



KLIMMZUGSTANGE TÜRRAHMEN PULL UP BAR DOOR FRAME

Official Website: worldgeil.eu.com



EU REP

EU001734085265082bnYz

VAT SPEED SL

Address: Calle Antonio Salvador N99.1, 28026 Madrid, Spain

E-mail: services@vatspeed-eu.com

Manufacturer/Importer:

yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi

Address: CN, 315400, Zhejiang, Ningbo,

YuyaoLanjiangjiedaoyujiaqiaolu131hao401cengC211



**UK
CA**



FR

**ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE
À SÉPARER ET À DÉPOSER
DANS LE BAC DE TRI**



FR

**Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent**

À DÉPOSER
EN MAGASIN



À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



OU

Points de collecte sur www.quefairede mesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

USER MANUAL

ENGLISH

1 Important safety instructions.....	page 2
2 User instructions.....	page 3
3 Storage and maintenance.....	page 4
4 Product features and scope of delivery.....	page 4
5 Assembly instructions.....	page 6

DEUTSCH

1 wichtige sicherheitshinweise.....	page 10
2 Hinweise zur nutzung.....	page 11
3 aufbewahrung und pflege.....	page 12
4 produktmerkmale und lieferumfang.....	page 12
5 montageanleitung.....	page 14

FRANÇAIS

1 consignes de sécurité importantes.....	page 18
2 instructions d'utilisation.....	page 19
3 rangement et entretien.....	page 20
4 caractéristiques du produit et contenu de la livraison.....	page 20
5 Instructions de montage.....	page 22

ITALIANO

1 importanti istruzioni di sicurezza.....	page 26
2 Istruzioni per l'uso.....	page 27
3 Conservazione e cura.....	page 28
4 caratteristiche del prodotto e volume di fornitura.....	page 28
5 istruzioni di montaggio.....	page 30

ESPAÑOL

1 instrucciones importantes de seguridad.....	page 34
2 Instrucciones de uso.....	page 35
3 Almacenamiento y cuidados.....	page 36
4 características del producto y volumen de suministro.....	page 36
5 instrucciones de montaje.....	page 38

NEDERLANDS

1 belangrijke veiligheidsinstructies.....	page 42
2 Gebruiksaanwijzing.....	page 43
3 opslag en verzorging.....	page 44
4 producteigenschappen en leveringsomvang.....	page 44
5 montage-instructies.....	page 46

POLSKI

1 ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa.....	page 50
2 Instrukcja użycia.....	page 51
3 przechowywanie i pielęgnacja.....	page 52
4 cechy produktu i zakres dostawy.....	page 52
5 instrukcje składania.....	page 54

USER MANUAL

Introductory

Dear Valued Customer,

Thank you for choosing the Worldgeil Doorway Pull-Up Bar!

to deliver fitness solutions that empower healthier, more active lives—starting right at home. At Worldgeil, we're all about making fitness accessible anytime, anywhere. Our Doorway Pull-Up Bar is crafted for simplicity and strength

: premium steel construction ensures durability for intense workouts, while its tool-free, damage-free design fits seamlessly into standard doorways. No gym trips, no installations—just quick, effective training whenever you're ready.

What makes us different? A commitment to innovation that fits your lifestyle.

We believe fitness should be effortless

Thanks again for choosing Worldgeil. Here's to stronger days,

one pull-up at a time. Let's make home workouts work for you.

WARNING

Disregarding and failing to read the safety instructions in the User Manual can lead to serious injuries and even death! If listed guidelines are ignored, it can cause damage to the functioning of the equipment or the equipment itself, as well as other property damage.

- Please ensure that everyone using the device has read and understood this user manual.
- Keep the user manual in a safe place so you can refer to it if necessary.
- In order to use the full potential of the device and to enjoy your device in the long term, please read this user manual carefully before assembly and use and operate the device in accordance with the instructions. The operational safety and the function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We accept no liability for damage caused by improper use or incorrect operation.

1/ IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

1. It is important to read the entire user manual before assembling and using the device. Safe and efficient use can only be ensured if the device is properly assembled, maintained and used. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are aware of all precautions and warnings.
2. Before starting your workout, consult your physician to determine if you have any physical or health limitations that may pose a risk to your health and safety or prevent you from using the device properly. Consulting your physician is vital if you are taking any medications that affect your heart rate, blood pressure, or cholesterol levels.
3. Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive use can be harmful to your health. Stop exercising if any of the following symptoms occur: pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or nausea. If any of these symptoms occur, consult your physician before continuing with your exercise program.
4. Start your training slowly and increase the intensity in reasonable steps. Even if you are experienced in training, start with easier exercises to familiarize yourself with the exercises before proceeding to more advanced variations.
5. Include a few minutes of warm up before each workout to prevent injury. Stretching your body properly before and after the exercises can prevent cramps or injuries.
6. Wear suitable clothing during training. Your workout clothes should be comfortable and allow you to move easily. Wear sports shoes made of supportive material and with non-slip soles.
7. Keep children and animals away from the device at all times. The device is designed for adults only.
8. Make sure that all screws, nuts, etc. are tightened before using the device.
9. Always make sure that your device is securely mounted before using it.
10. The safety level of the device can only be maintained if it is regularly inspected for damage and/or wear.
11. Perform a visual inspection BEFORE EACH USE. Never use the device if it is not functioning properly or if any parts of the device are damaged or worn out.

-
12. This device is for domestic use only.
 13. Use the device ONLY for its intended use, as described by the manufacturer. Do not modify the device and do not use any additional parts that are not recommended by the manufacturer.
 14. The device is not designed to be attached to or used as a child's swing, for example. Any improper use of the pull-up bar is at your own risk!

2/ USER INSTRUCTIONS

1. Make sure that your door frame is in good condition. The door frame must be able to sustain the forces generated by using the pull-up bar. Plasterboard walls are not suitable.
2. The door frame must be between 1.5 to 3.5 cm in depth.
3. The wall must be between 15 to 23 cm thick.
4. The width of the door opening must be from 80 to 90 cm.
5. The maximum weight limit of 140 kg must not be exceeded at any time!
6. Please only use the handles of the bar (see page 8 - no. 1.) and the bent bar (see page 8 - no. 3.) as a pull-up bar.
7. Avoid forceful and sudden movements and jumping up to the bar as this could cause it to detach from the anchorage.
8. Do not hang upside down from the pull-up bar! Do not hang from the pull-up bar by your legs or feet!
9. Always perform the different variations of pull-up exercise with straight posture and with controlled (i.e. not swinging or abrupt) movement of your body.
10. Please note that Worldgeil does not accept any liability for damage caused during or as a result of improper assembly, use or exceeding weight limits.

3/ STORAGE AND MAINTENANCE

Store your device indoors. When storing the device, avoid exposing it to direct sunlight or moisture and keep it away from heat sources.

Clean the device and the handles with a damp, soft and clean cloth. Do not use any abrasive, corrosive, acidic or alkaline cleaning agents, as these may damage the surface of the device or cause scratches.

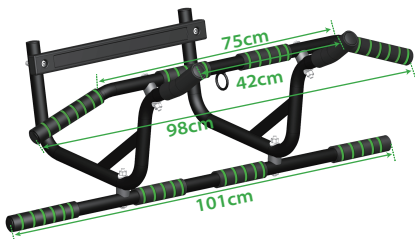
4/ PRODUCT FEATURES AND SCOPE OF DELIVERY

PRODUCT INFORMATION

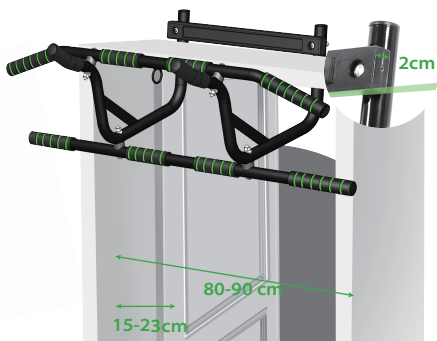
Min. and Max. Width of the Door Frame: 80 - 90 cm

Max. Depth of the Door Frame: approx. 25 cm

Max. Load Capacity: approx. 140 kg



Check the dimensions
of your door in advance!



Inclusive:







tension rope



instruction manual

5/ ASSEMBLY INSTRUCTIONS

 01 X2	 02 X1	 03 X1
 04 X1	 05 X4	 06 X4
 07 X4	 08 X4	 09 X2
 10 X2	 11 X2	 12 X4
 13 X1	 14 X1	

Required tools:

- 6 mm allen wrench
- Wrench with 10 mm and 13 mm width across flats



Before installation, please check what material your desired mounting location is made of and if it is durable.

