

Instrucciones

Ensamblaje

1. Coloca un perno en un extremo de la barra sobre los extremos que no sean acolchonados de cada una de las barras dobladas, mirando hacia adentro de la curva. Una pequeña llave para pernos viene incluida con el kit de Door Gym, pero es muy delicada. Puede que necesites tu propia llave de 10 mm.
2. Desliza las dos barras rectas y cilíndricas juntas para crear una sola. Fija un perno a través de cada uno de los dos hoyos donde ambas partes se superponen.
3. Ahora, coloca esta barra larga a través de la parte externa de las dos dobladas, cerca de los agarres acolchonados. Coloca unos pernos para fijarla en su lugar.

Instalación

1. Coloca una pequeña cuña de metal que viene con el kit de Door Gym dentro de la parte superior del marco de la puerta, justo donde planeas instalar tu nueva barra de dominadas (pull up). Ésta debe sobresalir recta hacia arriba, entre la pared y el marco.
2. Desliza la barra estrecha a través de la puerta desde el otro lado y colócala en la parte superior del reborde horizontal del marco de la puerta, entre la cuña de metal y la pared. Asegúrate de que la barra se asiente de manera segura en la parte superior del marco.
3. Intenta llegar a través de la puerta y tira hacia abajo en el lado opuesto de tu Door Gym. Visualmente verifica que la barra permanezca sostenida firmemente encima de la estructura de la puerta y que los parantes golpeen el marco de la puerta de manera uniforme en el otro lado de la puerta. Colócate del otro lado y haz peso en las manijas de manera breve, luego inspecciona para asegurarte de que la barra está aún asentada de manera firme en la parte superior del panel de la puerta. Tu barra Door Gym ahora está lista para que la utilices.

Consejos y advertencias

- Siempre inspecciona tu Door Gym antes de utilizarla para asegurarte de que las partes están fijadas firmemente.
- Para quitar la barra, empuja hacia arriba las manijas de agarre neutral y desengancha la barra estrecha fuera de la puerta, luego tira la Door Gym a través de la apertura de la puerta.