

Pull-up bar X-door

Owner's Manual



plenergy®





DEAR CUSTOMER

Thank you for choosing PLENERGY Pull-up bar X-door and trust in our brand.

This manual contains important information. So before using the device please read instructions and keep it for future reference. If you pass the product on to a third person, these operating instructions should always be given with them.

PLENERGY team

1 PRODUCT DETAILS

Scope of delivery:

- pull-up bar X-door
- Set of two safety locks and screws
- FAQ print
- invitation card

Technical data **pull-up bar X-door 62-88 (B09XJ7QYK6)**

- Class H (Home use): Use in home environment
- Maximum body weight: 100kg
- For doors from 62 to 88 cm width

Technical data **pull-up bar X-door 80-110 (B09XJ9Z28W)**

- Class H (Home use): Use in home environment
- Maximum body weight: 100kg
- For doors from 80 to 110 cm width

ENG

2 WARNINGS

- The assembly must be carried out exactly according to the manufacturer's instructions. Incorrect assembly can lead to injury and property damage.
- Only use the product for its intended purpose. The pull up bar is designed exclusively for performing pull-ups.
- The product is intended for private use only and is not suitable for commercial, medical or therapeutic use.
- If you have any health restrictions, consult your physician before your first workout. Discontinue exercising immediately if you feel unwell or experience discomfort.
- Keep pets away from the product and its packaging.
- Regularly inspect the pull-up bar for damage. Cease use if any defects are identified. Replace damaged components only with original spare parts.
- Be sure you have plenty of room when exercising to prevent injuries and property damage.
- This product is not a toy. Keep it out of reach of children under 12 years of age.
- Use the product indoors exclusively.
- Always warm up before training and cool down afterward.
- Exercise within your fitness level.
- Test the device's stability before commencing training.

3 Installation guide with no drilling:

1. Ensure that your door frame is stable and sturdy enough to support the pull-up bar. It should be made of either wood or a steel profile and should not feel soft or show signs of cracking when pressure is applied.
2. Adjust the pull-up bar to the desired width to fit your door frame
3. Place the pull-up bar in the door frame, making sure it's level.
4. Twist or adjust the bar until it's securely wedged between the door frame.
5. Keep an eye on your door frame during use; it should not bend or make cracking noises. If you notice deformation or hear cracking, consider installing the pull-up bar in a different location or adding extra locking screws to allow for a more secure fit.

4 Installation with extra safety locks:

1. Make sure your door frame is made of wood or wood-like material.
2. Install the limiters in your door frame using screws. Drill holes before if needed.
3. Ensure that the limiters are installed at the same level and are tightly secured.

5 Cleaning and care

Wipe clean with a cloth dampened with a mild cleaner, and then wipe dry with a clean cloth.

6 Storage

Keep your Pull-up bar protected from damages and dirt. Also, keep in mind that the device is not resistant to heat sources and sunlight and also wet, cold and mixed conditions. Do not leave the Pull-up bar outside.

7 After-sales warranty

As a professional sports seller, we are committed to providing exceptional after-sales service to each customer. If you have any questions or encounter any issues, please don't hesitate to contact us via Amazon. We are dedicated to assisting you in resolving any problems promptly.

Wishing you health and happiness with our products!

8 Customer support contact details

Any issues? Defects? Refund?

Email us at **support@plenergy.co.uk**

We promise to resolve all issues within 24 hours!

9 Details of the distributor in the European

Plenergy Europe OÜ

Address: Vesivärava tn 50-201

City/Country/Postal Code: Tallinn, Estonia, 10152, Harju maakond,

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA



instagram



facebook



PLENERGY.co.uk

Pull-up bar X-door

Bedienungsanleitung



 **plenergy®**





LIEBER KUNDE

Vielen Dank, dass Sie sich für die PLENERGY Pull-up Bar X-door entschieden haben und unserem Marken vertrauen.

Diese Anleitung enthält wichtige Informationen. Bitte lesen Sie vor der Verwendung des Geräts die Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie sie für zukünftige Referenzen auf. Falls Sie das Produkt an eine dritte Person weitergeben, sollten diese Bedienungsanleitungen stets mitgeliefert werden.