Installation Step 1

05 x2

06 x2

07 x2

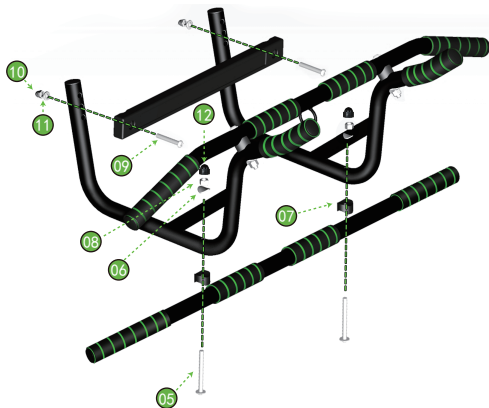
08 x2

09 x2

10 x2

11 x2

12 x2



Installation Step 2

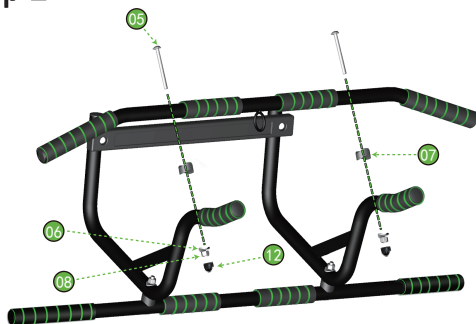
05 x2

06 x2

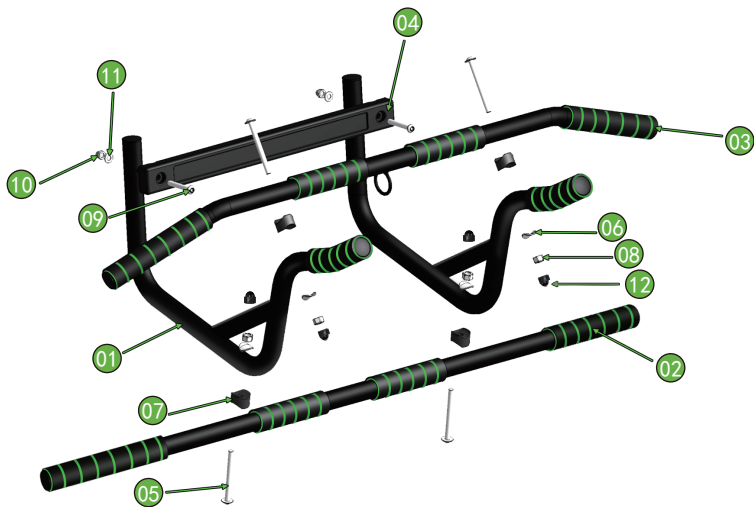
07 x2

08 x2

12 x2



Exploded view



BEDIENUNGSANLEITUNG

Einführend

Sehr geehrter geschätzter Kunde,
Vielen Dank, dass Sie sich für die Worldgeil Türrahmen Klimmzugstange entschieden haben! Wir liefern Fitnesslösungen, die ein gesünderes, aktiveres Leben ermöglichen – direkt von zu Hause aus. Bei Worldgeil geht es uns darum, Fitness jederzeit und überall zugänglich zu machen. Unsere Türrahmen-Klimmzugstange ist für Einfachheit und Stärke konzipiert: Hochwertiger Stahl gewährleistet Langlebigkeit für intensive Workouts, während ihr werkzeugfreies, schadensfreies Design sich nahtlos in Standard-Türrahmen einfügt. Keine Fitnessstudio-Besuche, keine Installation – nur schnelles, effektives Training, wann immer Sie bereit sind. Was unterscheidet uns? Ein Engagement für Innovation, die zu Ihrem Lebensstil passt. Wir glauben, dass Fitness mühelos sein sollte. Nochmals vielen Dank, dass Sie sich für Worldgeil entschieden haben. Auf stärkere Tage – Klimmzug für Klimmzug. Lassen Sie uns Heimtraining für Sie arbeiten lassen.

ACHTUNG

Das Nichtlesen und Nichtbeachten der in diesem Benutzerhandbuch aufgeführten Sicherheitsanweisungen können zu schweren Verletzungen und zum Tod führen! Werden die aufgeführten Hinweise missachtet, kann dies eine Beeinträchtigung der Funktion oder die Beschädigung des Geräts sowie anderer Sachschäden zur Folge haben

- Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, dieses Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.
- Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.
- Damit Sie die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen können und langfristig Freude an Ihrem Gerät haben, lesen Sie bitte dieses Benutzerhandbuch vor der Montage und Nutzung aufmerksam durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.

1/ WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung des Geräts das gesamte Benutzerhandbuch zu lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung zu gewährleisten, dass alle Benutzer des Gerätes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind.
2. Vor Beginn Ihres Trainings sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen haben, welche ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit sein könnten oder verhindern, dass Sie das Gerät richtig verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, den Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn einer dieser Umstände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Beginnen Sie mit Ihrem Training langsam und steigern Sie sich in angemessenen Schritten. Auch wenn Sie im Training erfahren sind, beginnen Sie mit leichteren Übungen, um sich mit allen Übungen vertraut zu machen, bevor Sie mit den fortgeschrittenen Varianten fortfahren.
5. Wärmen Sie sich vor jedem Training einige Minuten lang auf, um Verletzungen vorzubeugen. Dehnen Sie Ihren Körper ausreichend vor und nach den Übungen, um Krämpfe oder Verletzungen vorzubeugen.
6. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung. Ihre Trainingskleidung sollte bequem sein und Bewegungsfreiheit erlauben. Tragen Sie Sportschuhe aus stützendem Material und mit rutschfesten Sohlen.
7. Halten Sie Kinder und Tiere stets vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
8. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Muttern etc. festgezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
9. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät sicher fixiert ist, bevor Sie es nutzen.

-
10. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
 11. Nehmen Sie VOR JEDER BENUTZUNG eine Sichtprüfung vor. Das Gerät darf auf keinen Fall benutzt werden, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder Teile des Gerätes beschädigt oder abgenutzt sind.
 12. Verwenden Sie das Gerät nur für den Heimgebrauch
 13. Verwenden Sie das Gerät NUR für den bestimmungsgemäßen Gebrauch, wie vom Hersteller beschrieben. Verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie keine Zusatztteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
 14. Das Gerät ist nicht darauf ausgelegt um z.B. eine Kinderschaukel o.ä. daran zu befestigen oder als solche zu verwenden. Eine unsachgemäße Verwendung der Klimmzugstange erfolgt auf eigene Gefahr!

2/ HINWEISE ZUR NUTZUNG

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Türrahmen in einem guten Zustand ist. Der Türrahmen muss den Belastungen und den auftretenden Kräften standhalten, die durch die Nutzung der Klimmzugstange entstehen. Rigipswände sind hier nicht geeignet.
2. Die Tiefe des Türrahmens muss zwischen 1,5 bis 3,5 cm betragen.
3. Die Stärke der Wand muss zwischen 15 bis 23 cm betragen.
4. Die Breite der Türöffnung muss 80 bis 90 cm betragen.
5. Die MAXIMALE BELASTBARKEIT von 140kg darf unter KEINEN UMSTÄNDEN überschritten werden!
6. Bitte benutzen Sie bei der Klimmzugstange nur die Handgriffe vom Ausleger (siehe S. 16 - Nr. 1.) und die gebogene Stange (siehe S. 16 - Nr. 3.).
7. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und hochspringen an die Stange, da sich diese sonst aus der Verankerung lösen könnte.

-
8. Hängen Sie NICHT kopfüber an der Klimmzugstange! Hängen Sie NICHT mit den Beinen oder Füßen an die Klimmzugstange!
 9. Führen Sie die verschiedenen Klimmzugvariationen nur in gerader Haltung und mit kontrollierter (also nicht schwingender oder ruckartiger) Bewegung des Körpers aus.
 10. Bitte beachten Sie, dass worldgeil keine Haftung für Schäden übernimmt, die bei oder in Folge von unsachgemäßer Montage, Benutzung oder Überlastung entstehen.

3/ AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE

Bewahren Sie Ihr Gerät im Innenbereich auf. Vermeiden Sie, dass das Gerät bei der Aufbewahrung direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit ausgesetzt ist und nicht in der Nähe von Wärmequellen aufbewahrt wird.

Reinigen Sie das Gerät sowie die Griffe mit einem feuchten, weichen und sauberen Tuch. Verwenden Sie keine scheuernden, ätzenden, säurehaltigen oder alkalischen Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche des Gerätes beschädigen oder Kratzer verursachen können.

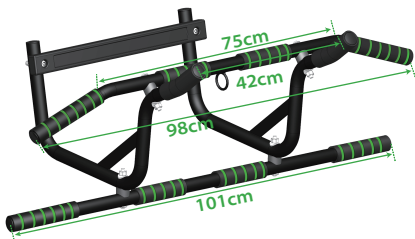
4/ PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG

PRODUCT INFORMATION

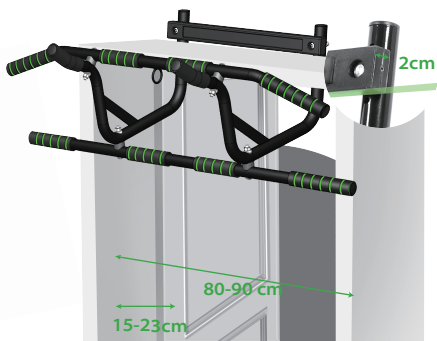
Min. und Max. Breite des Türrahmens 80 - 90 cm

Max. Tiefe des Türrahmens ca. 25 cm

Max. Belastung ca. 140 kg



Überprüfen Sie unbedingt
vorab die Maße Ihrer Tür!



