



ANLEITUNG / INSTRUCTION

copyright 2017 PULLUP&DIP

1.

Oberkante des Auslegers und damit finale Höhe der Klimmzugstange. Bestimme diese Höhe je nach deiner Körpergröße. Beachte aber, dass du bei einem sauberen Klimmzug mit dem Kinn über der Stange nicht mit dem Kopf an die Decke stößt.

Upper edge of the side arm and thus final height of the pullup bar. Determine the height depending on your body size. Consider though that you do not touch the wall with your head when doing a proper pullup with the chin over the bar.

2.

Abstand von Oberkante Indoor-Adapter zur Decke. Der Abstand sollte mindestens 45cm zu deiner Decke betragen, damit du bei Klimmzügen nicht mit dem Kopf an die Decke stößt.

Distance of upper edge of the indoor adapter to the ceiling. The distance should be at least 45cm from your ceiling so that you don't touch the ceiling when doing pullups.

3.

Lege auf dieser Linie eine Wasserwaage an und richte die Schablone entsprechend aus. Sobald die Bohrschablone im Wasser liegt, kannst du diese mit Klebestreifen an die Wand fixieren. Markiere dann die Mittelpunkte der acht Bohrlöcher mit einem Bleistift, um diese anschließend zu bohren.

Place a water level on this line and adjust the drilling template accordingly. Once the template is adjusted with the water level, you can stick it with tape to the wall. Then mark the centers of the eight drilling holes with a pencil to drill them afterwards.