Das PLENERGY-Team

1 PRODUKTDDETAILS

Lieferumfang:

- Pull-up-Bar X-door
- Set mit zwei Sicherheitsschlössern und Schrauben
- FAQ-Druck
- Einladungskarte

Technische Daten Pull-up-Bar **X-door 62-88 (B09XJ7QYK6)**

- Klasse H: Verwendung in der häuslichen Umgebung
- Maximales Körpergewicht: 100 kg
- Für Türen von 62 cm Breite bis 88 cm Breite

Technische Daten Pull-up-Bar **X-door 80-110 (B09XJ9Z28W)**

- Klasse H: Verwendung in der häuslichen Umgebung
- Maximales Körpergewicht: 100 kg
- Für Türen von 80 cm Breite bis 110 cm Breite

2 WARNINGS

- Die Montage muss exakt gemäß den Anweisungen des Herstellers durchgeführt werden. Eine falsche Montage kann zu Verletzungen und Sachschäden führen
- Verwenden Sie das Produkt nur für seinen vorgesehenen Zweck. Die Pull-up-Bar ist ausschließlich für das Durchführen von Klimmzügen konzipiert.
- Das Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und eignet sich nicht für gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Gebrauch.
- Wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, konsultieren Sie vor Ihrem ersten Training Ihren Arzt. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Beschwerden auftreten.
- Halten Sie Haustiere vom Produkt und seiner Verpackung fern. Überprüfen Sie die Pull-up-Bar regelmäßig auf Schäden. Beenden Sie die Nutzung, wenn Mängel festgestellt werden. Ersetzen Sie beschädigte Komponenten nur durch Originalersatzteile.
- Stellen Sie sicher, dass Sie beim Training ausreichend Platz haben, um Verletzungen und Sachschäden zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Halten Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern unter 12 Jahren.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich in Innenräumen.
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf und kühlen Sie danach ab.
- Trainieren Sie innerhalb Ihrer Fitnessstufe. Überprüfen Sie vor Beginn des Trainings die Stabilität des Geräts.

3 Installationsanleitung ohne Bohren:

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Türrahmen stabil und fest genug ist, um die Klimmzugstange zu tragen. Er sollte aus Holz oder einem Stahlprofil bestehen und darf nicht weich sein oder Anzeichen von Rissen zeigen, wenn Druck ausgeübt wird.
2. Passen Sie die Klimmzugstange auf die gewünschte Breite an, um in Ihren Türrahmen zu passen.
3. Platzieren Sie die Klimmzugstange im Türrahmen und stellen Sie sicher, dass sie waagerecht ist.
4. Drehen oder justieren Sie die Stange, bis sie sicher zwischen dem Türrahmen eingeklemmt ist.
5. Achten Sie während der Benutzung auf Ihren Türrahmen; er sollte sich nicht biegen oder knackende Geräusche machen. Wenn Sie Verformungen bemerken oder Knackgeräusche hören, erwägen Sie die Installation der Klimmzugstange an einem anderen Ort oder fügen Sie zusätzliche Sicherheitsschrauben hinzu, um einen festeren Sitz zu gewährleisten.

4 Installation mit zusätzlichen Sicherheitsschlössern:

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Türrahmen aus Holz oder holzähnlichem Material besteht.
2. Installieren Sie die Begrenzer in Ihrem Türrahmen mithilfe von Schrauben. Bohren Sie bei Bedarf vorher Löcher.
3. Stellen Sie sicher, dass die Begrenzer auf derselben Ebene installiert sind und fest gesichert sind.

5 Reinigung und Pflege

Mit einem Tuch, das mit einem milden Reinigungsmittel angefeuchtet ist, abwischen, und anschließend mit einem trockenen sauberen Tuch abtrocknen.

6 Lagerung

Schützen Sie Ihre Klimmzugstange vor Beschädigungen und Schmutz. Beachten Sie dabei, dass das Gerät nicht hitze- oder sonnenbeständig ist und auch nicht für feuchte, kalte oder wechselnde Bedingungen geeignet ist. Lassen Sie die Klimmzugstange nicht im Freien.

