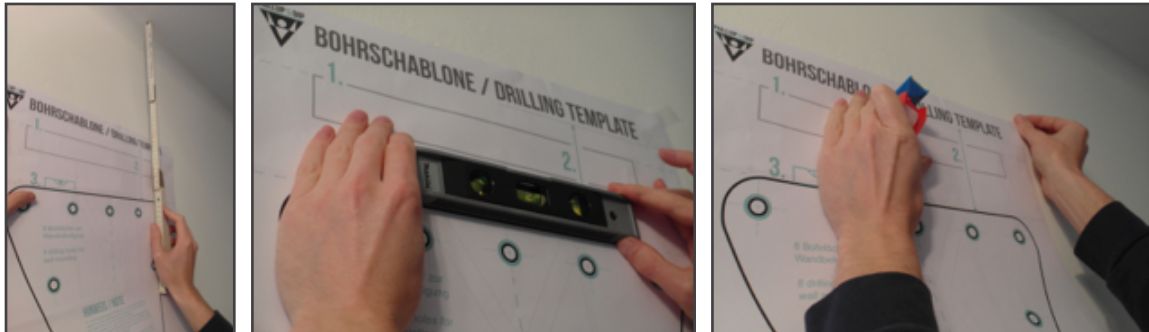
- ▼ Drilling template Pullup & Dip + tapes to fix it to the wall
- ▼ Indoor adapter
- ▼ Water level
- ▼ Percussion drilling machine
- ▼ hammer
- ▼ 2 x driller (pre drill with 5 mm and 10 mm of diameter)
- ▼ Folding ruler
- ▼ 1 x spanner 13 mm
- ▼ 7 x fischer long shaft dowel



## 4 | INDOOR INSTALLATION

### ASSEMBLY STEPS

- 2) The distance from top edge of the outdoor adapter (see drilling template) to ceiling should be at least 45 cm. Level the drilling template very precisely with a water level and fix it with tape to the wall. Depending on your body size decide the final height by yourself.



- 3) After fixing the drilling template to the wall, predrill all seven holes with the 5 mm driller. After that, drill all seven holes with the 10 mm driller to final diameter. The drilling depth should be at least 110 mm. After that take away the drilling template from the wall and use a vacuum

## 4 | INDOOR INSTALLATION

### ASSEMBLY STEPS

or a blowout to get the drilling dust out of the holes. Press the indoor adapter over the eight holes, use the hammer to knock the dowels carefully into the wall and use the wrench to turn the screws into the wall.

Please note: For concrete or reinforced concrete walls after drilling with the 10 mm drill, drill the holes additionally with 2-3 in and out movements so that the dowel has sufficient space.





## 5 | OUTDOOR INSTALLATION

### PLEASE NOTE

Should the outdoor adapter be installed at a tree, the tree must be as straight as possible. An installation of the device on the height of a limb is not possible. Pay attention that the surface under the outdoor adapter is very even. The angles at the back of the outdoor adapter are adjustable according to the diameter of a tree or a pole.

### ADJUSTING THE ANGLES

Depending on the diameter of the tree or pole, the two angles on the backside of the outdoor adapter can be adjusted. To do so, unloose the four knurled nuts on the front side and adjust the angles accordingly to the desired width.



## 5 | OUTDOOR INSTALLATION



1

Determine your optimum height of the outdoor adapter and fasten the protection mat with the provided velcro fastener (slender) around the tree or the pole.



2

Fasten afterwards the outdoor adapter to the protection mat with the velcro fastener (wide) to have thus both hands available.

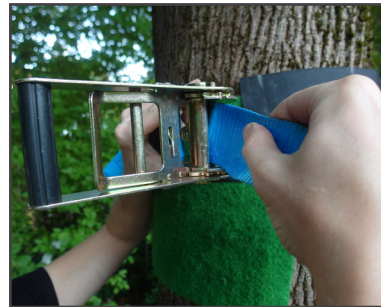


## 5 | OUTDOOR INSTALLATION

3

Lead the end of the tension belt through the two eyelets of the outdoor adapter, put the end of the belt through the admission of the tension belt and pull through the belt as far as possible by hand.

Make sure that the belt is not twisted.



## 5 | OUTDOOR INSTALLATION

4

Before you tighten the tension belt, pay attention that there is also the protection mat under the tension belt.

Now tighten the tension belt as firmly as possible with the lever. To generate the final tension, take the belt as a lengthening for an extended lever and tighten thus the tension belt as firmly as possible. Pay attention that the tension adjuster is completely closed at the end.