Inklusive:




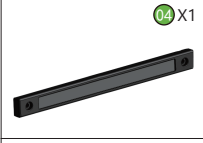
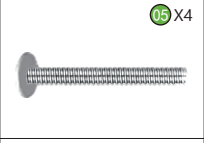


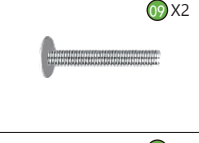

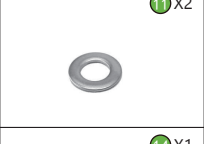





Spannseil



Bedienungsanleitung

5/ MONTAGEANLEITUNG

 01 X2	 02 X1	 03 X1
 04 X1	 05 X4	 06 X4
 07 X4	 08 X4	 09 X2
 10 X2	 11 X2	 12 X4
 13 X1	 14 X1	

Benötigtes Werkzeug:

- 6 mm Inbusschlüsse
- Schraubenschlüssel mit 10 mm und 13 mm Schlüsselweite



Prüfen Sie bitte VOR der Installation, aus welchem Material Ihr gewünschter Montageort besteht und ob dieser ausreichend tragfähig ist.

Montageschritt 1

05 x2

06 x2

07 x2

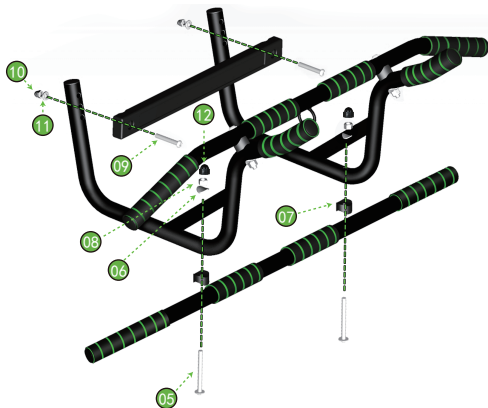
08 x2

09 x2

10 x2

11 x2

12 x2



Montageschritt 2

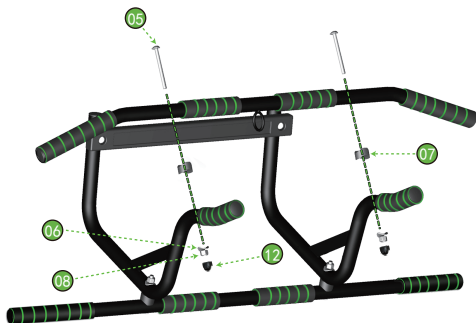
05 x2

06 x2

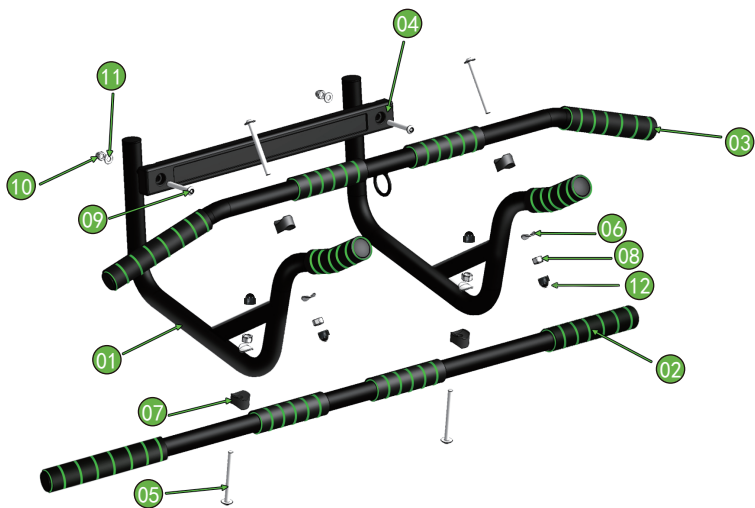
07 x2

08 x2

12 x2



Explosionsdarstellung



MANUEL D'UTILISATION

Introductif

Cher Client de Valeur,

Merci d'avoir choisi la Barre de Traction d'Encadrement de Porte Worldgeil ! Pour offrir des solutions de fitness qui permettent des vies plus saines et plus actives – en commençant directement à la maison. Chez Worldgeil, notre objectif est de rendre le fitness accessible à tout moment, n'importe où. Notre Barre de Traction d'Encadrement de Porte est conçue pour la simplicité et la robustesse : une construction en acier premium assure la durabilité pour des entraînements intenses, tandis que sa conception sans outils et sans dommage s'adapte parfaitement aux encadrements de porte standard. Pas de déplacement en salle, pas d'installation – juste un entraînement rapide et efficace dès que vous êtes prêt.

Qu'est-ce qui nous différencie ? Un engagement envers l'innovation qui s'adapte à votre style de vie. Nous croyons que le fitness devrait être sans effort.

Merci encore d'avoir choisi Worldgeil. À des jours plus forts, une traction à la fois. Faisons en sorte que l'entraînement à domicile fonctionne pour vous.

ATTENTION

Le fait de ne pas lire ou de ne pas respecter les instructions contenues dans ce instructions de sécurité figurant dans le manuel d'utilisation peuvent entraîner des blessures graves, voire la mort peuvent entraîner des blessures graves ! Si les instructions mentionnées ne sont pas respectées, peut entraîner une altération du fonctionnement ou la destruction de l'appareil. L'appareil peut être endommagé ou subir d'autres dommages matériels.

- Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation.
- Conserve ce manuel d'utilisation dans un endroit sûr afin de pouvoir le consulter à tout moment en cas de besoin.
- Afin de profiter pleinement des performances de l'appareil et d'en jouir à long terme, veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation avant le montage et l'utilisation et utiliser l'appareil conformément aux instructions. La sécurité de fonctionnement et le bon fonctionnement de l'appareil ne peuvent être garantis que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou d'une manipulation incorrecte.

1/ CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. Il est important de lire l'intégralité du manuel d'utilisation avant de monter et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'appareil est correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de ta responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de toutes les précautions et de tous les avertissements.
2. Avant de commencer ton entraînement, tu dois consulter ton médecin afin de déterminer si tu as des problèmes physiques ou de santé qui pourraient constituer un risque pour ta santé et ta sécurité ou qui pourraient t'empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de ton médecin est important si tu prends des médicaments qui influencent ta fréquence cardiaque, ta tension artérielle ou ton taux de cholestérol.
3. Sois attentif aux signaux de ton corps. Une utilisation incorrecte ou excessive peut être dangereuse pour la santé. Arrête l'entraînement si l'un des symptômes suivants apparaît : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement extrême, étourdissement, vertiges ou nausées. Si l'une de ces circonstances se présente, tu devrais consulter ton médecin avant de poursuivre ton programme d'entraînement.
4. Commence ton entraînement lentement, en augmentant les niveaux de manière raisonnable. Même si tu es expérimenté en matière d'entraînement, commence par des exercices plus faciles afin de te familiariser avec tous les exercices avant de passer à des variantes plus avancées.
5. Échauffez-vous pendant quelques minutes avant chaque séance d'entraînement afin de prévenir les blessures. Étirez suffisamment votre corps avant et après les exercices pour éviter les blessures. prévenir les crampes ou les blessures.
6. Portez des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Vos vêtements d'entraînement doivent être confortables et vous permettre de bouger librement. Portez des chaussures de sport en matière et avec des semelles antidérapantes.
7. Éloigne toujours les enfants et les animaux de l'appareil. L'appareil est conçu uniquement pour les adultes. En outre, l'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
8. Veille à ce que, à une distance d'au moins un mètre autour de l'appareil, il n'y ait pas d'objets, d'animaux ou de personnes. aucun objet, personne, enfant ou animal domestique que tu pourrais blesser. ou sur lesquels tu pourrais te blesser.

-
9. Assure-toi que ton appareil est bien fixé avant de l'utiliser.
 10. Assure-toi que toutes les pièces sont bien serrées et que tous les mécanismes de verrouillage sont fixés et sécurisés avant d'utiliser l'appareil.
 11. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour détecter les dommages et/ou l'usure.
 12. Effectue un contrôle visuel AVANT TOUTE UTILISATION. L'appareil ne doit en aucun cas être utilisé s'il ne fonctionne pas correctement ou si des pièces de l'appareil sont endommagées ou usées.
 13. N'utilisez l'appareil que pour un usage domestique.
 14. Utiliser l'appareil UNIQUEMENT pour l'usage prévu, tel que décrit par le fabricant. Ne modifie pas l'appareil et n'utilise pas de pièces supplémentaires non recommandées par le fabricant.

2/ INSTRUCTIONS D'UTILISATION

1. Assure-toi que ton cadre de porte est en bon état. L'encadrement de la porte doit résister aux charges et aux forces générées par l'utilisation de la barre de traction.
2. La profondeur de l'encadrement de la porte doit être comprise entre 1,5 et 3,5 cm.
3. L'épaisseur du mur doit être comprise entre 15 et 23 cm.
4. La largeur de l'ouverture de la porte doit être comprise entre 80 et 90 cm.
5. La CHARGE MAXIMALE de 140 kg ne doit en aucun cas être dépassée!
6. Évite de faire des mouvements brusques et de sauter sur la barre, car celle-ci pourrait se détacher du cadre.
7. NE PAS se suspendre la tête en bas à la barre de traction ! NE te suspends PAS à la barre de traction avec les jambes ou les pieds !

-
- Effectue les différentes variantes de tractions uniquement en position droite et avec un mouvement contrôlé du corps (c'est-à-dire sans oscillation ni secousse).
 - Exécutez toujours les différentes variantes de tractions avec une posture droite et des mouvements corporels contrôlés (c'est-à-dire sans balancement ni à-coups).
 - Veillez noter que Worldgeil n'accepte aucune responsabilité pour les dommages causés pendant ou suite à un assemblage inapproprié, une utilisation incorrecte ou un dépassement des limites de poids.

