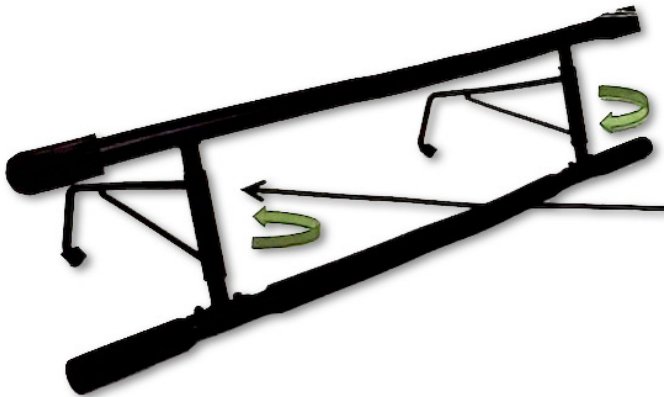


- 1) Assurez-vous que le cadre de porte soit en bon état et puisse soutenir la pression exercée par la barre d'entraînement
- 2) N'utilisez que la portion couverte de mousse pour faire vos exercices de traction vers le haut
- 3) Pour votre sécurité, ne pas utiliser près d'un escalier
- 4) Ne sautez pas pour vous aggriper à la barre, car l'impact pourrait causer un relâchement de la barre
- 5) Ne vous suspendez pas à la barre en utilisant vos pieds ou vos jambes
- 6) Assurez-vous que la porte mesure entre 69 et 92 cm
- 7) Ne soumettez pas la barre à une charge excédant un poids maximal de 130 kg

Installation de la barre d'exercice

Étape 1 :

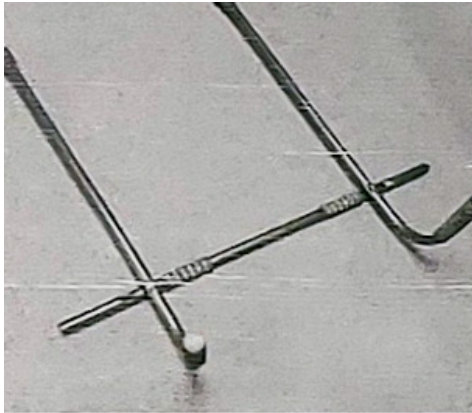
Placez les embouts de protection en plastique sur la section inférieure de la barre.



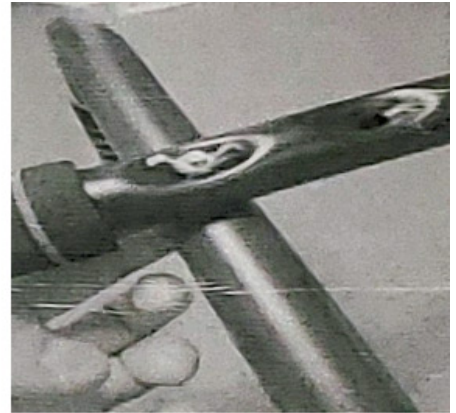
Enfoncez la tige et faites-la pivoter

Étape 2 :

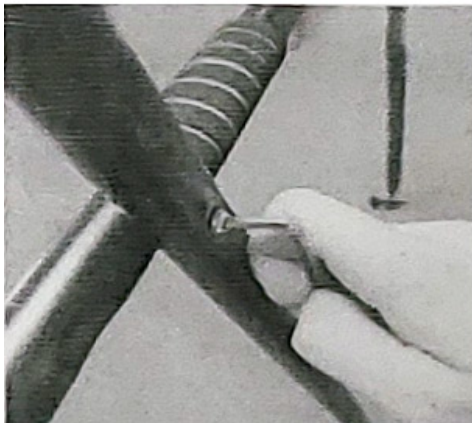
Pour ouvrir les crochets, appuyez sur la tige des crochets pour les déverrouiller, puis faites les pivoter. La barre d'exercice devrait ressembler à l'image ci-dessus.



1) Alignez les poignées sur la barre centrale de support. Utilisez le trous pour déterminer la longueur désirée.



2) Insérez la vis et vissez sur l'unité de support jusqu'à un ajustement modéré. Nul besoin de visser trop serré puisque la clé servira à resserrer l'ajustement de l'autre côté.



3) Maintenez l'écrou de support à une extrémité à l'aide de vos doigts et utilisez la clé à l'autre extrémité pour faire l'ajustement final. Assurez-vous que tous les morceaux sont fermement attachés



4) Accrochez la barre d'entraînement et assurez-vous que tous les morceaux soient serrés et sécuritaires avant chaque utilisation.