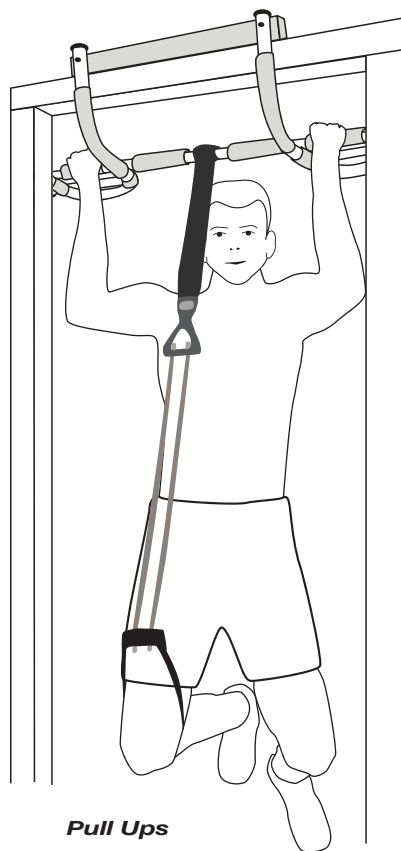
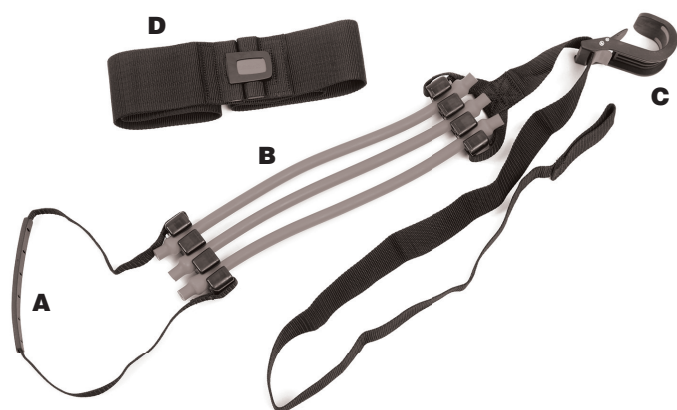


PULL-UP BOOST

ADJUSTABLE ASSISTANCE



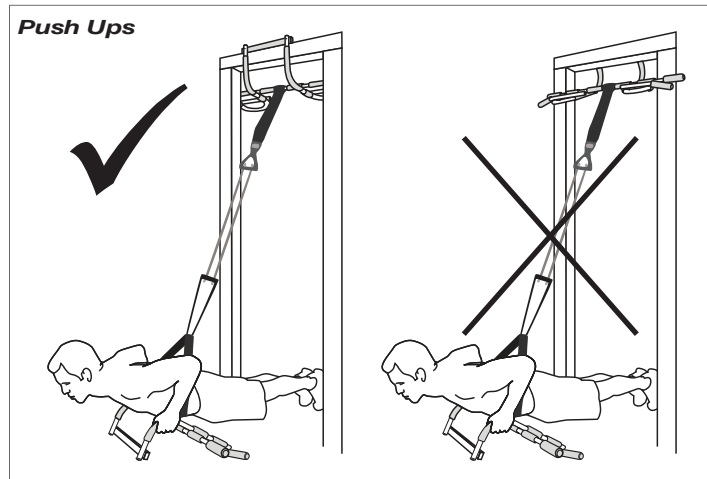
Pull Ups



figure 1



figure 2



Push Ups

EN Pull Up Boost™ turns any pull-up bar into a high-powered, full-body workout machine! Pull Up Boost™ helps build strenght as you work your way up to unassisted pull ups and push ups.

THE IRON GYM PULL UP BOOST INCLUDES:

- A** One slip-resistant knee/foot stirrup with patented 3-in-1 resistance band pocket
- B** Three 40cm (16-inch) resistance bands - 15kg (33 lbs.) peak resistance each
- C** One bar attachment, comprised of a high-density support strap with 3-in-1 resistance band pocket and a bar attachment
- D** Push Up Belt - for assisted push ups

BEFORE YOU BEGIN

IMPORTANT

- Consult your physician before beginning this or any exercise program.
- Read ALL instructions and warnings completely and seek help if you do not understand their contents.
- It is the responsibility of the user to read and follow all instructions and warnings.
- Use equipment only as directed.
- DO NOT allow children under the 18 to use this product without adult or professional supervision.
- Only one person at the time should use this equipment.
- Warm up and stretch before using equipment.
- Breathe naturally and exercise using controlled, deliberate movements.
- Start out slowly and work up to a more vigorous workout.