3/ RANGEMENT ET ENTRETIEN

Range ton appareil à l'intérieur. Évite d'exposer l'appareil à la lumière directe du soleil ou à l'humidité lorsqu'il est rangé, et ne le place pas à proximité d'une source de chaleur.

Nettoie l'appareil ainsi que les poignées avec un chiffon humide, doux et propre. N'utilise pas de produits de nettoyage abrasifs, corrosifs, acides ou alcalins, car ils pourraient endommager la surface de l'appareil ou provoquer des rayures.

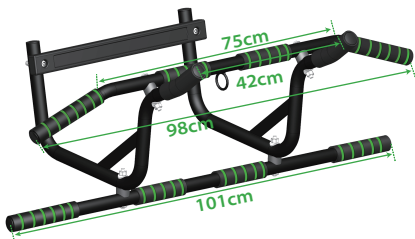
4/ CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT ET CONTENU DE LA LIVRAISON

INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

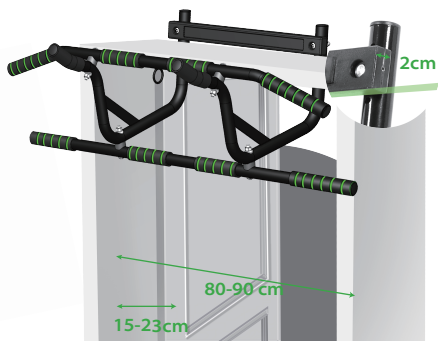
Largeur min. et max. du cadre de porte : 80 - 90 cm

Profondeur max. du cadre de porte : env. 25 cm

Charge max. : env. 140 kg



Vérifiez impérativement à l'avance les dimensions de votre porte !



Inclus:












Corde de tension



Manuel d'instructions

5/ INSTRUCTIONS DE MONTAGE

 01 X2	 02 X1	 03 X1
 04 X1	 05 X4	 06 X4
 07 X4	 08 X4	 09 X2
 10 X2	 11 X2	 12 X4
 13 X1	 14 X1	

Outils nécessaires:

- 6 mm Clé allen
- Clé de 10 mm et de 13 mm



Veillez vérifier AVANT l'installation en quel matériau est constitué le lieu de montage souhaité et si celui-ci est suffisamment solide.

Étape d'installation 1

05 x2

06 x2

07 x2

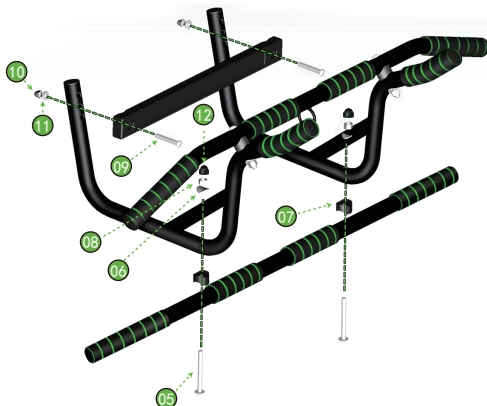
08 x2

09 x2

10 x2

11 x2

12 x2



Étape d'installation 2

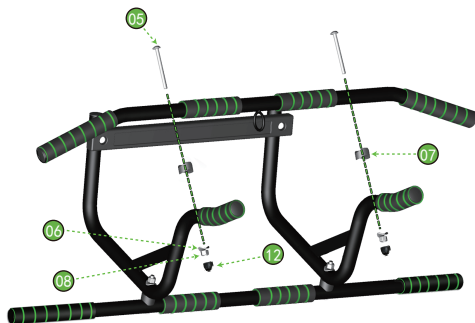
05 x2

06 x2

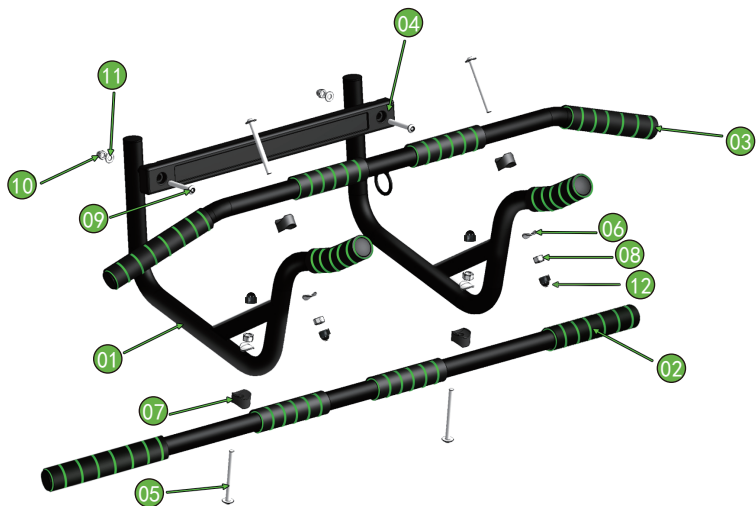
07 x2

08 x2

12 x2



Vue éclatée



MANUALE UTENTE

Introduttivo

Gentile Cliente Prezioso,

Grazie per aver scelto la Sbarra per Trazioni in Porta Worldgeil! Per offrire soluzioni fitness che favoriscono vite più sane e attive – cominciando proprio a casa. In Worldgeil, ci impegniamo a rendere il fitness accessibile in qualsiasi momento, ovunque. La nostra Sbarra per Trazioni in Porta è realizzata per semplicità e robustezza: la costruzione in acciaio di alta qualità garantisce durabilità per allenamenti intensi, mentre il suo design senza attrezzi e senza danni si adatta perfettamente agli stipiti delle porte standard. Niente palestra, niente installazioni – solo allenamenti rapidi ed efficaci quando sei pronto.

Cosa ci rende diversi? Un impegno per l'innovazione che si adatta al tuo stile di vita. Crediamo che il fitness dovrebbe essere senza sforzo. Grazie ancora per aver scelto Worldgeil.

A giorni più forti, una trazione alla volta. Facciamo in modo che gli allenamenti a casa funzionino per te.

ATTENZIONE

La mancata lettura e l'inosservanza delle istruzioni di sicurezza riportate in questo manuale d'uso istruzioni di sicurezza elencate in questo manuale d'uso può causare gravi lesioni e morte! Se le istruzioni elencate non vengono rispettate, può provocare un malfunzionamento o un danneggiamento dell'apparecchio e di altre cose. danni all'apparecchio e altri danni materiali.

- Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il presente manuale d'uso.
- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro per poterlo consultare in qualsiasi momento, se necessario.
- IPer poter sfruttare appieno le prestazioni dell'apparecchio e goderne a lungo, leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso prima dell'installazione e dell'uso e utilizzare l'apparecchio secondo le istruzioni. La sicurezza operativa e il funzionamento dell'apparecchio possono essere garantiti solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni causati da un uso improprio o da un funzionamento non corretto.

1/ IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. È importante leggere l'intero manuale d'uso prima di installare e utilizzare l'apparecchio. Un utilizzo sicuro ed efficiente è possibile solo se l'apparecchio viene installato, mantenuto e utilizzato correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchio siano a conoscenza di tutte le precauzioni e le avvertenze.
2. Prima di iniziare l'allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto del dispositivo. Il parere del medico è importante se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
3. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un uso scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'attività fisica in presenza di uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.
4. Iniziate il programma di allenamento lentamente e aumentate in modo ragionevole. Anche se siete esperti nell'allenamento, iniziate con esercizi più semplici per familiarizzare con tutti gli esercizi prima di passare alle variazioni più avanzate.
5. Riscaldatevi per qualche minuto prima di ogni allenamento per evitare infortuni. Allungare sufficientemente il corpo prima e dopo gli esercizi per evitare crampi o lesioni.
6. Indossare un abbigliamento adeguato quando ci si allena. Gli indumenti per l'allenamento devono essere comodi e consentire libertà di movimento. Indossare scarpe sportive in materiale di sostegno e con soles antiscivolo.
7. Tenere sempre lontani dal dispositivo i bambini e gli animali. Il dispositivo è progettato solo per gli adulti. Inoltre, il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
8. Assicurarsi che a una distanza di almeno un metro dal dispositivo non vi siano oggetti, persone, bambini o animali domestici che possano ferirvi o provocarvi lesioni.
9. Assicuratevi che il dispositivo sia ben fissato prima di utilizzarlo.
10. Prima di utilizzare il dispositivo, accertatevi che tutte le parti siano serrate e che tutti i meccanismi di bloccaggio siano fissati e assicurati.

-
11. Il livello di sicurezza del dispositivo può essere mantenuto solo se viene ispezionato regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
 12. Eseguire un controllo visivo PRIMA DI OGNI UTILIZZO. L'apparecchio non deve essere utilizzato in nessun caso se non funziona correttamente o se le sue parti sono danneggiate o usurate.
 13. Utilizzare l'apparecchio solo per uso domestico.
 14. Utilizzare l'apparecchio SOLO per lo scopo previsto, come descritto dal produttore. Non modificare l'apparecchio e non utilizzare parti aggiuntive non raccomandate dal produttore.

