



# PULL UP BAR

GR-PU110B  
GR-PU110W

## USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | MANUEL D'UTILISATION  
ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES  
INSTRUKCJA OBSŁUGI | NÁVOD K POUŽITÍ

HIGH PERFORMANCE. GERMAN DESIGN.

**INHALT | CONTENU | CONTENT | CONTENUTO | CONTENIDO | TREŚĆ | OBSAH**

DEUTSCH	3
ENGLISH	5
POLSKI	7
ČESKY	9
FRANÇAIS	11
ITALIANO	13
ESPAÑOL	15

NAZWA PRODUKTU	DRAŻEK DO ĆWICZEŃ
PRODUKTNAME	KLIMMZUGSTANGE ZUR DECKENMONTAGE
PRODUCT NAME	PULL UP BAR
NOM DU PRODUIT	BARRES DE TRACTION
NOME DEL PRODOTTO	BARRA DI TRAZIONE PER MONTAGGIO A PARETE
NOMBRE DEL PRODUCTO	BARRA DE EJERCICIOS PARA TECHO
NÁZEV VÝROBKU	CVIČEBNÍ TYČ
MODEL PRODUKTU	
MODELL	
PRODUCT MODEL	
MODÈLE	GR-PU110B
MODELLO	GR-PU110W
MODELO	
MODEL VÝROBKU	
NAZWA PRODUCENTA	
NAME DES HERSTELLERS	
MANUFACTURER NAME	
NOM DU FABRICANT	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
NOME DEL PRODUTTORE	
NOMBRE DEL FABRICANTE	
NÁZEV VÝROBCE	
ADRES PRODUCENTA	
ANSCHRIFT DES HERSTELLERS	
MANUFACTURER ADDRESS	
ADRESSE DU FABRICANT	UL. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA   POLAND, EU
INDIRIZZO DEL FORNITORE	
DIRECCIÓN DEL FABRICANTE	
ADRESA VÝROBCE	

**DE BEDIENUNGSANLEITUNG**
**TECHNISCHE DATEN**

Parameter – Beschreibung	Parameter – Wert	
Produktname	Klimmzugstange zur Deckenmontage	
Modell	GR-PU110B	GR-PU110W
Maximales Gewicht des Benutzers [kg]	110	
Farbe	Schwarz	Weiß
Abmessungen [cm]	103x66.5x43	
Gewicht [kg]	5,4	

**1. Allgemeine Beschreibung**

Diese Anleitung ist als Hilfe für eine sichere und zuverlässige Nutzung gedacht. Das Produkt wurde strikt nach den technischen Vorgaben und unter Verwendung modernster Technologien und Komponenten sowie unter Wahrung der höchsten Qualitätsstandards entworfen und angefertigt.

**VOR INBETRIEBNAHME MUSS DIE ANLEITUNG GENAU DURCHGELESEN UND VERSTANDEN WERDEN.**

Für einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts muss auf die richtige Handhabung und Wartung entsprechend den in dieser Anleitung angeführten Vorgaben geachtet werden. Die in dieser Anleitung angegebenen technischen Daten und die Spezifikation sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, im Rahmen der Verbesserung der Qualität Änderungen vorzunehmen.

**Erläuterung der Symbole**


Gebrauchsanweisung beachten.



**HINWEIS!** In der vorliegenden Anleitung sind Beispielbilder vorhanden, die von dem tatsächlichen Aussehen der Maschine abweichen können.

Die originale Anweisung ist die deutschsprachige Fassung. Sonstige Sprachfassungen sind Übersetzungen aus der deutschen Sprache.

**2. Nutzungssicherheit**


**ACHTUNG!** Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.

Der Begriff "Gerät" oder "Produkt" in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs bezieht sich auf die Klimmzugstange zur Deckenmontage.

- Bei Zweifeln, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert oder wenn Schäden festgestellt werden, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.
- Das Produkt darf nur vom Hersteller repariert werden. Reparieren Sie es nicht selbst!

- Überlasten Sie das Gerät nicht. Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.
- Halten Sie das Gerät in gutem Zustand. Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob allgemeine oder oberflächliche Schäden vorliegen (Bruch von Teilen, Lockerheit oder andere Bedingungen, die einen sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen können). Im Schadensfall den Ort der Installation ändern oder das Gerät vor der Verwendung zur Reparatur einsenden.
- Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern. Kinder sollten beobachtet werden, damit sie nicht mit dem Gerät spielen. Das Gerät ist nur für sportliche Zwecke zu verwenden und wurde für Erwachsene konzipiert. Die Höhe, auf der sich die Stange befindet, kann für Kinder ungeeignet sein und ihre Gesundheit oder ihr Leben gefährden.
- Bevor Sie mit Übungen beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um festzustellen, dass es keine gesundheitliche Bedenken gibt.
- Vor der Verwendung des Gerätes immer Aufwärmübungen einlegen.
- Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.
- Das Gerät sollte auf einer stabilen, trockenen und ebenen Oberfläche parallel zur Ebene des Untergrundes montiert werden. Diese Oberfläche muss stark genug sein, um das Gewicht des Geräts zusammen mit dem Benutzer tragen zu können. Es sollte sichergestellt werden, dass der Benutzer genügend Platz hat, um die Übungen korrekt durchzuführen.
- Die Klimmzugstange kann nicht als therapeutisches Gerät verwendet werden.

