

PurAthletics™ 12 WORKOUT DOOR GYM

CAUTION

Read all assembly and installation instructions completely before installing to be sure you thoroughly understand them in order to install the unit properly. Be sure that the door frame is secure and solid before mounting the door stopper. If the unit is installed in an insecure door frame, the unit will dislodge from the doorway and may cause injury.

IMPORTANT

Before using the door gym, tug down on the door stopper to make sure the unit is securely installed into the door frame or pull up on the stopper if installed at the base of the door frame.

The Door Gym is not designed for permanent installation. It should be removed from the door frame and store away in a safe place to ensure it does not accidentally fall off when not in use.


Our Door Gym will allow you to perform a number of exercises that will strengthen multiple muscle groups. Before beginning any new workout you should start with a warm-up.

It is important that you warm-up and stretch before and after your workout.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS – REVIEW CAREFULLY PRIOR TO USING THE PURATHLETICS DOOR GYM

Proper use of the of the Door Gym will ensure you get the most out of your workout and prevent any injury or endangerment to the safety of yourself and other users. Disregarding safety precautions can cause injury to yourself and other users. Read and follow all instructions and safety precautions before and while using the Door Gym.

The Door Gym fits most standard residential door frames. The Door Gym workouts are only to be performed when the Door Gym is securely affixed to a standard doorway frame. To prevent injury to yourself or other users while using the Door Gym ALWAYS check before EACH USE that the components of this product are fastened securely.

READ CAREFULLY ensuring that you fully understand the assembly instructions for this product.  **Inspect the package thoroughly making sure that there are no missing parts. If you are missing a part please call our customer service dept. for assistance at 1-877-415-3425. Before returning to retailer, please contact us. DO NOT use this product with any missing parts.**

WARNING: READ CAREFULLY

This product is designed for single user **ONLY. DO NOT** use this product for anything other than its intended use.

Only individuals 16 years or older should use this product. Those under the age of 16 should only use the Door Gym while accompanied by an adult. **NEVER** leave the Door Gym unattended when it's fastened to the doorway frame. Store this product in a safe place away from children and foot traffic to avoid tripping and falling hazards.

WARNING: Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from an illness.

This product is intended for consumer indoor use only, not for commercial use, and covered by a 90 day warranty.

Warranty does not cover mis-use or normal wear and tear on the resistance cords.

Commercial use includes use of the product in athletic clubs, health clubs, spas, gymnasiums, exercise facilities, and other public or semipublic facilities whether or not the product's use is in furtherance of a profit making enterprise, and all other use which is not for personal, family, or household purposes.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

ROWING HANDLE ADAPTER



HANDLE

DOOR STOPPER



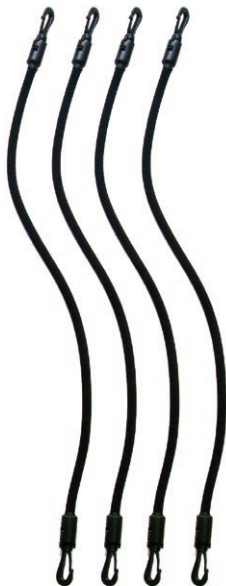
STEP 01. Place the door stopper behind top of the door. When installing at the base of the door frame the gap at the bottom of the door cannot exceed 1/4". If the gap exceeds 1/4" the door stopper will dislodge from the door frame and may cause injury.



STEP 02. Close the door securely



STEP 03. Clip the resistance tube or tubes onto the metal rings of the door stopper



RESISTANCE TUBES X 4



STEP 04. Ensure that the resistance tube or tubes are securely fastened



STEP 05. Clip the other end of resistance tube or tubes to the handles ensuring that are securely fastened

PurAthletics™ BARRE D'ENTRAÎNEMENT POUR PORTE -12 EXERCICES

MISE EN GARDE

Lire et s'assurer de bien comprendre toutes les directives d'assemblage et d'installation avant d'effectuer la mise en place adéquate de la barre. S'assurer que le cadre de porte est sécuritaire et solide avant d'installer l'arrêt de porte. Si la barre est fixée à un cadre de porte peu sécuritaire, la barre se détachera de la porte et cela pourrait causer des blessures à l'utilisateur.

MISE EN GARDE

Avant d'utiliser la barre d'entraînement pour porte, il est important de tirer l'arrêt de porte vers le bas afin de s'assurer que la barre d'entraînement est solidement fixée au cadre de porte ou de remonter l'arrêt de porte s'il est fixé à la base du cadre de porte.


La barre d'entraînement pour porte n'est pas conçue pour être installée en permanence. Elle doit être enlevée du cadre de porte et rangée à un endroit sécuritaire afin d'éviter qu'elle ne tombe accidentellement lorsqu'elle ne sert pas.