2/ ISTRUZIONI PER L'USO

1. Assicurarsi che il telaio della porta sia in buone condizioni. Il telaio della porta deve essere in grado di sopportare i carichi e le forze generate dall'utilizzo della barra di trazione.
2. La profondità del telaio della porta deve essere compresa tra 1,5 e 3,5 cm.
3. Lo spessore della parete deve essere compreso tra 15 e 23 cm.
4. La larghezza dell'apertura della porta deve essere compresa tra 80 e 90 cm.
5. La CAPACITÀ DI CARICO MASSIMA di 140 kg non deve essere superata in nessuna circostanza!
6. Evitare i movimenti bruschi e i salti sulla barra, che potrebbero causare il distacco della stessa dal telaio.
7. NON appendersi alla sbarra per le trazioni a testa in giù! NON appendersi alla barra delle trazioni con le gambe o con i piedi!
8. Eseguire le diverse varianti di pull-up solo in posizione diritta e con un movimento controllato (cioè non oscillante o a scatti) del corpo.

9. Esegui sempre le diverse varianti di trazioni mantenendo la postura eretta e movimenti del corpo controllati (ovvero senza oscillazioni o scatti improvvisi).

10. Si prega di notare che Worldgeil non accetta alcuna responsabilità per danni causati durante o a seguito di montaggio improprio, uso scorretto o superamento dei limiti di peso.

3/ CONSERVAZIONE E CURA

Conservare il dispositivo in ambienti chiusi. Evitare di esporre il dispositivo alla luce diretta del sole o all'umidità durante la conservazione e non conservarlo vicino a fonti di calore.

Pulire il dispositivo e le maniglie con un panno umido, morbido e pulito. Non utilizzare detergenti abrasivi, corrosivi, acidi o alcalini, poiché potrebbero danneggiare la superficie dell'apparecchio o causare graffi.

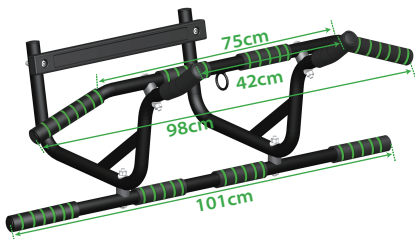
4/ CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO E VOLUME DI FORNITURA

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

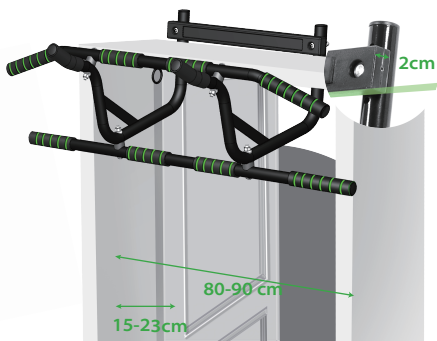
Larghezza min. e max. del telaio della porta: 80 - 90 cm

Profondità max. del telaio della porta: ca. 25 cm

Carico max.: ca. 140 kg



Verifici preventivamente le dimensioni della sua porta!



Compreso:















Corda di tensionamento



Manuale di istruzioni

5/ ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

 01 X2	 02 X1	 03 X1
 04 X1	 05 X4	 06 X4
 07 X4	 08 X4	 09 X2
 10 X2	 11 X2	 12 X4
 13 X1	 14 X1	

Strumenti necessari:

- 6 mm Chiave a brugola
- Chiave con larghezza di 10 mm e 13 mm tra le piastre



PRIMA dell'installazione, verificare il materiale di cui è composta la posizione di montaggio desiderata e se ha una capacità di carico sufficiente.

Fase di installazione 1

05 x2

06 x2

07 x2

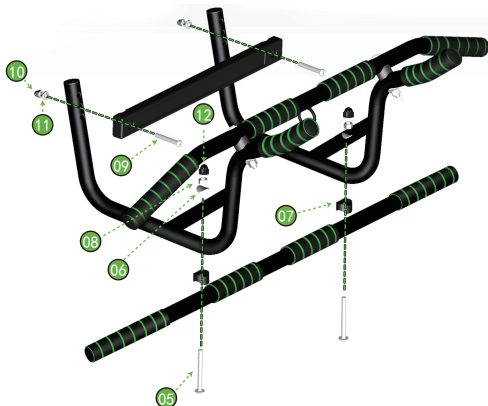
08 x2

09 x2

10 x2

11 x2

12 x2



Fase di installazione 2

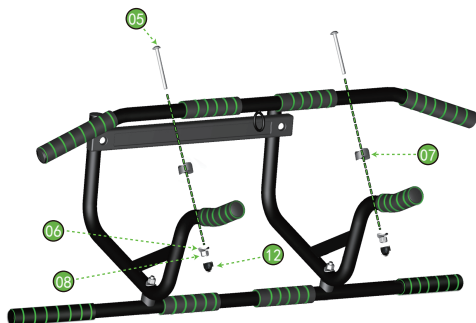
05 x2

06 x2

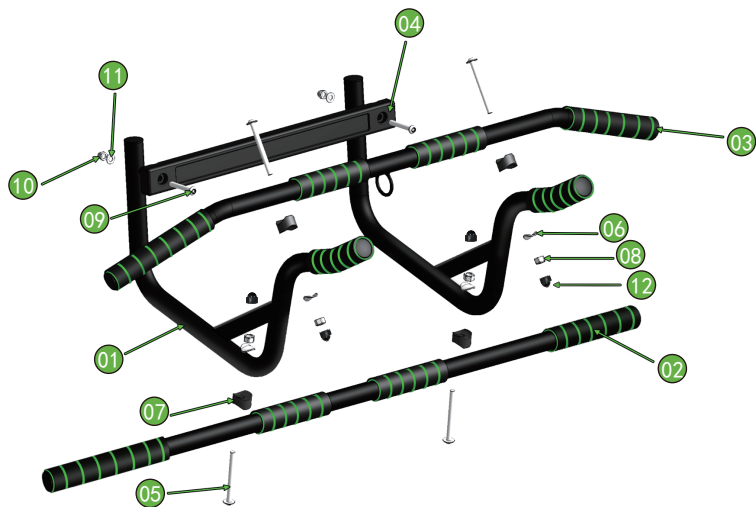
07 x2

08 x2

12 x2



Vista esplosa



MANUAL DEL USUARIO

Introdutorio

Estimado Cliente Valorado,

¡Gracias por elegir la Barra de Dominadas para Marco de Puerta Worldgeil! Para ofrecer soluciones de fitness que potencien vidas más saludables y activas, comenzando desde casa. En Worldgeil, nos dedicamos a hacer que el fitness sea accesible en cualquier momento y lugar. Nuestra Barra de Dominadas para Marco de Puerta está diseñada para la simplicidad y la fuerza: su construcción de acero premium garantiza durabilidad para entrenamientos intensos, mientras que su diseño sin herramientas y sin daños se ajusta perfectamente a marcos de puertas estándar. Sin desplazamientos al gimnasio, sin instalaciones: solo entrenamiento rápido y efectivo cuando estés listo. ¿Qué nos diferencia? Un compromiso con la innovación que se adapta a tu estilo de vida. Creemos que el fitness debería ser sin esfuerzo.

Gracias nuevamente por elegir Worldgeil. Por unos días más fuertes, una dominada a la vez. Hagamos que los entrenamientos en casa funcionen para ti.

ATENCIÓN

Si no se leen y observan las instrucciones de seguridad que figuran en este instrucciones de seguridad que figuran en este manual del usuario puede provocar lesiones graves e incluso ¡la muerte!
¡muerte! Si se hace caso omiso de las instrucciones enumeradas puede producirse un mal funcionamiento o daños en el daños al aparato y otros daños materiales.

- Asegúrese de que todas las personas que utilicen el aparato hayan leído y comprendido este manual de instrucciones.
- Conserve este manual de usuario en un lugar seguro para poder consultarlo en cualquier momento si fuera necesario.
- Para poder aprovechar al máximo las prestaciones del aparato y disfrutar de él a largo plazo, lea atentamente este manual de usuario antes de la instalación y el uso y utilice el aparato de acuerdo con las instrucciones. La seguridad operativa y el funcionamiento del aparato sólo pueden garantizarse si se observan las instrucciones de seguridad de este manual de usuario. No asumimos ninguna responsabilidad por los daños causados por un uso inadecuado o un manejo incorrecto.

1/ INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

1. Es importante leer todo el manual de instrucciones antes de instalar y utilizar el aparato. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el aparato se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato conocen todas las precauciones y advertencias.
2. Antes de comenzar su entrenamiento, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna limitación física o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad o impedirle utilizar el aparato correctamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o niveles de colesterol.
3. Preste atención a las señales de su cuerpo. Un uso incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: dolor, opresión en el pecho, latido irregular del corazón, dificultad extrema para respirar, mareo, vértigo o náuseas. Si se presenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Comience su programa de entrenamiento lentamente y aumentelo en pasos razonables. Incluso si tiene experiencia en el ejercicio, comience con ejercicios más sencillos para familiarizarse con todos los ejercicios antes de progresar a las variaciones más avanzadas.
5. Calienta unos minutos antes de cada entrenamiento para evitar lesiones. Estira suficientemente el cuerpo antes y después de los ejercicios para evitar calambres o lesiones.
6. Lleva ropa adecuada cuando hagas ejercicio. La ropa de entrenamiento debe ser cómoda y permitir libertad de movimientos. Utilice calzado deportivo de material de sujeción y con suela antideslizante.
7. Mantenga a los niños y a los animales alejados del aparato en todo momento. El aparato está diseñado sólo para adultos. Además, el aparato sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.
8. Asegúrese de que no haya objetos, personas, niños o animales domésticos a una distancia mínima de un metro del aparato que puedan herirle o causarle lesiones.
9. Asegúrese de que el dispositivo está bien sujeto antes de utilizarlo.