**3. Nutzungsbedingungen**

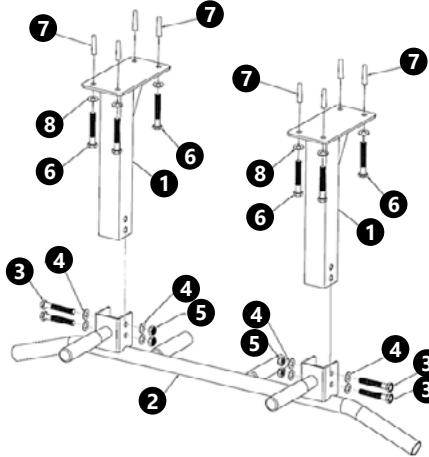
Das Gerät wurde entwickelt, um die Muskeln des Körpers mit geeigneten Übungen zu trainieren. Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!

**Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.**

**3.1 Gerätebeschreibung**


- Stangenrahmen
- Griff mit großem Abstand
- Stangengriff
- Griff mit engem Abstand
- Stange

### 3.2 Vorbereitung für die Nutzung Verzeichnis des Bestandteile:



Nr. Teil	Beschreibung	Anzahl/Stck.
1.	Stangenrahmen	2
2.	Stange	1
3.	Sechskantschraube M10	4
4.	Unterlegscheibe	8
5.	Mutter	4
6.	Sechskantschraube M10	8
7.	Dübel	8
8.	Unterlegscheibe	8

#### Montage:

- Stecken Sie die Stange (2) in den Rahmen der Stange (1) und verbinden Sie sie mit M10-Schrauben (3), Unterlegscheiben (4) und Muttern (5).
- Markieren und bohren Sie dann die Löcher (mit einem Durchmesser, der den Dübeln entspricht) in der Decke mit dem Bohrer.
- Stecken Sie die Dübel in die Öffnungen.
- Passen Sie den Rahmen der Klimmzugstange an die aus der Decke hervorstehenden Dübel an und befestigen Sie ihn mit den Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern.

#### Reinigung und Wartung

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch.
- Verwenden Sie zum Reinigen der Oberfläche ausschließlich Mittel ohne ätzende Inhaltsstoffe.
- Zum Reinigen nutzen Sie bitte einen weichen Lappen.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.

## EN USER MANUAL

### TECHNICAL DATA

Parameter description	Parameter value	
Product name	Pull up bar	
Model	GR-PU110B	GR-PU110W
Maximum user weight [kg]	110	
Colour	Black	White
Dimensions [cm]	103x66.5x43	
Weight [kg]	5,4	

#### 1. General description

The user manual is designed to assist in the safe and trouble-free use of the device. The product is designed and manufactured in accordance with strict technical guidelines, using state-of-the-art technologies and components. Additionally, it is produced in compliance with the most stringent quality standards.

**DO NOT USE THE DEVICE UNLESS YOU HAVE THOROUGHLY READ AND UNDERSTOOD THIS USER MANUAL.**

To increase the product life of the device and to ensure a trouble-free operation, use it in accordance with this user manual and regularly perform the maintenance tasks. The technical data and specifications in this user manual are up to date. The manufacturer reserves the right to make changes associated with quality improvement.

#### Legend



Read the instructions before use.



**PLEASE NOTE!** Drawings in this manual are for illustration purposes only and in some details may differ from the actual machine.

The original operation manual is in German. Other language versions are translations from German.

#### 2. Usage safety



**ATTENTION!** Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in serious injury or even death.

Whenever „device“ or „product“ are used in the warnings and instructions, it shall mean Pull up bar.

- In case of doubt whether the product operates correctly, or in case damage is discovered, please contact the service centre of the manufacturer.
- Only the service centre of the manufacturer can make product repairs. Do not attempt to make any repairs yourself!
- Do not overload the device. Exceeding the maximum permissible user weight can damage the product. Keep the device in a good working condition. Before each use, check whether it has any general or surface-related damages (breaks of parts, plays or any other conditions that may affect the safe

operation of the device). In the event of damage, it is necessary to change the place of installation or to have the device repaired before use.

- Keep the device away from children and animals. Children should be watched so that they will not play with the device. The device serves only for exercises and has been designed with adults in mind. The height at which the bar is located may be unsuitable for children and may threaten their health or life.
- Before you start training, consult a doctor in order to make sure there are no health contraindications.
- Always do a warm up before you start using the device.
- In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult a doctor.
- The device must be mounted on a stable, dry and flat surface parallel to the ground plane. This surface must be strong enough in order to hold the weight of the device with a user. It must be ensured that the user will have enough space to perform exercises correctly.
- The device may not be used as a therapeutic equipment.