La barre d'entraînement pour porte vous permet d'effectuer divers exercices qui renforceront plusieurs groupes musculaires. Il est important de s'échauffer avant de commencer tout entraînement. **IL EST IMPORTANT D'EFFECTUER UN ÉCHAUFFEMENT ET DES ÉTIREMENTS AVANT ET APRÈS L'ENTRAÎNEMENT.**

IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ : À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER LA BARRE D'ENTRAÎNEMENT POUR PORTE PURATHLETICS

L'utilisation adéquate de la barre d'entraînement pour porte vous permettra d'optimiser votre entraînement et d'éviter toute blessure ou entrave à votre sécurité et à celle des autres utilisateurs. À défaut de suivre les mesures de sécurité, vous ou les autres utilisateurs pourriez vous blesser. Lire et respecter toutes les directives et mesures de sécurité avant et pendant l'utilisation de la barre d'entraînement pour porte.

La barre d'entraînement pour porte s'ajuste à la plupart des cadres de porte résidentiels standard. Les entraînements à l'aide de la barre d'entraînement pour porte doivent uniquement être effectués lorsque la barre d'entraînement pour porte est solidement fixée à un cadre de porte standard. Afin d'éviter que vous, ou tout autre utilisateur, ne vous blessiez en utilisant la barre d'entraînement pour porte, vérifiez TOUJOURS avant CHAQUE UTILISATION si les éléments de la barre d'entraînement sont solidement fixés.

LIRE ATTENTIVEMENT les directives d'assemblage en vous assurant de comprendre parfaitement comment assembler ce produit.  **Inspecter bien l'emballage en vous assurant qu'il ne manque aucune pièce. S'il vous manque une pièce, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle, au 1-877-415-3425. Veuillez communiquer avec nous avant de rapporter le produit au détaillant. N'utilisez PAS ce produit s'il manque une pièce.**

MISE EN GARDE : À LIRE ATTENTIVEMENT

Ce produit est conçu pour **UN SEUL** utilisateur à la fois. **NE PAS** utiliser ce produit pour toute autre activité non liée à son utilisation prévue.

Seules les personnes âgées d'au moins 16 ans peuvent utiliser ce produit. Toute personne de moins de 16 ans peut utiliser la barre d'entraînement pour porte mais doit être accompagnée d'un adulte. **NE JAMAIS** laisser la barre d'entraînement pour porte sans supervision lorsqu'elle est fixée à un cadre de porte. Ranger ce produit dans un endroit sécuritaire, à l'écart des enfants et du trafic pédestre afin d'éviter tout risque de trébucher ou de chuter.

MISE EN GARDE : Il est préférable de consulter votre médecin de famille avant d'entreprendre tout programme d'exercice ou de conditionnement physique. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez d'une maladie.

Ce produit est conçu pour une utilisation domestique (non commerciale) à l'intérieur et est couvert par une garantie de 90 jours. La garantie ne couvre pas tout mauvais usage ou l'usure normale des cordons de résistance.

L'utilisation commerciale comprend l'usage du produit dans tout club d'athlétisme, centre de culture physique, spa, gymnase, salle d'exercice ou toute autre installation publique ou parapublique, que l'utilisation du produit soit liée ou non à une entreprise à but lucratif, ainsi que tout autre usage non lié à des fins personnelles, familiales ou domestiques.

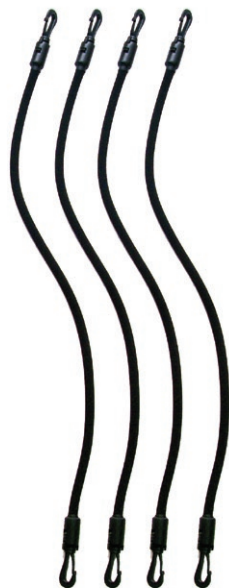
DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE

ADAPTATEUR POUR POIGNÉE DE RAMEUR



POIGNÉE

ARRÊT DE PORTE



4 CORDONS DE RÉSISTANCE



PREMIÈRE ÉTAPE. Placer l'arrêt de porte à l'arrière du haut de la porte. En installant la barre à la base du cadre de porte, s'assurer que l'espace au bas de la porte ne dépasse pas 0,6 cm. Si l'espace excède 0,6 cm, l'arrêt de porte se détachera du cadre de porte et cela pourrait causer des blessures à l'utilisateur.



DEUXIÈME ÉTAPE. Bien fermer la porte.



TROISIÈME ÉTAPE. Fixer le ou les cordons de résistance aux anneaux métalliques de l'arrêt de porte.



QUATRIÈME ÉTAPE. S'assurer que le ou les cordons de résistance sont fixés de façon sécuritaire.



CINQUIÈME ÉTAPE. Fixer l'autre extrémité du ou des cordons de résistance aux poignées, en s'assurant qu'ils sont solidement fixés.