-
10. Asegúrese de que todas las piezas están apretadas y todos los mecanismos de bloqueo están fijados y asegurados antes de utilizar el dispositivo.
 11. El nivel de seguridad del dispositivo sólo puede mantenerse si se inspecciona regularmente para detectar daños y/o desgaste.
 12. Realice una inspección visual ANTES DE CADA USO. No utilice nunca el aparato si no funciona correctamente o si alguna de sus piezas está dañada o desgastada.
 13. Utilice el aparato sólo para uso doméstico.
 14. Utilice el aparato ÚNICAMENTE para los fines previstos y descritos por el fabricante. No modifique el aparato ni utilice piezas adicionales no recomendadas por el fabricante.

2/ INSTRUCCIONES DE USO

1. Asegúrese de que el marco de la puerta está en buenas condiciones. El marco de la puerta debe poder soportar las cargas y fuerzas generadas por el uso de la barra de tracción.
2. La profundidad del marco de la puerta debe estar comprendida entre 1,5 y 3,5 cm.
3. El grosor de la pared debe estar comprendido entre 15 y 23 cm.
4. La anchura del hueco de la puerta debe estar comprendida entre 80 y 90 cm.
5. La CAPACIDAD MÁXIMA DE CARGA de 140 kg no debe superarse bajo NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
6. Evite los movimientos bruscos y los saltos sobre la barra, ya que podrían provocar que se soltara del armazón.
7. NO se cuelgue boca abajo de la barra de tracción. NO se cuelgue de la barra con las piernas o los pies.
8. Realice las distintas variantes de dominadas únicamente en posición recta y con un movimiento controlado del cuerpo (es decir, sin balanceos ni sacudidas).

-
9. Realice siempre las distintas variaciones de dominadas con postura recta y movimientos corporales controlados (es decir, sin balanceos ni tirones bruscos).
10. Tenga en cuenta que Worldgeil no acepta ninguna responsabilidad por daños causados durante o como resultado de un montaje inadecuado, uso incorrecto o exceso de los límites de peso.

3/ ALMACENAMIENTO Y CUIDADOS

Guarde el dispositivo en un lugar cerrado. Evite exponer el dispositivo a la luz solar directa o a la humedad durante su almacenamiento y no lo guarde cerca de fuentes de calor.

Limpie el dispositivo y las asas con un paño húmedo, suave y limpio. No utilice productos de limpieza abrasivos, corrosivos, ácidos o alcalinos, ya que pueden dañar la superficie del aparato o provocar arañazos.

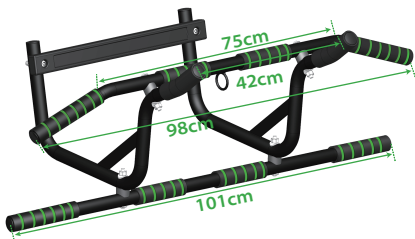
4/ CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO Y VOLUMEN DE SUMINISTRO

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

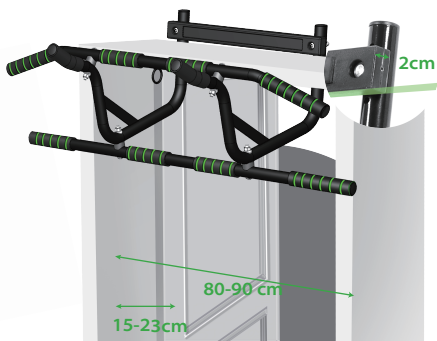
Anchura mín. y máx. del marco de la puerta: 80 - 90 cm

Profundidad máx. del marco de la puerta: aprox. 25 cm

Carga máx.: aprox. 140 kg



¡Asegúrese de verificar las dimensiones de su puerta con antelación!



Incluido:









Cuerda de tensión



Manual de instrucciones

5/ INSTRUCCIONES DE MONTAJE

 01 X2	 02 X1	 03 X1
 04 X1	 05 X4	 06 X4
 07 X4	 08 X4	 09 X2
 10 X2	 11 X2	 12 X4
 13 X1	 14 X1	

Herramientas necesarias:

- 6 mm Llave allen
- Llave inglesa de 10 mm y 13 mm de ancho por planos



ANTES de la instalación, compruebe de qué material está hecha la ubicación de montaje deseada y si tiene suficiente capacidad de carga.

Paso de instalación 1

05 x2

06 x2

07 x2

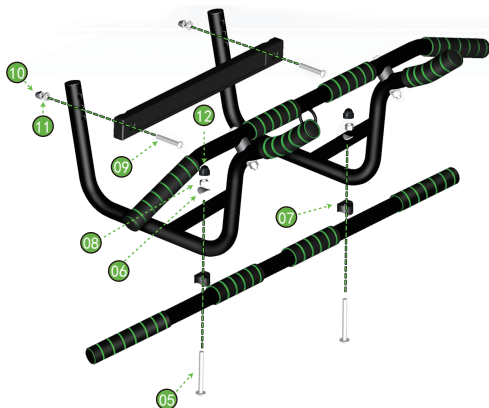
08 x2

09 x2

10 x2

11 x2

12 x2



Paso de instalación 2

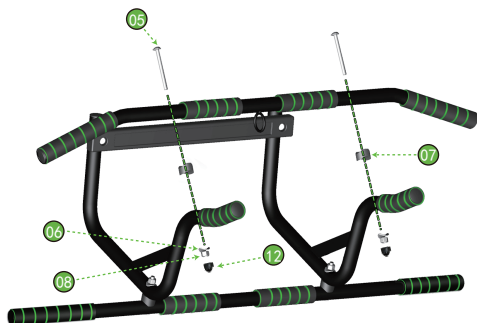
05 x2

06 x2

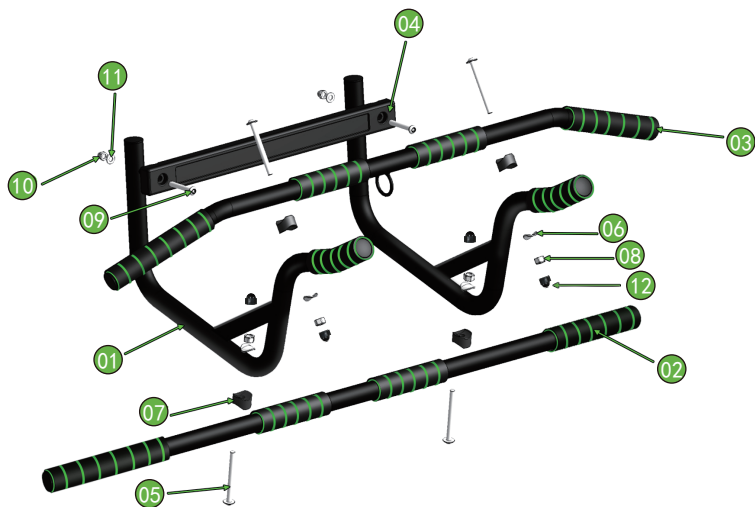
07 x2

08 x2

12 x2



Vista explosiva



GEBRUIKSAANWIJZING

Inleidend

Geachte Waardeerde Klant,

Bedankt voor het kiezen van de Worldgeil Deurkozijn Optrekstang!

Om fitnessoplossingen te leveren die gezondere, actievere levens mogelijk maken – direct thuis. Bij Worldgeil draait alles om fitness altijd en overal toegankelijk te maken. Onze Deurkozijn Optrekstang is ontworpen voor eenvoud en kracht: hoogwaardige stalen constructie zorgt voor duurzaamheid tijdens intensieve trainingen, terwijl het gereedschap-vrije, schadevrije ontwerp naadloos past in standaard deurkozijnen. Geen sportschoolbezoeken, geen installatie – gewoon snelle, effectieve training wanneer je er klaar voor bent.

Wat maakt ons anders? Een toewijding aan innovatie die bij jouw levensstijl past.

Wij geloven dat fitness moeiteloos zou moeten zijn.

Nogmaals bedankt voor het kiezen van Worldgeil.

Op naar sterkere dagen, optrekje voor optrekje.

Laten we ervoor zorgen dat thuisworkouts voor jou werken.

GEVAAR

Het niet lezen en opvolgen van de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben! Het niet opvolgen van de instructies kan leiden tot een verminderde werking of schade aan het apparaat en andere eigendommen.

- Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken deze gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.
- Bewaar deze gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat u deze indien nodig op elk moment kunt raadplegen.
- Om ervoor te zorgen dat u de prestaties van het apparaat ten volle kunt benutten en langdurig van uw apparaat kunt genieten, dient u deze gebruikershandleiding vóór installatie en gebruik zorgvuldig door te lezen en het apparaat volgens de instructies te gebruiken. De bedrijfsveiligheid en werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruikershandleiding worden opgevolgd. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik of onjuiste bediening.