7 Nach dem Verkauf Garantie

Als professioneller Sportartikelhändler sind wir darauf bedacht, jedem Kunden außergewöhnlichen Kundendienst zu bieten. Wenn Sie Fragen haben oder auf Probleme stoßen, zögern Sie bitte nicht, uns über Amazon zu kontaktieren. Wir sind darauf spezialisiert, Ihnen bei der raschen Lösung von Problemen behilflich zu sein. Wir wünschen Ihnen Gesundheit und Freude mit unseren Produkten!

8 Kontaktdaten für den Kundensupport

Probleme? Mängel? Rückerstattung?
Schreiben Sie uns eine E-Mail an support@plenergy.co.uk
Wir versprechen, alle Anliegen innerhalb von 24 Stunden zu klären!

9 Angaben zum Vertriebs Händler in Europa

Plenergy Europe OÜ
Adresse: Vesivärava tn 50-201
Stadt/Land/Postleitzahl: Tallinn, Estland, 10152, Harju maakond

FOLGEN SIE UNS AUF DEN SOZIALEN MEDIEN



instagram



facebook



PLENERGY.co.uk

Pull-up bar X-door

Manuel du propriétaire



plenergy®





CHER CLIENT

Merci d'avoir choisi la barre de traction PLENERGY X-door et de faire confiance à notre marque.

Ce manuel contient des informations importantes. Avant d'utiliser l'appareil, veuillez lire les instructions et les conserver pour référence future. Si vous transmettez le produit à une tierce personne, veuillez à lui remettre ces instructions d'utilisation.

L'équipe PLENERGY

1 DÉTAILS DU PRODUIT

Contenu de la livraison :

- Barre de traction X-door
- Ensemble de deux verrous de sécurité et vis
- Impression de FAQ
- Carte d'invitation

Caractéristiques techniques de la barre de traction

X-door 62-88 (B09XJ7QYK6)

- Classe H: Utilisation en milieu domestique
- Poids corporel maximum : 100 kg
- Pour les portes d'une largeur de 62 à 88 cm

Caractéristiques techniques de la barre de traction

X-door 80-110 (B09XJ9Z28W)

- Classe H: Utilisation en milieu domestique
- Poids corporel maximum : 100 kg
- Pour les portes d'une largeur de 80 à 110 cm

2 MISES EN GARDE

- L'assemblage doit être effectué strictement conformément aux instructions du fabricant. Un assemblage incorrect peut entraîner des blessures et des dommages matériels.
- N'utilisez le produit que pour son usage prévu. La barre de traction est conçue exclusivement pour effectuer des tractions.
- Le produit est destiné à un usage privé uniquement et n'est pas adapté à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique.
- En cas de restrictions de santé, consultez votre médecin avant votre première séance d'entraînement. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez un inconfort.
- Éloignez les animaux de compagnie du produit et de son emballage.
- Inspectez régulièrement la barre de traction pour détecter d'éventuels dommages. Cessez l'utilisation en cas d'identification de défauts. Remplacez uniquement les composants endommagés par des pièces de rechange d'origine.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace lors de l'exercice pour éviter les blessures et les dommages matériels.
- Ce produit n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants de moins de 12 ans.
- Utilisez le produit exclusivement à l'intérieur.
- Échauffez-vous toujours avant l'entraînement et effectuez une récupération après.
- Exercez-vous selon votre niveau de condition physique.
- Testez la stabilité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.

3 Guide d'installation sans perçage

1. Assurez-vous que le cadre de votre porte est stable et assez robuste pour supporter la barre de traction. Il doit être en bois ou en profilé d'acier et ne doit pas sembler mou ni présenter de fissures lorsque vous exercez une pression.
2. Ajustez la barre de traction à la largeur souhaitée pour qu'elle s'adapte à votre cadre de porte.
3. Placez la barre de traction dans le cadre de la porte en vous assurant qu'elle est de niveau.
4. Tournez ou ajustez la barre jusqu'à ce qu'elle soit solidement coincée entre le cadre de la porte.
5. Surveillez le cadre de votre porte pendant l'utilisation ; il ne doit pas se plier ni émettre de craquements. Si vous remarquez une déformation ou entendez des craquements, envisagez d'installer la barre de traction dans un endroit différent ou d'ajouter des vis de verrouillage supplémentaires pour assurer un ajustement plus sécurisé.