## 5 | OUTDOOR INSTALLATION

5

Now you can insert the side arm into the outdoor adapter, twist the blocking pin hence it snaps into the outdoor adapter for safety reasons and insert both bars into the side arm.

Afterwards insert both bolts through the drillings so they can be seen from the backside.





## 5 | OUTDOOR INSTALLATION



6

To change from pullups to dips, pull and twist the blocking pin, take out the side arm and turn it around 180° to insert it afterwards again into the outdoor adapter. Pay attention for both positions that all three admission screws are always properly into place.

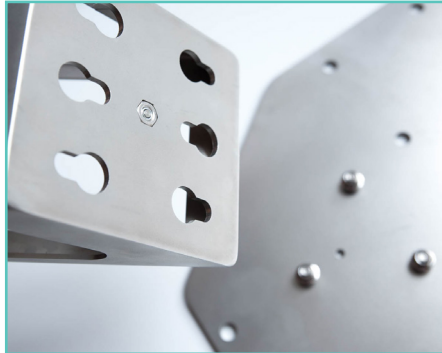


7

To loosen the device from the tree or the pole, take out the side arm incl. the bars from the adapter. Afterwards pull the lever of the tension belt contrary to the outdoor adapter to unfasten the tension belt.

1

Pay attention that the blocking pin of the side arm is tensioned, so it doesn't appear on the backside of the side arm.



2

Insert the side arm from above into the indoor or outdoor adaptor according to the exercise. All three admission points need to be locked in place. To change from pullups to dips, turn the side arm around 180°.



3

Twist the blocking pin in the middle of the side arm until it snaps into the drilling of the indoor/ outdoor adapter. By doing this it is guaranteed that the side arm can not slip out of the adapter.



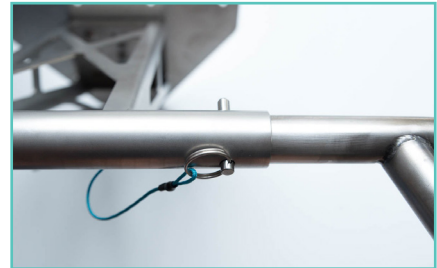
4

Insert both multi bars into the pipe of the side arm so that both dips bars are pointing in the opposite direction of the wall/ tree.



5

Insert both bolts completely through the drillings. These need to stick out on the other side again.





## 7 | PRODUCT CARE AND MAINTENANCE

---

- ▼ For cleaning use a dampish cloth. Do not use chemical detergents as they can cause damages to the training device.
- ▼ The device needs to be checked before every usage for damages (especially at screw connections and welding joints) and may not be used by damages.
- ▼ Defects within the guarantee time need to be reported immediately to [service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com) or need to be repaired professional outside of guarantee time. Until the repair the device may not be used!

## 8 | GUARANTEE AND RIGHT OF RETURN

The guarantee time is **two years** and begins with the day of the invoice date. Please keep the invoice as a proof of the purchase and with it as a guarantee claim.

**The following guarantee regulations are valid:**

The manufacturer guarantees free removal of defects which are due to material defect or factory defect. With assessment of damage the buyer is obliged to announce this immediately to the manufacturer. Damages as a result of improper usage, wrong assembly and wrong installation, nonobservance of the user manual and wear and tear through normal use do not fall under this guarantee.

Independently the guarantee and any warranty expires, if the product:

- ▼ is converted arbitrarily.
- ▼ is loaded with more than the given maximum load limit.
- ▼ is not used for the deliberate purpose.
- ▼ is installed improperly.

The following wearing parts are excluded from the guarantee:

- ▼ Tension belt
- ▼ Protection mat
- ▼ Velcro fastener
- ▼ Blocking pin
- ▼ Contact surfaces where abrasion occurs and where therefore scratches can appear.



## 8 | GUARANTEE AND RIGHT OF RETURN

---

The manufacturer is not liable for causal damages or secondary damages of every kind, unless such a liability limitation is expressly prohibited by the legislator. It is the decision of the manufacturer to fulfil the guarantee by repair or by spare delivery. Further claims do not exist.

With unauthorized guarantee entry the manufacturer reserves the right to carry out the return not prepaid.

In case of a guarantee case please immediately get in contact with our service team ([service@pullup-dip.com](mailto:service@pullup-dip.com)). We will tell you the exact return process.

To protect the product in case of a repair or return, we ask you to keep the original packaging for the duration of the guarantee time. Please contact in any case beforehand our service team. Accruing repairs after the end of the guarantee time including the shipping costs are fee-based. Your legal rights are not limited by this guarantee.