#### 3. Use guidelines

The pull up bar is designed to train the body muscles with the use of appropriate exercises. The product is intended for home use only!

**The user is liable for any damage resulting from non-intended use of the device.**

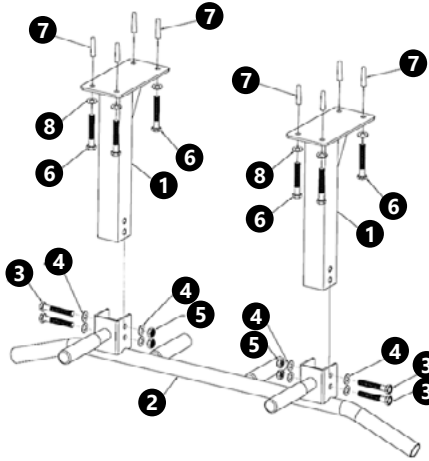
#### 3.1 Device description



- Bar frame
- Handle with wide spacing
- Bar handle
- Handle with narrow spacing
- Bar

### 3.2 Preparation for use

List of elements:



Part Number	Description	Number of pieces
1.	Bar frame	2
2.	Bar	1
3.	M10 hexagon head screw	4
4.	Washer	8
5.	Nut	4
6.	M10 hexagon fixing screw	8
7.	Wall plug	8
8.	Washer	8

#### Product assembly:

- Fit the bar (2) to the frame of the bar (1) and connect them using the M10 screws (3), washers (4) and nuts (5).
- Mark and then drill the holes (with a diameter corresponding to the wall plugs) in the ceiling by means of the drill.
- Insert the wall plugs into the holes.
- Adapt the bar frame to the dowels protruding from the ceiling and fasten it with the fixing screws, washers and nuts.

#### Cleaning and maintenance

- Clean the device after each use.
- Use cleaners without corrosive substances to clean each surface.
- Use a soft cloth for cleaning.
- Store the unit in a dry, cool place, free from moisture and direct exposure to sunlight.

## PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

### DANE TECHNICZNE

Opis parametru	Wartość parametru	
Nazwa produktu	Drażek do ćwiczeń	
Model	GR-PU110B	GR-PU110W
Maksymalna waga użytkownika [kg]	110	
Kolor	Czarny	Biały
Wymiary [cm]	103x66.5x43	
Ciężar [kg]	5,4	

#### 1. Ogólny opis

Instrukcja przeznaczona jest do pomocy w bezpiecznym i niezawodnym użytkowaniu. Produkt jest zaprojektowany i wykonany ściśle według wskazań technicznych przy użyciu najnowszych technologii i komponentów oraz przy zachowaniu najwyższych standardów jakości.

**PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRACY NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ I ZROZUMIEĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ.**

Dla zapewnienia długiej i niezawodnej pracy urządzenia należy dbać o jego prawidłową obsługę oraz konserwację zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tej instrukcji. Dane techniczne i specyfikacje zawarte w tej instrukcji obsługi są aktualne. Producent zastrzega sobie prawo dokonywania zmian związanych z podwyższeniem jakości.

#### Objaśnienie symboli



Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.



**UWAGA!** Ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi mają charakter poglądowy i w niektórych szczegółach mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.

Instrukcją oryginalną jest niemiecka wersja instrukcji. Pozostałe wersje językowe są tłumaczeniami z języka niemieckiego.

#### 2. Bezpieczeństwo użytkownika



**UWAGA!** Przeczytaj wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do Drażka do ćwiczeń.

- W razie wątpliwości, czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.
- Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
- Nie należy przeciążać urządzenia. Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.

- Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać przed każdym użyciem czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z mocowaniem do powierzchni (pęknięcia części, luzy na wszelkie inne warunki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia należy zmienić miejsce montażu urządzenia lub oddać urządzenie do naprawy przed użyciem.
- Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt. Należy pilnować dzieci aby nie bawiły się urządzeniem. Urządzenie służy tylko do ćwiczeń i zostało zaprojektowane z myślą o ludziach dorosłych. Wysokość na jakiej znajduje się drażek może być nieodpowiednia dla dzieci oraz zagrażać ich zdrowiu lub życiu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
- Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
- W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp. należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.
- Urządzenie należy zamontować na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni równoległej do płaszczyzny ziemi. Powierzchnia ta musi być wystarczająco wytrzymała aby utrzymać ciężar urządzenia wraz z użytkownikiem. Należy zadbać aby użytkownik miał wystarczająco dużo przestrzeni do wykonywania ćwiczeń w sposób poprawny.
- Urządzenie nie może być używane jako sprzęt terapeutyczny.