4 Installation avec des verrous de sécurité supplémentaires

1. Assurez-vous que le cadre de votre porte est en bois ou en matériau similaire au bois.
2. Installez les limiteurs dans le cadre de votre porte à l'aide de vis. Percez des trous au besoin.
3. Assurez-vous que les limiteurs sont installés au même niveau et sont solidement fixés.

5 Nettoyage et entretien

Essayez avec un chiffon humidifié d'un produit nettoyant doux, puis essuyez à sec avec un chiffon propre.

6 Stockage

Protégez votre barre de traction contre les dommages et la saleté. Gardez à l'esprit que l'appareil n'est pas résistant aux sources de chaleur, à la lumière directe du soleil, ainsi qu'aux conditions humides, froides et mixtes. Ne laissez pas la barre de traction à l'extérieur.

7 Garantie après-vente

En tant que vendeur professionnel d'articles de sport, nous nous engageons à offrir un service après-vente exceptionnel à chaque client. Si vous avez des questions ou rencontrez des problèmes, n'hésitez pas à nous contacter via Amazon. Nous sommes déterminés à vous aider à résoudre tout problème rapidement. Nous vous souhaitons santé et bonheur avec nos produits !

8 Coordonnées du service client

Des problèmes ? Des défauts ? Un remboursement ? Envoyez-nous un e-mail à support@plenergy.co.uk Nous nous engageons à résoudre tous les problèmes dans les 24 heures

9 Coordonnées du distributeur en Europe

Plenergy Europe OÜ
Adresse : Vesivärava tn 50-201
Ville/Pays/Code postal : Tallinn, Estonie, 10152, Harju maakond

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



instagram



facebook



PLENERGY.co.uk

Pull-up bar X-door

Manuale del proprietario



plenergy®





CARO CLIENTE

Grazie per aver scelto la barra per trazioni PLENERGY X-door e per la fiducia nel nostro marchio.

Questo manuale contiene informazioni importanti. Prima di utilizzare l'apparecchio, leggete attentamente le istruzioni e conservatele per futuri riferimenti. Se trasferite il prodotto a un'altra persona, assicuratevi di fornire sempre le istruzioni d'uso.

Il team di PLENERGY

1 DETTAGLI DEL PRODOTTO

Contenuto della confezione:

- Barra per trazioni X-door
- Set di due lucchetti di sicurezza e viti
- Stampa delle FAQ
- Cartolina d'invito

Dati tecnici barra per trazioni **X-door 62-88 (B09XJ7QYK6)**

- Classe H: Utilizzo in ambiente domestico
- Peso corporeo massimo: 100 kg
- Per porte da 62 a 88 cm di larghezza

Dati tecnici barra per trazioni **X-door 80-110 (B09XJ9Z28W)**

- Classe H: Utilizzo in ambiente domestico
- Peso corporeo massimo: 100 kg
- Per porte da 80 a 110 cm di larghezza

2 AVVERTENZE

- L'assemblaggio deve essere eseguito esattamente secondo le istruzioni del produttore. Un assemblaggio errato può causare lesioni e danni materiali.
- Utilizzare il prodotto esclusivamente per lo scopo previsto. La barra per trazioni è progettata esclusivamente per eseguire trazioni.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato e non è adatto per scopi commerciali, medici o terapeutici.
- Se hai restrizioni di salute, consulta il tuo medico prima del tuo primo allenamento. Interrompi immediatamente l'esercizio se ti senti male o provi disagio.
- Tieni gli animali domestici lontani dal prodotto e dal suo imballaggio.
- Ispeziona regolarmente la barra per trazioni per verificare eventuali danni. Smetti di usarla se vengono identificati difetti. Sostituisci solo i componenti danneggiati con pezzi di ricambio originali.
- Assicurati di avere abbastanza spazio durante l'esercizio per prevenire infortuni e danni materiali.
- Questo prodotto non è un giocattolo. Mantienilo fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni.
- Utilizzare il prodotto esclusivamente al chiuso.
- Effettua sempre un riscaldamento prima dell'allenamento e una fase di raffreddamento dopo.
- Esercitati entro i limiti del tuo livello di fitness.
- Verifica la stabilità del dispositivo prima di iniziare l'allenamento.