WARNING

Fitness training can result in serious or fatal injury. Practicing safe techniques and common sense can reduce the risk of injury. Always check equipment for worn or damaged parts before using. If any defects are found with this product, DO NOT USE.

Never pull fitness cables so they line up with your face or other sensitive parts of your body. Never place any part of equipment around neck. Never release or adjust fitness equipment when under tension or in use. Never stretch a fitness cable, tube or band more than three times its original length.

CAUTION - THIS PRODUCT CONTAINS LATEX. If you have allergies to latex, do not use this product.

CARE AND STORAGE INSTRUCTIONS

Clean by wiping with a damp cloth. Do not use soap or chemicals on the Pull Up Boost
Do not store equipment in direct sunlight or in hot places.

Build lean, powerful muscle in just minutes a day with the Pull Up Boost™.

If you've got a pull-up bar, you can build lean muscle like never before. The Pull Up Boost maximizes the effectiveness of every minute you spend on the bar. The exclusive design lets you dial in up to 45kg (100 lbs) of power assistance, so you get just the right amount of support whether you're doing traditional or advanced pull ups or push ups.

Basic usage of the Pull Up Boost™

The Pull Up Boost is a training tool designed to allow users to practice and train pull up and push up exercises from basic to advanced level.

By offsetting some of the weight your muscles must support, the Pull Up Boost allows you to spend more time on your pull up bar before your muscles fatigue. This translates into longer, more effective workouts that will get you into great shape.

How to install the Pull Up Boost™

To install the Pull Up Boost, snap the hook of the Pull Up Boost buckle onto the center of your fixed pull up bar, shown in **figure 1**. Make sure you can reach and grip your pull up bar with one foot on the ground.

Using the Pull Up Boost on bars that are out of standing reach is dangerous and should never be attempted. If your pullup bar is out of standing reach, lower it to a safe height or use a sturdy platform that cannot slip or tip over to compensate.

Pull Ups

Pull Up Boost is a training tool that allows users to progress to unassisted pull up exercises. By providing bodyweight support, the Pull Up Boost™ allows you to increase your reps and improve your pull up technique.

Balancing your workouts to combat muscle imbalance

It is important to work and develop your muscles evenly. Muscle imbalances in the body can cause minor or severe pain, as well as promote unnatural movement and posture habits that can lead to injury. Muscle imbalances also create inefficiency in the body that actually reduces functional strength. There are two basic muscle movements you'll use to balance your body; pulling movements and pushing movements. Pulling exercises are always paired with pushing exercises. This simple rule will help you develop more balanced results faster!

How to adjust the Pull Up Boost™

Once the Pull Up Boost is secured to your pull up bar, adjust the knee/foot stirrup height by pressing the buckle and pulling the high-density support strap, shown in **figure 2**.

As you raise the height of the knee/foot stirrup, the assistance level increases. As you lower the height of the knee/foot stirrup, the assistance decreases. You can also reduce resistance by safely removing the center cable, stretching it from one end and pulling it up through the cable pocket channel. NEVER use only one cable.

It is always a good idea to place a protective pad on the floor, under your pull up bar to prevent or minimize chance of injury.

Push Ups

Loop the push up belt through the knee/foot stirrup of Pull Up Boost and secure it around your waist. Perform assisted push ups by adjusting the height of the Pull Up Boost so it provides adequate lift from the ground.

FR Pull Up Boost™ transforme n'importe quelle barre de traction en une puissante machine d'entraînement du corps entier! Pull Up Boost™ aide à développer la force pendant que vous progressez vers des tractions et des pompes sans assistance.