#### 3. Zasady użytkowania

Drażek do ćwiczeń przeznaczony jest do treningu mięśni ciała przy zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń. Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego! Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

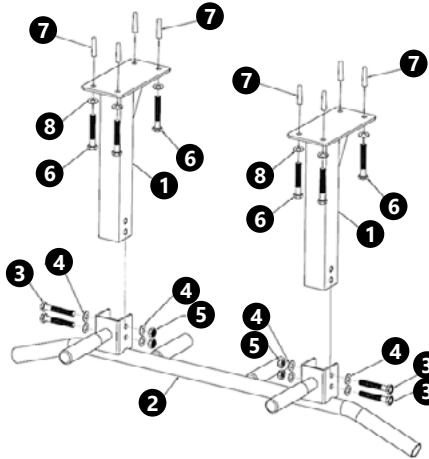
#### 3.1 Opis urządzenia



- Rama drażka
- Uchwyt z szerokim rozstawem
- Uchwyt drażka
- Uchwyt z wąskim rozstawem
- Drażek

## 3.2 Przygotowanie do użytkowania

Lista elementów:



Numer części	Opis	Ilość sztuk
1.	Rama drążka	2
2.	Drążek	1
3.	Śruba z łbem sześciokątnym M10	4
4.	Podkładka	8
5.	Nakrętka	4
6.	Śruba mocująca z łbem sześciokątnym M10	8
7.	Kołek rozporowy	8
8.	Podkładka	8

## Montaż produktu:

- Dopasować drążek (2) do ramy drążka (1) i połączyć je za pomocą śrub M10 (3), podkładek (4) oraz nakrętek (5).
- Zaznaczyć, a następnie wywiercić otwory (o średnicy odpowiadającej kołkom rozporowym) w suficie za pomocą wiertarki.
- Włożyć kołki rozporowe w otwory.
- Dopasować ramę drążka do wystających z sufitu kołków rozporowych i zamocować ją za pomocą wkrętów mocujących, podkładek oraz nakrętek.

## Czyszczenie i konserwacja

- Czyścić urządzenie po każdym użyciu.
- Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.
- Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.

## CZ NÁVOD K OBSLUZE

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis parametru	Hodnota parametru	
Název výrobku	Hrazda na strop	
Model	GR-PU110B	GR-PU110W
Maximální hmotnost uživatele [kg]	110	
Barva	Černá	Bílá
Rozměry [cm]	103x66.5x43	
Hmotnost [kg]	5,4	

## 1. Všeobecný popis

Návod slouží jako nápověda pro bezpečné a spolehlivé používání. Výrobek je navržen a vyroben přesně podle technických údajů s použitím nejnovějších technologií a komponentů a se zachováním nejvyšších jakostních standardů.

**PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A SNAŽTE SE JEJ POCHOPIT.**

Pro zajištění dlouhého a spolehlivého fungování zařízení provádějte pravidelný servis a údržbu v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu. Technické údaje a specifikace uvedené v návodu k obsluze jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny pro zvýšení kvality.

## Vysvětlení symbolů



Před použitím se seznámte s návodem.



**POZOR!** Obrázky v tomto návodu jsou ilustrační. V některých detailech se od skutečného vzhledu stroje mohou lišit.

Originálním návodem je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překladem z německého jazyka.

## 2. Bezpečnost používání



**POZNÁMKA!** Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů. Nedodržování návodu a výstrah může způsobit těžký úraz nebo smrt.

Pojem „zařízení“, „stroj“ nebo „výrobek“ v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na Hrazdu na strop.

- Budete-li mít pochybnosti, zda výrobek funguje správně, nebo zjistíte-li poškození, kontaktujte zákaznický servis výrobce.
- Výrobek může opravovat pouze výrobce. Opravy neprovádějte sami!
- Zařízení nepřetěžujte. Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může výrobek poškodit.
- Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda nemá celkové poškození nebo poškození upevnění (prasklé části, uvolnění nebo veškeré jiné závady, které mohou ovlivnit bezpečné používání zařízení). V případě poškození změňte místo montáže zařízení nebo jej před použitím odevzdejte k opravě.

- Zařízení mějte v dostatečné vzdálenosti od dětí a zvířat. Nedovolte, aby si děti se zařízením hrály. Zařízení slouží pouze ke cvičení a bylo navrženo pouze pro dospělé osoby. Výška, v jaké se nachází hrazda, není pro děti vhodná a může ohrožovat jejich zdraví i život.
- Před zahájením cvičení se zeptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.
- Před zahájením cvičení vždy proveďte rozvíčku.
- Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned cvičení přerušte a poraďte se s lékařem.
- Zařízení namontujte na pevný, suchý a rovný povrch rovnoběžný k zemskému povrchu. Tento povrch musí být dostatečně pevný, aby udržel hmotnost zařízení společně s uživatelem. Zajistěte, abyste měli dostatečně velký prostor ke správnému provádění cvičení.
- Hrazdu nepoužívejte jako terapeutické zařízení.

## 3. Zásady používání

Posilovací hrazda je určena pro trénování různých svalových partií pomocí vhodného cvičení. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití!

**Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s pokyny nese uživatel.**

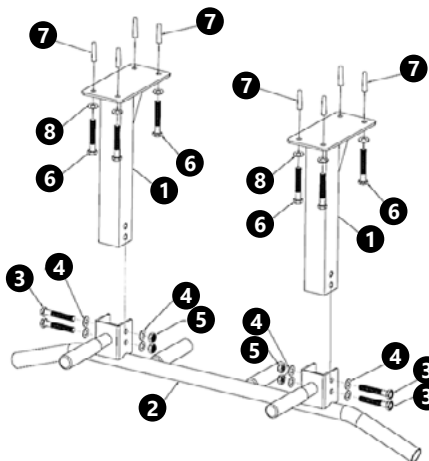
## 3.1 Popis zařízení



- Rám hrazdy
- Úchyt se širokou roztečí
- Úchyt hrazdy
- Úchyt s úzkou roztečí
- Hrazda

## 3.2 Příprava k používání

Seznam dílů:



Číslo dílu	Popis	Počet kusů
1.	Rám hrazdy	2
2.	Hrazda	1
3.	Šroub se šestihrannou hlavou M10	4
4.	Podložka	8
5.	Matice	4
6.	Upínací šroub šestihranný, M10	8
7.	Hmoždinka	8
8.	Podložka	8

## Montáž zařízení:

- Přiložte hrazdu (2) k rámu hrazdy (1) a spojte je pomocí šroubů M10 (3), podložek (4) a matic (5).
- Označte a pak vyvrtejte otvory (s průměrem odpovídajícím hmoždinkám) do stropu pomocí vrtáčky.
- Zasuňte hmoždinky do otvorů.
- Přiložte rám tyče k hmoždinkám ve stropu a upevněte jej pomocí upínacích šroubů, podložek a matic.

## Čištění a údržba

- Zařízení čistěte po každém použití.
- K čištění povrchu používejte výhradně prostředky neobsahující žíravé látky.
- K čištění používejte měkký hadřík.
- Zařízení skladujte na suchém a chladném místě, chráněném proti vlhkosti a přímému slunečnímu záření.

## FR MANUEL D'UTILISATION

## DÉTAILS TECHNIQUES

Description des paramètres	Valeur des paramètres	
Nom du produit	Barre de traction pour plafond	
Modèle	GR-PU110B	GR-PU110W
Poids maximal de l'utilisateur [kg]	110	
Couleur	Noir	Blanc
Dimensions [cm]	103x66,5x43	
Poids [kg]	5,4	

## 1. Description générale

L'objectif du présent manuel est de favoriser une utilisation sécuritaire et fiable de l'appareil. Le produit a été conçu et fabriqué en respectant étroitement les directives techniques applicables et en utilisant les technologies et composants les plus modernes. Il est conforme aux normes de qualité les plus élevées.

**LIRE ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET S'ASSURER DE BIEN LE COMPRENDRE AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.**

Afin de garantir le fonctionnement fiable et durable de l'appareil, il est nécessaire d'utiliser et d'entretenir ce dernier conformément aux consignes figurant dans le présent manuel. Les caractéristiques et les spécifications contenues dans ce document sont à jour. Le fabricant se réserve le droit de procéder à des modifications à des fins d'amélioration du produit.

## Symboles



Respectez les consignes du manuel.



**REMARQUE!** Les illustrations contenues dans le présent manuel sont fournies à titre explicatif. Votre machine peut ne pas être identique.

La version originale de ce manuel a été rédigée en allemand. Toutes les autres versions sont des traductions de l'allemand.

## 2. Consignes de sécurité



**ATTENTION!** Veuillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des instructions et des consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves ou la mort.

Les notions d'« appareil » et de « produit » présentes dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent à la barre de traction pour plafond.

- En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil ou si vous constatez des dommages sur celui-ci, veuillez communiquer avec le service client du fabricant.
- Seul le fabricant doit réparer le produit. Ne tentez pas de le réparer le produit par vous-même!

- Ne surchargez pas l'appareil. Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.
- Veillez à maintenir l'appareil en bon état. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages généraux et superficiels (assurez-vous qu'aucune pièce n'est cassée ou lâche et que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, installez l'appareil à un autre endroit ou envoyez-le en réparation avant de le réutiliser.
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux. Surveillez les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil. L'appareil se destine aux adultes et a été conçu à des fins sportives uniquement. La hauteur de la barre peut être inadéquate pour les enfants et représenter un danger pour leur santé ou leur vie.
- Avant de commencer à vous entraîner, consultez un médecin afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
- Avant d'utiliser l'appareil, faites toujours des échauffements.
- Si vous éprouvez des symptômes inquiétants durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.
- L'appareil doit être fixé à une surface stable, sèche, plane et parallèle au sol. Cette surface doit être suffisamment solide pour supporter le poids de l'appareil et de l'utilisateur. Il convient de s'assurer que l'utilisateur dispose d'assez d'espace pour effectuer correctement les exercices.
- La barre de traction ne doit pas être utilisée comme appareil thérapeutique.

## 3. Conditions d'utilisation

La barre d'entraînement a été conçue pour permettre le développement des muscles à l'aide d'exercices appropriés. Le produit est destiné uniquement à l'utilisation privée!