3 Guida all'installazione senza foratura

1. Assicurati che il telaio della tua porta sia stabile e abbastanza robusto da sostenere la barra per trazioni. Dovrebbe essere realizzato in legno o in un profilo di acciaio e non dovrebbe risultare morbido o mostrare segni di crepe quando viene applicata pressione.
2. Regola la barra per trazioni alla larghezza desiderata per adattarla al telaio della tua porta.
3. Posiziona la barra per trazioni nel telaio della porta, assicurandoti che sia di livello.
4. Gira o regola la barra finché non è saldamente incastrata tra il telaio della porta.
5. Osserva il telaio della tua porta durante l'uso; non dovrebbe piegarsi né emettere rumori di crepitio. Se noti deformazioni o senti crepitii, considera l'installazione della barra per trazioni in una posizione diversa o aggiungi viti di bloccaggio extra per garantire un fissaggio più sicuro.

11

4 Installation with extra safety locks

1. Make sure your door frame is made of wood or wood-like material.
2. Install the limiters in your door frame using screws. Drill holes before if needed.
3. Ensure that the limiters are installed at the same level and are tightly secured.

5 Pulizia e cura

Pulisci con un panno inumidito con un detergente delicato, quindi asciuga con un panno pulito.

6 Conservazione

Proteggi la tua barra per trazioni da danni e sporco. Inoltre, ricorda che il dispositivo non è resistente a fonti di calore e alla luce diretta del sole, nonché a condizioni umide, fredde e miste. Non lasciare la barra per trazioni all'esterno.

7 Garanzia post-vendita

In quanto venditore professionale di articoli sportivi, ci impegniamo a fornire un servizio post-vendita eccezionale a ciascun cliente. Se hai domande o riscontri problemi, non esitare a contattarci tramite Amazon. Siamo dedicati ad assisterti nella risoluzione tempestiva di ogni problema. Ti auguriamo salute e felicità con i nostri prodotti!

8 Dettagli di contatto del supporto clienti

Problemi? Difetti? Rimborso?
Scrivici a **support@plenergy.co.uk**
Ci impegniamo a risolvere tutti i problemi entro 24 ore!

9 Dettagli del distributore in Europa

Plenergy Europe OÜ
Indirizzo: Vesivärava tn 50-201
Città/Paese/CAP: Tallinn, Estonia, 10152, Harju maakond.

SEGUICI SUI SOCIAL MEDIA



instagram



facebook



PLENERGY.co.uk

Pull-up bar X-door

Manual del propietario



plenergy®





GENTILE CLIENTE

Grazie per aver scelto la barra per trazioni PLENERGY X-door e per la fiducia nel nostro marchio.

Questo manuale contiene informazioni importanti. Prima di utilizzare l'apparecchio, leggete attentamente le istruzioni e conservatele per futuri riferimenti. Se trasferite il prodotto a un'altra persona, assicuratevi di fornire sempre le istruzioni d'uso.