1/ BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

1. Het is belangrijk dat u de volledige gebruikershandleiding leest voordat u het apparaat installeert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste manier wordt geïnstalleerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. Voordat u met uw training begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen hebt die een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en veiligheid of die u ervan weerhouden de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is belangrijk als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
3. Let op de signalen van uw lichaam. Verkeerd of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Stop met sporten als een van de volgende symptomen optreedt: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, licht in het hoofd, duizeligheid of misselijkheid. Als een van deze aandoeningen zich voordoet, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.
4. Begin uw trainingsprogramma langzaam en voer het in redelijke stappen op. Zelfs als je ervaring hebt met trainen, begin dan met eenvoudigere oefeningen om vertrouwd te raken met alle oefeningen voordat je verder gaat met de meer gevorderde variaties.
5. Doe een warming-up van een paar minuten voor elke training om blessures te voorkomen. Rek je lichaam voldoende voor en na de oefeningen om krampen of blessures te voorkomen.
6. Houd kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is alleen bedoeld voor volwassenen. Bovendien mag het apparaat slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Zorg ervoor dat er zich binnen een afstand van minstens één meter van het apparaat geen voorwerpen, mensen, kinderen of huisdieren bevinden die u zou kunnen verwonden of die u zouden kunnen verwonden.
8. Het apparaat moet worden bevestigd aan een stabiel deurkozijn. Meet uw deurkozijn en controleer of het apparaat de juiste maat heeft voor uw kozijn. Dit is de enige manier om ervoor te zorgen dat de schroefdraad voldoende druk kan opbouwen om het gewicht te ondersteunen.

-
9. Zorg ervoor dat alle onderdelen vastzitten en dat alle vergrendelingsmechanismen vastzitten voordat je het apparaat gebruikt.
 10. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en/of slijtage.
 11. Voer een visuele inspectie uit **VOOR ELK GEBRUIK**. Het apparaat mag nooit gebruikt worden als het niet goed werkt of als onderdelen van het apparaat beschadigd of versleten zijn.
 12. Gebruik het apparaat alleen thuis.
 13. Gebruik het apparaat **ALLEEN** waarvoor het bedoeld is, zoals beschreven door de fabrikant. Pas het apparaat niet aan en gebruik geen extra onderdelen die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
 14. Het apparaat is niet ontworpen om te worden bevestigd aan of gebruikt als bijvoorbeeld een kinderschommel. Verkeerd gebruik van de optrekstang is op eigen risico!

2/ GEBRUIKSAANWIJZING

1. Zorg ervoor dat je deurkozijn in goede staat is. Het deurkozijn moet bestand zijn tegen de belastingen en krachten die door het gebruik van de optrekstang worden gegenereerd.
2. De diepte van het deurkozijn moet tussen 1,5 en 3,5 cm zijn.
3. De dikte van de wand moet tussen 15 en 23 cm zijn.
4. De breedte van de deuropening moet tussen 80 en 90 cm zijn.
5. De **MAXIMAALBELASTINGSCAPACITEIT** van 140 kg mag onder **GEEN ENKELE OMSTANDIGHEID** overschreden worden!
6. Vermijd schokkerige bewegingen en spring niet op de stang, anders kan deze loskomen van het frame.

-
7. NIET ondersteboven aan de optrekstang hangen! NIET met je benen of voeten aan de optrekstang hangen!
 8. Voer de verschillende pull-up variaties alleen uit in een rechte positie en met een gecontroleerde (d.w.z. niet zwaaiende of schokkerige) beweging van het lichaam.
 9. Voer alle pull-up-varianten altijd uit met rechte lichaamshouding en gecontroleerde (zonder zwaaien of schokkerige) lichaamsbewegingen.
 10. Houd er rekening mee dat Worldgeil geen aansprakelijkheid aanvaardt voor schade die ontstaat tijdens of als gevolg van onjuiste montage, gebruik of overschrijding van gewichtslimieten.

3/ OPSLAG EN VERZORGING

Bewaar uw apparaat binnenshuis. Stel het apparaat niet bloot aan Stel het apparaat tijdens opslag niet bloot aan direct zonlicht of vocht en bewaar het niet in de buurt van warmtebronnen.

Reinig het apparaat en de handgrepen met een vochtige, zachte en schone doek. Gebruik geen schurende, bijtende, zure of alkalische schoonmaakmiddelen, omdat deze het oppervlak van het apparaat kunnen beschadigen of krassen kunnen veroorzaken.

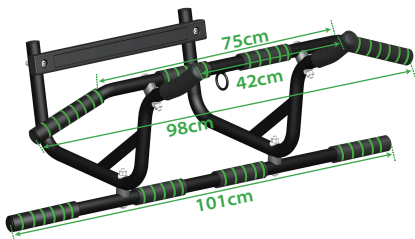
4/ PRODUCTEIGENSCHAPPEN EN LEVERINGSOMVANG

PRODUCTINFORMATIE

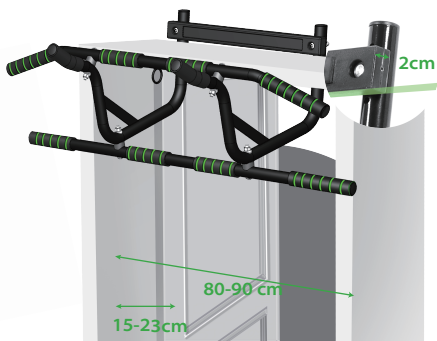
Min. en max. breedte van de deurpost: 80 - 90 cm

Max. diepte van de deurpost: ca. 25 cm

Max. belasting: ca. 140 kg



Controleer vooraf de afmetingen van uw deur!



Inclusief:

















Spankabel



Instructiehandleiding

5/ MONTAGE-INSTRUCTIES

 01 X2	 02 X1	 03 X1
 04 X1	 05 X4	 06 X4
 07 X4	 08 X4	 09 X2
 10 X2	 11 X2	 12 X4
 13 X1	 14 X1	

Benodigd gereedschap:

- 6 mm Inbussleutel
- Moersleutel met een breedte van 10 mm en 13 mm over de platte kanten



Controleer vóór installatie van welk materiaal de gewenste montageplaats is gemaakt en of het voldoende draagvermogen en stabiliteit heeft.

Installatiestap 1

05 x2

06 x2

07 x2

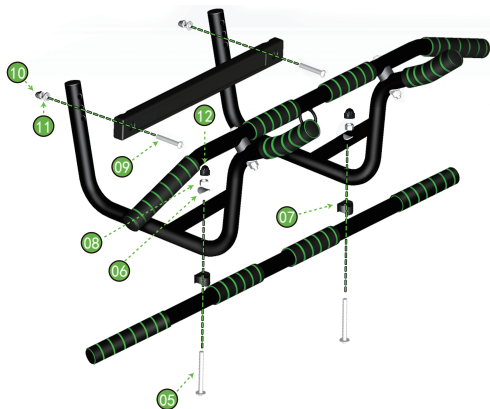
08 x2

09 x2

10 x2

11 x2

12 x2



Installatiestap 1

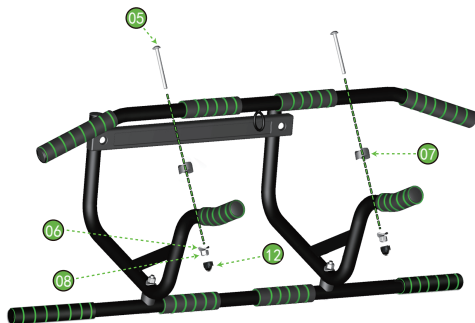
05 x2

06 x2

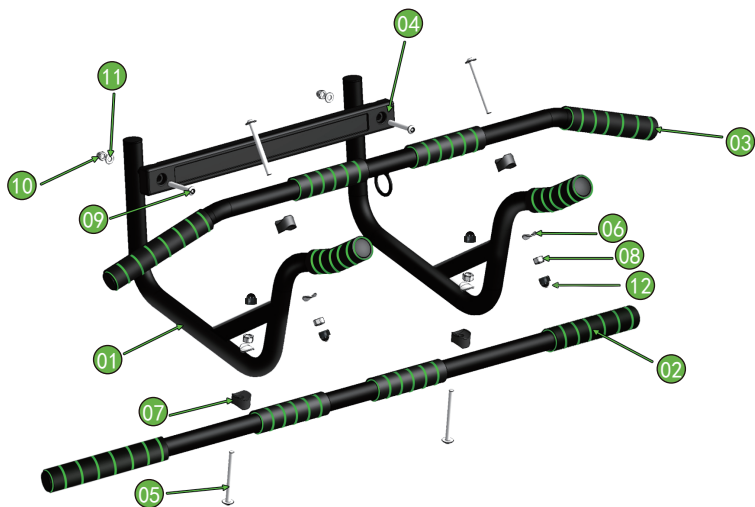
07 x2

08 x2

12 x2



Explosieweergave



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Wstępny

Szanowny Ceniony Kliencie,

Dziękujemy za wybór Drażka do Podciągania w Framudze Drzwiowej Worldgeil! Aby dostarczać rozwiązania fitness, które umożliwiają zdrowsze, bardziej aktywne życie — zaczynając wprost w domu. W Worldgeil naszym celem jest uczynienie fitnessu dostępnym o każdej porze i wszędzie.