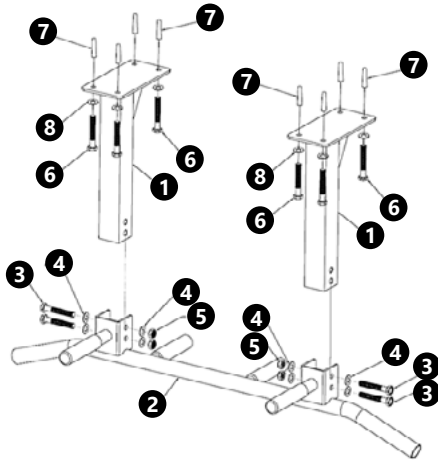
**Seul l'utilisateur est responsable en cas de dommages attribuables à un usage inapproprié.**

## 3.1 Description de l'appareil



- Support de la barre
- Poignées éloignées
- Poignées de la barre
- Poignées rapprochées
- Barre

### 3.2 Préparation à l'utilisation Nomenclature:



No de pièce	Description	Nombre/pièces
1.	Support de la barre	2
2.	Barre	1
3.	Vis à tête hexagonale M10	4
4.	Rondelle	8
5.	Écrou	4
6.	Vis de serrage avec tête hexagonale M10	8
7.	Cheville	8
8.	Rondelle	8

#### Montage:

- Insérez la barre (2) dans le support de la barre (1) et fixez-les à l'aide de vis M10 (3), de rondelles (4) et d'écrous (5).
- Marquez les points appropriés et percez le plafond à l'aide de la perceuse (avec un diamètre correspondant aux chevilles).
- Insérez les chevilles dans les trous.
- Adaptez le support de la barre aux chevilles sortant du plafond et fixez-le à l'aide des vis de fixation, des rondelles et des écrous.

#### Nettoyage et entretien

- Nettoyez l'appareil après chaque utilisation.
- Pour nettoyer les différentes surfaces, n'utilisez que des produits sans agents corrosifs.
- Utilisez un chiffon doux lors du nettoyage.
- Conservez l'appareil dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et des rayons du soleil.

## IT ISTRUZIONI PER L'USO

### DETTAGLI TECNICI

Parametro   Descrizione	Parametro   Valore	
Nome del prodotto	Barra di trazione per montaggio a parete	
Modello	GR-PU110B	GR-PU110W
Peso massimo dell'utente [kg]	110	
Colore	Nero	Bianco
Dimensioni [cm]	103x66,5x43	
Peso[kg]	5,4	

#### 1. Descrizione generale

Questo manuale è stato pensato per consentire di utilizzare il dispositivo in tutta sicurezza. Il prodotto è stato progettato e fabbricato seguendo rigorose specifiche tecniche e ricorrendo alle più recenti tecnologie. Tutte le fasi del processo produttivo sono state eseguite nel pieno rispetto di elevati standard qualitativi.

**PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE E COMPRENDERE LE ISTRUZIONI RIPORTATE IN QUESTO MANUALE.**

Affinchè questo dispositivo sia un prodotto affidabile che duri nel tempo leggere accuratamente le seguenti istruzioni d'uso e di manutenzione: le specifiche e i dettagli tecnici riportati in questo manuale sono il risultato di costanti verifiche e aggiornamenti. Il produttore si riserva il diritto di apportare eventuali modifiche al fine di migliorare la qualità del prodotto.

#### Definizione simboli



Leggere attentamente le seguenti avvertenze.



**IMPORTANTE!** Le immagini contenute in questo manuale sono puramente indicative e potrebbero differire dal prodotto.

La versione originale di questo manuale è in lingua tedesca. Ulteriori versioni sono traduzioni dal tedesco.

#### 2. Norme di sicurezza



**ATTENZIONE!** Leggere attentamente tutte le istruzioni di sicurezza. La mancata osservanza delle seguenti avvertenze può provocare lesioni gravi o condurre alla morte.

Il termine „dispositivo” o „prodotto” riportato nelle avvertenze e nella descrizione del manuale si riferisce alla barra di trazione per montaggio a parete.

- Se non si è sicuri del corretto funzionamento del dispositivo rivolgersi al Servizio Clienti del produttore.
- Soltanto i tecnici del Servizio Clienti del produttore sono autorizzati a riparare il dispositivo. Non riparare il dispositivo autonomamente!
- Non sovraccaricare il dispositivo. Il superamento del peso massimo consentito potrebbe danneggiare il dispositivo.