Il team di PLENERGY

1

PRODUCT DETAILS DETALLES DEL PRODUCTO

Alcance de la entrega:

- barra de dominadas X-door
- Juego de dos cerraduras de seguridad y tornillos
- Impresión de preguntas frecuentes (FAQ)
- tarjeta de invitación

Datos técnicos barra de dominadas

X-door 62-88 (B09XJ7QYK6)

- Clase H (Uso doméstico): Uso en ambiente hogareño
- Peso corporal máximo: 100 kg
- Para puertas de 62 a 88 cm de ancho

Datos técnicos barra de dominadas

X-door 80-110 (B09XJ9Z28W)

- Clase H (Uso doméstico): Uso en ambiente hogareño
- Peso corporal máximo: 100 kg
- Para puertas de 80 a 110 cm de ancho

ESP

2 ADVERTENCIAS

- La instalación debe realizarse exactamente según las instrucciones del fabricante. Una instalación incorrecta puede provocar lesiones y daños a la propiedad.
- Utilice el producto únicamente para el propósito previsto. La barra de dominadas está diseñada exclusivamente para realizar dominadas.
- El producto está destinado solo para uso privado y no es adecuado para uso comercial, médico o terapéutico.
- Si tiene alguna restricción de salud, consulte a su médico antes de su primer entrenamiento. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mal o experimenta molestias.
- Mantenga a las mascotas alejadas del producto y su embalaje.
- Inspeccione regularmente la barra de dominadas en busca de daños. Deje de usarla si se identifican defectos. Reemplace los componentes dañados solo con repuestos originales.
- Asegúrese de tener suficiente espacio al hacer ejercicio para prevenir lesiones y daños a la propiedad.
- Este producto no es un juguete. Manténgalo fuera del alcance de los niños menores de 12 años.
- Utilice el producto exclusivamente en interiores.
- Siempre caliéntese antes de entrenar y enfríese después.
- Haga ejercicio dentro de su nivel de aptitud física.
- Pruebe la estabilidad del dispositivo antes de comenzar el entrenamiento.

3 Guía de instalación sin perforación:

1. Asegúrese de que el marco de su puerta sea estable y lo suficientemente resistente para soportar la barra de dominadas. Debe estar hecho de madera o de un perfil de acero y no debe sentirse blando ni mostrar signos de grietas cuando se le aplique presión.
2. Ajuste la barra de dominadas al ancho deseado para que encaje en el marco de su puerta.
3. Coloque la barra de dominadas en el marco de la puerta, asegurándose de que esté nivelada.
4. Gire o ajuste la barra hasta que quede firmemente encajada entre el marco de la puerta.
5. Vigile el marco de su puerta durante el uso; no debe doblarse ni emitir ruidos de crujido. Si nota deformación o escucha crujidos, considere instalar la barra de dominadas en un lugar diferente o añadir tornillos de bloqueo adicionales para permitir un ajuste más seguro.

4 Instalación con cerraduras de seguridad adicionales:

1. Asegúrese de que su marco de puerta esté hecho de madera o un material similar a la madera.
2. Instale los limitadores en su marco de puerta usando tornillos. Perfore agujeros antes si es necesario.
3. Asegúrese de que los limitadores estén instalados al mismo nivel y estén firmemente asegurados.

5 Limpieza y cuidado

Limpie con un paño humedecido con un limpiador suave y luego séquelo con un paño limpio.

6 Almacenamiento

Mantenga su barra de dominadas protegida de daños y suciedad. Además, tenga en cuenta que el dispositivo no es resistente a fuentes de calor y luz solar, así como a condiciones húmedas, frías y mixtas. No deje la barra de dominadas al aire libre.

7 Garantía postventa

Como vendedores profesionales de deportes, estamos comprometidos a proporcionar un servicio postventa excepcional a cada cliente. Si tiene alguna pregunta o encuentra algún problema, no dude en contactarnos a través de Amazon. Estamos dedicados a ayudarle a resolver cualquier problema de manera rápida.
¡Le deseamos salud y felicidad con nuestros productos!

8 Detalles de contacto de atención al cliente

¿Algún problema? ¿Defectos? ¿Reembolso?
Envíenos un correo electrónico a support@plenergy.co.uk
¡Prometemos resolver todos los problemas en un plazo de 24 horas!

9 Detalles del distribuidor en el europeo

Plenergy Europe OÜ
Dirección: Vesivärava tn 50-201
Ciudad/País/Código Postal: Tallin, Estonia, 10152, Harju maakond,

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



instagram



facebook



PLENERGY.co.uk