Nasz Drażek do Podciągania w Framudze Drzwiowej został zaprojektowany z myślą o prostocie i sile: konstrukcja z wysokiej jakości stali zapewnia trwałość podczas intensywnych treningów, a jego bez narzędziowa, bezinwazyjna konstrukcja idealnie pasuje do standardowych framug drzwiowych. Bez wyjść na siłownię, bez instalacji — po prostu szybki, efektywny trening, gdy tylko jesteś gotów.

Co nas wyróżnia? Zaangażowanie w innowację, które pasują do Twojego stylu życia. Wierzymy, że fitness powinien być bez wysiłku.

Jeszcze raz dziękujemy za wybór Worldgeil. Oto mocniejsze dni — jeden podciąg naraz. Sprawmy, aby treningi w domu działały na Twoją korzyść.

NIEBEZPIECZEŃSTWO

Nieprzestrzeżenie instrukcji bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji obsługi może spowodować poważne obrażenia lub śmierć!
Nieprzestrzeżenie instrukcji może skutkować nieprawidłowym działaniem lub uszkodzeniem urządzenia i innego mienia.

- Należy upewnić się, że wszystkie osoby korzystające z urządzenia przeczytały i zrozumiały niniejszą instrukcję obsługi.
- Niniejszą instrukcję obsługi należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby w razie potrzeby można było się do niej odwołać w dowolnym momencie.
- Aby w pełni wykorzystać możliwości urządzenia i cieszyć się nim przez długi czas, należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi przed instalacją i użytkowaniem oraz używać urządzenia zgodnie z instrukcjami. Bezpieczeństwo działania i funkcjonalność urządzenia można zagwarantować wyłącznie pod warunkiem przestrzegania instrukcji bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji obsługi. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub nieprawidłową obsługą.

1/ WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Ważne jest, aby przeczytać całą instrukcję obsługi przed instalacją i użytkowaniem urządzenia. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zainstalowane, konserwowane i użytkowane. Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy urządzenia zapoznali się ze wszystkimi środkami ostrożności i ostrzeżeniami.
2. Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy występują jakiegokolwiek schorzenia fizyczne lub zdrowotne, które mogą powodować zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwiać prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest ważna w przypadku przyjmowania leków wpływających na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
3. Należy zwracać uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Nieprawidłowe lub nadmierne korzystanie z urządzenia może być szkodliwe dla zdrowia. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
4. Program treningowy należy rozpoczynać powoli i zwiększać jego intensywność w rozsądnych krokach. Nawet jeśli masz doświadczenie w treningu, zacznij od łatwiejszych ćwiczeń, aby zapoznać się ze wszystkimi ćwiczeniami przed przejściem do bardziej zaawansowanych wariantów.
5. Rozgrzej się przez kilka minut przed każdym treningiem, aby zapobiec kontuzjom. Rozciągnij ciało wystarczająco przed i po ćwiczeniach, aby zapobiec skurczom lub urazom.
6. Podczas ćwiczeń noś odpowiednią odzież. Odzież treningowa powinna być wygodna i zapewniać swobodę ruchów. Noś buty sportowe wykonane z materiału wspierającego i z antypoślizgowymi podeszwami.
7. Dzieci i zwierzęta należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych. Ponadto urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę jednocześnie.
8. Upewnij się, że w odległości co najmniej jednego metra od urządzenia nie znajdują się żadne przedmioty, osoby, dzieci ani zwierzęta, które mogłyby Cię zranić lub które mogłyby Cię zranić.

-
9. Przed użyciem upewnij się, że urządzenie jest dobrze zamocowane.
 10. Upewnij się, że wszystkie części są dokręcone, a wszystkie mechanizmy blokujące są zamocowane i zabezpieczone przed użyciem urządzenia.
 11. Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
 12. Kontrolę wzrokową należy przeprowadzać PRZED KAŻDYM UŻYCIEM. Urządzenie nie może być używane, jeśli nie działa prawidłowo lub jeśli jego części są uszkodzone lub zużyte.
 13. Urządzenie może być używane wyłącznie do użytku domowego.
 14. Urządzenia należy używać WYŁĄCZNIE zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym przez producenta. Nie modyfikuj urządzenia i nie używaj żadnych dodatkowych części, które nie są zalecane przez producenta.

2/ INSTRUKCJA UŻYCIA

1. Upewnij się, że ościeżnica drzwi jest w dobrym stanie. Rama drzwi musi być w stanie wytrzymać obciążenia i siły generowane przez drążek do podciągania.
2. Głębokość ościeżnicy musi wynosić od 1,5 do 3,5 cm.
3. Grubość ściany musi wynosić od 15 do 23 cm.
4. Szerokość otworu drzwiowego musi wynosić od 80 do 90 cm.
5. W ŻADNYCH WARUNKACH NIE WOLNO PRZEKRACZAĆ MAKSYMALNEGO OBCIĄŻENIA 140 kg!
6. Należy unikać gwałtownych ruchów i podskakiwania na drążku, w przeciwnym razie może on odłączyć się od ramy.

-
7. NIE WOLNO zwiisać do góry nogami z drążka do podciągania! NIE WOLNO zwiisać z drążka do podciągania nogami lub stopami!
 8. Różne warianty podciągania należy wykonywać wyłącznie w pozycji wyprostowanej i z kontrolowanym (tj. nie kołyszącym się lub szarpiącym) ruchem ciała.
 9. Zawsze wykonuj różne warianty podciągania z wyprostowaną postawą i kontrolowanym (tj. bez bujania lub gwałtownych) ruchem ciała.
 10. Należy pamiętać, że Worldgeil nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe podczas lub w wyniku niewłaściwego montażu, użytkowania lub przekroczenia limitów wagowych.

3/ PRZECHOWYWANIE I PIELĘGNACJA

Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniu. Unikaj wystawiania urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub wilgoci podczas przechowywania i nie przechowuj go w pobliżu źródeł ciepła.

Urządzenie i uchwyty należy czyścić wilgotną, miękką i czystą ściereczką. Nie używaj ściernych, żrących, kwaśnych lub zasadowych środków czyszczących, ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię urządzenia lub spowodować zarysowania.

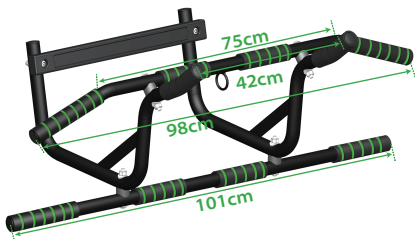
4/ CECHY PRODUKTU I ZAKRES DOSTAWY

INFORMACJE O PRODUKCIE

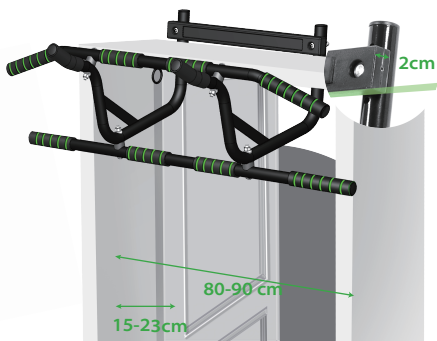
Min. i maks. szerokość ościeżnicy: 80 - 90 cm

Maks. głębokość ościeżnicy: ok. 25 cm

Maks. obciążenie: ok. 140 kg



Koniecznie sprawdź wcześniej
wymiary swoich drzwi!



W zestawie:















Lina napinająca



Instrukcja obsługi

5/ INSTRUKCJE SKŁADANIA

 01 X2	 02 X1	 03 X1
 04 X1	 05 X4	 06 X4
 07 X4	 08 X4	 09 X2
 10 X2	 11 X2	 12 X4
 13 X1	 14 X1	

Wymagane narzędzia:

- 6 mm Klucz imbusowy
- Klucz płaski o szerokości 10 mm i 13 mm



PRZED instalacją należy sprawdzić, z jakiego materiału wykonane jest miejsce instalacji i czy ma ono wystarczającą nośność i stabilność.

Krok instalacji 1

05 x2

06 x2

07 x2

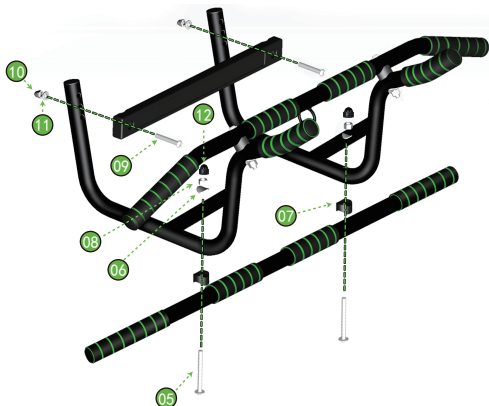
08 x2

09 x2

10 x2

11 x2

12 x2



Krok instalacji 2

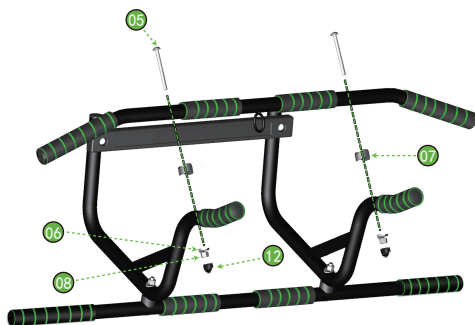
05 x2

06 x2

07 x2

08 x2

12 x2



Widok rozstrzelony