- Mantenere il dispositivo in buone condizioni. Prima dell'utilizzo verificare sempre se il dispositivo presenta danni generali o superficiali (rottura dei componenti o altri danneggiamenti, che potrebbero compromettere un utilizzo sicuro del dispositivo). In caso di danneggiamenti, cambiare il luogo d'installazione del dispositivo o inviare il prodotto in assistenza.
- Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali. Sorvegliare i bambini, per impedire che possano giocare con il dispositivo. Questo dispositivo è un'attrezzatura sportiva destinata ad adulti. L'altezza su cui si trova la barra non è adatta ai bambini e può mettere in pericolo la loro salute e la loro vita.
- Prima di iniziare gli esercizi, consultare un medico per accertarsi sulle proprie condizioni di salute.
- Prima di utilizzare la barra di trazione per montaggio a parete, eseguire esercizi di riscaldamento.
- Se durante l'allenamento si avvertono sintomi allarmanti, come dolore al petto, vertigini, affanno, ecc., interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Montare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, parallela al piano del pavimento. La superficie deve essere abbastanza resistente da sostenere il peso del dispositivo e dell'utente. Assicurarsi che all'utente rimanga spazio a sufficienza per il corretto svolgimento degli esercizi.
- Non utilizzare la barra di trazione come strumento terapeutico.

#### 3. Modalità d'uso

La barra di trazione per montaggio a parete è un dispositivo concepito per eseguire diverse sessioni di allenamento svolgendo esercizi appropriati. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

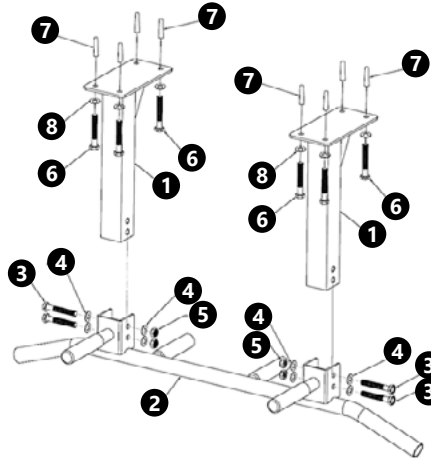
**L'utente è il solo e unico responsabile dei danni causati da un utilizzo improprio del dispositivo.**

#### 3.1 Descrizione del dispositivo



- Telaio
- Impugnatura con maggiore distanza
- Impugnatura sulla barra
- Impugnatura con minore distanza
- Barra

### 3.2 Preparazione all'uso Elenco dei componenti:



Nr.	Descrizione	Quantità/pz.
1.	Telaio	2
2.	Barra	1
3.	Vite con testa esagonale M10	4
4.	Rondella	8
5.	Dado madre	4
6.	Vite di fissaggio M10 a testa esagonale	8
7.	Tassello a espansione	8
8.	Rondella	8

#### Montaggio:

- Inserire la barra (2) nell'apposito telaio (1) e assemblare le parti con la vite M10 (3), la rondella (4) e il dado madre (5).
- Segnare e creare i fori (con un diametro corrispondente ai tasselli a espansione) nel soffitto con il trapano.
- Inserire i tasselli di espansione nei fori.
- Allineare il telaio della barra ai tasselli di espansione che sporgono dal soffitto e fissarlo con viti di fissaggio, rondelle e dadi.

#### 3.3 PULIZIA E MANUTENZIONE

- Pulire il dispositivo dopo ogni utilizzo.
- Per la pulizia delle superfici impiegare solo sostanze non corrosive.
- Utilizzare un panno morbido.
- Conservare il dispositivo in un luogo fresco e asciutto e lontano dall'esposizione diretta ai raggi solari.

## ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

### DATOS TÉCNICOS

Parámetro – Descripción	Parámetro – Valor	
Nombre del producto	Barra de ejercicios para techo	
Modelo	GR-PU110B	GR-PU110W
Peso máximo del usuario [kg]	110	
Color	Negro	Blanco
Dimensiones [cm]	103x66.5x43	
Peso [kg]	5,4	

#### 1. Descripción general

Este manual ha sido elaborado para favorecer un empleo seguro y fiable. El producto ha sido estrictamente diseñado y fabricado conforme a las especificaciones técnicas y para ello se han utilizado las últimas tecnologías y componentes, manteniendo los más altos estándares de calidad.

**ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO,  
LEA LAS INSTRUCCIONES MINUCIOSAMENTE Y  
ASEGÚRESE DE COMPRENDERLAS.**

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, el manejo y mantenimiento deben llevarse a cabo de acuerdo con las instrucciones de este manual. Los datos técnicos y las especificaciones de este manual están actualizados. El fabricante se reserva el derecho de realizar modificaciones para mejorar la calidad.

#### Explicación de los símbolos



Respetar las instrucciones de uso.



**¡ADVERTENCIA!** En este manual se incluyen fotos ilustrativas, que podrían no coincidir exactamente con la apariencia real del dispositivo.

El texto en alemán corresponde a la versión original. Los textos en otras lenguas son traducciones del original en alemán.

#### 2. Seguridad



**¡ATENCIÓN!** Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. La inobservancia de las advertencias e instrucciones al respecto puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Conceptos como „aparato“ o „producto“ en las advertencias y descripciones de este manual se refieren a la barra de ejercicios para techo.

- En caso de duda sobre si el producto funciona correctamente o si detectara daños, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.
- El producto solamente puede ser reparado por el fabricante. ¡No intente repararlo usted mismo!