If you have further questions about the product or difficulties with the installation of the device, you will find FAQs on our web page [www.pullup-dip.com](http://www.pullup-dip.com) as well as installation videos. If you can't find a suitable answer here, feel free to contact us.

If something is not in order with the device or if any damage should appear, please get in contact with us. We are available for technical information or further inquiries to you with pleasure, please contact us by e-mail via [info@pullup-dip.com](mailto:info@pullup-dip.com).

In case of a return please send back the complete equipment in the original packaging, as well as the user manual and add a copy of the invoice.



## 9 | CONTACT

### CONTACT DATA

FT Fitness Technology UG  
(haftungsbeschränkt)  
Blutenburgstraße 25  
80636 Munich, Germany  
E-Mail: [info@fitness-technology.de](mailto:info@fitness-technology.de)  
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.

**Terms and conditions apply from our webpage: [www.pullup-dip.com](http://www.pullup-dip.com)**





## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES





BRING YOUR TRAINING TO THE NEXT LEVEL WITH YKINGS & PULLUP&DIP

### HIGH BAR

	EXERCISE	RANGE OF MOTION	PICTURES
1	Muscleups	<ol style="list-style-type: none"> <li>1  Start in deadhang position</li> <li>2  Pull up explosively into wrist transition</li> <li>3  Straight bar dip into front support hold</li> <li>4  Slow &amp; controlled movement into starting position</li> </ol>	
2	Pullups	<ol style="list-style-type: none"> <li>1  Start in deadhang position</li> <li>2  Pull up (chin above bar level)</li> <li>3  Slow &amp; controlled movement into starting position</li> </ol>	

## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES

BRING YOUR TRAINING TO THE NEXT LEVEL WITH YKINGS & PULLUP&DIP


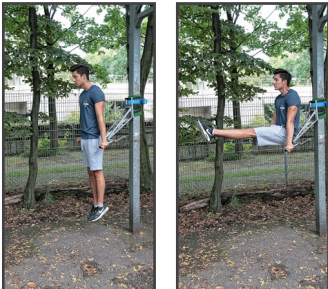
PICTURES	RANGE OF MOTION	HIGH BAR EXERCISE
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1  Start in deadhang position</li> <li>2  Pull up explosively into wrist transition</li> <li>3  Straight bar dip into front support hold</li> <li>4  Slow &amp; controlled movement into starting position</li> </ol>	<p>Dips </p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1  Start in deadhang position</li> <li>2  Pull up (chin above bar level)</li> <li>3  Slow &amp; controlled movement into starting position</li> </ol>	<p>Skin the Cat </p>



## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES

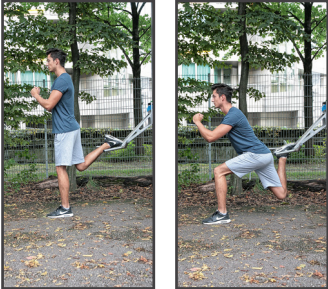

BRING YOUR TRAINING TO THE NEXT LEVEL WITH YKINGS & PULLUP&DIP

### HIGH BAR

EXERCISE	RANGE OF MOTION	PICTURES
5 Toes To Bar	<ol style="list-style-type: none"><li>1  Start in a deadhang position</li><li>2  Raise your toes up to the bar</li><li>3  Go back to deadhang</li></ol>	
6 L-Sit	<ol style="list-style-type: none"><li>1  Start in top position on parallel bars</li><li>2  Raise legs into a L-sit position (90 degrees)</li></ol>	

## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES



BRING YOUR TRAINING TO THE NEXT LEVEL WITH YKINGS & PULLUP&DIP

PICTURES	RANGE OF MOTION	LOW BAR EXERCISE
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1  Start in standing position</li> <li>2  Rest one leg behind you on the Pullup&amp;Dip bar</li> <li>3  Squat down</li> <li>4  Raise body back up to starting position</li> </ol>	<p>Bulgarian Lunges <span style="float: right;">7</span></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1  Start in standing position with one hand grabbing support</li> <li>2  Raise and extend one leg straight in front of you and balance on the other</li> <li>3  Squat down while keeping the elevated leg off the floor</li> <li>4  Go back up to starting position</li> </ol>	<p>Assisted Pistols <span style="float: right;">8</span></p>

## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES

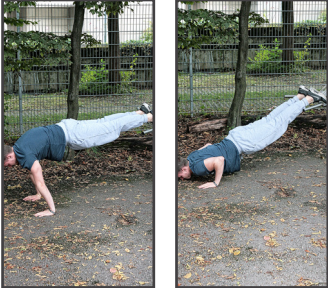



BRING YOUR TRAINING TO THE NEXT LEVEL WITH YKINGS & PULLUP&DIP

### LOW BAR

EXERCISE	RANGE OF MOTION	PICTURES
<p><b>9</b> Decline Plank</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1   Start in plank position</li> <li>2   Legs on elevated Pullup&amp;Dip bar</li> <li>3   Hold the position</li> </ol>	
<p><b>10</b> Incline Pushup</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1   Start in pushup position</li> <li>2   Hands on elevated Pullup&amp;Dip bar at shoulder width</li> <li>3   Lower yourself towards hands</li> <li>4   Push back up into starting position</li> </ol>	

## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES



BRING YOUR TRAINING TO THE NEXT LEVEL WITH YKINGS & PULLUP&DIP

PICTURES	RANGE OF MOTION	LOW BAR EXERCISE
	<ol style="list-style-type: none"><li>1  Start in pushup position</li><li>2  Hands on ground at shoulder width. Rest legs on elevated Pullup&amp;Dip bar</li><li>3  Lower yourself towards hands</li><li>4  Push back up into starting position</li></ol>	<p>Decline Pushup </p>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1  Start in standing position</li><li>2  Hands on the parallel bar at shoulder width</li><li>3  Kick up into a handstand and hold</li></ol>	<p>Handstand </p>

## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES

BRING YOUR TRAINING TO THE NEXT LEVEL WITH YKINGS & PULLUP&DIP


### LOW BAR

	EXERCISE	RANGE OF MOTION	PICTURES
13	Handstand Pushup Wall	<ol style="list-style-type: none"> <li>1  Start in standing position</li> <li>2  Hands on parallel bar at shoulder width</li> <li>3  Kick up into a Wall assisted handstand</li> <li>4  Pushup by bending arms</li> </ol>	
14	Dragon Flag	<ol style="list-style-type: none"> <li>1  Lie on the floor and grab the Pullup&amp;Dip bar behind your head with both hands</li> <li>2  Swing your feet upward until your body is almost vertical</li> <li>3  Slowly lower your feet under control until they are just above the bench</li> <li>4  Lift your legs back up in the air</li> </ol>	



## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES

BRING YOUR TRAINING TO THE NEXT LEVEL WITH YKINGS & PULLUP&DIP

PICTURES	RANGE OF MOTION	LOW BAR EXERCISE
	<ol style="list-style-type: none"><li>1  Start in standing position, grabbing the Pullup&amp;Dip bar (knee height)</li><li>2  Walk your feet backward so that your body is at an incline</li><li>3  Lower yourself below the anchor point</li><li>4  Push back up into starting position</li></ol>	Triceps Extensions <b>15</b>



## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES

### BRING YOUR TRAINING TO THE NEXT LEVEL WITH YKINGS & PULLUP&DIP

#### Get ready to be pushed

**Ykings** is divided in a free basic version and YkingsPro. YkingsPro includes a dynamic coach, who creates workout weeks and skill trainings on a subscription basis according to your preferences. We have developed YkingsPro for those of you, who seek an adaptive path to work on their body transformation and simply want to pursue skills while getting stronger and fitter. YkingsPro includes the following benefits compared to the free version:

- ▼ **No limits** – access all workouts, exercises, skills, progressions and HIIT runs
- ▼ **Personalized workout plans** – take advantage of weekly workout plans which are dynamically adapted to your feedback
  - availability workout intensity
  - focus track
  - raids
  - skill- and fitness level
  - goals



## 10 | TRAININGSÜBUNGEN/ TRAINING EXERCISES

- ▼ **Full workout days** – progress in a healthy way. Get various warmups, fundamentals (pre-workout, dynamic stretching and mobility), workouts (circuit-, sets & reps training) and stretching routines
- ▼ **Skill raids** – pick your wanted skill and receive professional skill trainings to push your progress to the next level
- ▼ **Progression formula** – master elite skills (muscleup, front lever, human flag and more) with essential step by step progressions and ally exercises automatically integrated in your workouts
- ▼ **Guidance** – all progressions and exercises include video tutorials with pro tips and range of motion
- ▼ **Freestyle** – track your own workout sessions and log them in your profile
- ▼ **Community** – share & receive tips and tricks from other athletes, friends and featured athletes & find athletes and trainings spots around to you



IN COOPERATION  
WITH:





[WWW.PULLUP-DIP.COM](http://WWW.PULLUP-DIP.COM)