- No permita que el aparato se sobrecargue. Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
- Mantenga el producto en buen estado. Examine el conjunto del equipo y la superficie en busca de daños (rotura de piezas, piezas sueltas u otras condiciones que pudieran perjudicar el funcionamiento seguro del dispositivo). En caso de daños cambie la ubicación de la instalación o envíe el aparato a reparar antes de volver a utilizar (dependiendo del caso).
- Mantenga el equipo alejado de niños y animales. Ha de controlarse que los niños no jueguen con el aparato. El equipo está concebido únicamente para entrenamiento de adultos. La altura a la que se coloca el aparato puede ser inapropiada para los niños, pudiendo conllevar un peligro para su salud o peligro de muerte.
- Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
- Haga siempre ejercicios de calentamiento antes de usar el banco multifunción.
- Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
- El equipo ha de fijarse a una superficie estable, seca y nivelada, paralela al suelo sobre el que se vaya a montar. Esta superficie debe lo suficientemente robusta para soportar el peso del aparato junto al peso del usuario. Se debe garantizar que el usuario disponga de suficiente espacio para llevar a cabo los ejercicios correctamente.
- La barra de ejercicios no se puede utilizar como aparato terapéutico.

#### 3. Instrucciones de uso

La barra de ejercicios ha sido concebida para entrenar los músculos del cuerpo con ejercicios adecuados. ¡El producto solamente puede utilizarse de forma privada!

**El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.**

#### 3.1 Descripción del aparato

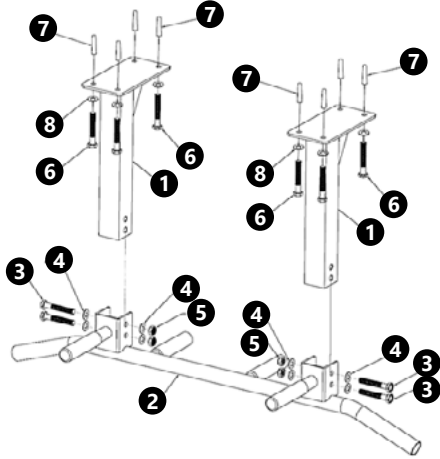


- Soporte para la barra
- Agarre con mayor distancia
- Agarre de la barra
- Agarre con menor distancia
- Barra



### 3.2 Preparación para el uso

Listado de componentes:



Nº de pieza	Descripción	Cantidad de piezas
1.	Soporte de la barra	2
2.	Barra	1
3.	Tornillo hexagonal M10	4
4.	Arandela	8
5.	Tuerca	4
6.	Perno de sujeción con cabeza hexagonal M10	8
7.	Perno de expansión	8
8.	Arandela	8

#### Montaje:

- Coloque la barra (2) en el soporte (1) y fíjelo con tornillos M10 (3), arandelas (4) y tuercas (5).
- Marque y taladre entonces los orificios (de diámetro correspondiente a los pernos de expansión) en el techo con el taladro.
- Introduzca los pernos de expansión en el orificio.
- Ajuste el marco de la barra a los pernos de expansión salientes del techo y sujételo mediante los pernos de sujeción, las arandelas y las tuercas.

### 3.3 Limpieza y mantenimiento

- Limpie el equipo en profundidad después de cada uso.
- Para limpiar la superficie, utilice solo productos que no contengan sustancias corrosivas.
- Para la limpieza utilice por favor un paño suave.
- Guarde el aparato en un lugar seco, fresco y protegido de la humedad y la radiación solar directa.

### NOTES/NOTIZEN



**NOTES/NOTIZEN**



**NOTES/NOTIZEN**

UNSER HAUPTZIEL IST DIE ZUFRIEDENHEIT UNSERER KUNDEN!  
BEI FRAGEN KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE UNTER:

OUR CUSTOMERS' SATISFACTION IS OUR MAIN GOAL!  
PLEASE CONTACT US WITH QUESTIONS AT:

NASZYM GŁÓWNYM CELEM JEST SATYSFAKCJA KLIENTÓW  
W PRZYPADKU PYTAŃ PROSIMY O KONTAKT Z PRZEDSTAWICIELEM  
W DANYM KRAJU:

NOTRE BUT PREMIER EST VOTRE SATISFACTION!  
POUR TOUTE QUESTION, CONTACTEZ NOUS SUR:

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL ES LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS CLIENTES!  
SI TIENE PREGUNTAS, POR FAVOR PÓNGANSE EN CONTACTO CON NOSTROS EN:

I NOSTRO PRINCIPALE OBIETTIVO È LA SODDISFAZIONE DEI NOSTRI CLIENTI!  
PER EVENTUALI DOMANDE PER FAVORE, CI CONTATTINO SOTTO:

NAŠÍM HLAVNÍM CÍLEM JE SPOKOJENOST NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ! V PŘÍPADĚ OTÁZEK  
NÁS PROSÍM KONTAKTUJTE NA:

---

## CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.

ul. Nowy Kisielin-Innowacyjna 7  
66-002 Zielona Góra | Poland, EU

e-mail: [info@expondo.de](mailto:info@expondo.de)