IRON GYM PULL UP BOOST COMPREND:

- A** Un étrier antidérapant pour genou/pied avec une attache pour bandes de résistance 3 en 1 brevetée
- B** Trois bandes de 40 cm (16-pouces) de résistance - pic de résistance de 15 kg (33 lb) chacune
- C** Une fixation pour barre, composée d'une sangle haute-densité de soutien avec une attache de bandes de résistance 3 en 1 et une attache pour barre
- D** Ceinture pour pompes - pour les pompes assistées

AVANT QUE VOUS NE COMMENCIEZ

IMPORTANT

- Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'entraînement.
- Lisez TOUTES les instructions et les avertissements complètement et demandez de l'aide si vous ne comprenez pas leur contenu.
- Il est de la responsabilité de l'utilisateur de lire et de suivre toutes les instructions ainsi que les avertissements.
- Utilisez seulement l'équipement comme indiqué.
- NE LAISSEZ PAS les enfants de moins de 18 ans utiliser ce produit sans surveillance d'un adulte ou d'un professionnel.
- Une seule personne à la fois seulement devrait utiliser cet équipement.
- Échauffez-vous et étirez-vous avant d'utiliser l'équipement.
- Respirez naturellement et effectuez votre entraînement en utilisant des mouvements contrôlés et délibérés.
- Commencez lentement et continuez pour atteindre un entraînement plus vigoureux.

AVERTISSEMENT

L'entraînement physique peut entraîner des blessures graves ou mortelles. Utiliser des techniques sûres et le bon sens peut réduire les risques de blessures. Vérifiez toujours l'équipement pour des pièces usées ou endommagées avant l'utilisation. Si des défauts sont constatés sur ce produit, NE L'UTILISEZ PAS.

Ni tirez jamais les câbles d'entraînement de sorte qu'ils s'alignent avec votre visage ou toutES autres parties sensibles de votre corps. Ne placez jamais aucune pièce de l'équipement autour de votre cou. Ne relâchez ou n'ajustez jamais l'équipement d'entraînement lorsque sous tension en en utilisation. N'étirez jamais un câble, tube ou bande d'entraînement de plus de trois fois sa longueur d'origine.

AVERTISSEMENT - CE PRODUIT CONTIENT DU LATEX. Si vous êtes allergique au latex, n'utilisez pas ce produit.

INSTRUCTIONS POUR L'ENTRETIEN ET LE STOCKAGE

Nettoyez en essuyant avec un chiffon humide. N'utilisez pas de savon ou de produits chimiques sur Pull Up Boost
N'entreposez pas l'équipement en plein soleil ou dans des endroits chauds.

Développez des muscles maigres, puissants en quelques minutes par jour seulement avec Pull Up Boost™.

Si vous possédez une barre de traction, vous pouvez développer des muscles maigres comme jamais auparavant. Pull Up Boost maximise l'efficacité de chaque minute que vous passez sur la barre. La conception exclusive vous permet d'ajuster jusqu'à 45 kg (100 lb) de puissance d'assistance, vous obtenez donc la bonne quantité de soutien ; que vous faites des tractions ou des pompes traditionnelles ou avancées.

Utilisation de base de Pull Up Boost™

Pull Up Boost est un outil d'entraînement conçu pour permettre aux utilisateurs de pratiquer et de s'entraîner aux exercices de tractions et de pompes d'un niveau de base vers un niveau avancé. En contrebalançant un peu du poids que vos muscles doivent supporter, Pull Up Boost vous permet de passer plus de temps sur votre barre de traction avant que vos muscles ne fatiguent. Cela se traduit par des séances d'entraînement plus longues, plus efficaces qui vous permettront de devenir en pleine forme.

Comment installer Pull Up Boost™

Pour installer Pull Up Boost, accrochez le crochet de la boucle de Pull Up Boost au centre de votre barre de traction attachée, comme montré en **figure 1**. Assurez-vous que vous pouvez atteindre et saisir votre barre de traction avec un pied au sol.

Utiliser Pull Up Boost avec des barres qui sont hors de portée debout est dangereux et ne devrait jamais être tenté. Si votre barre de traction est hors de portée debout, baissez-la à une hauteur plus sûre ou bien utilisez une plateforme robuste qui ne peut pas glisser ou basculer pour compenser.

Tractions

Pull Up Boost est un outil d'entraînement qui permet aux utilisateurs de progresser vers des exercices de traction non assistées. En fournissant un soutien du poids du corps, Pull Up Boost™ vous permet d'augmenter vos répétitions et d'améliorer votre technique de traction.

Équilibrez vos séances d'entraînement pour lutter contre le déséquilibre musculaire

Il est important de faire travailler et de développer vos muscles uniformément. Les déséquilibres musculaires dans le corps peuvent entraîner des douleurs mineures ou sévères, ainsi que promouvoir des mouvements non naturels et des habitudes de posture qui peuvent conduire à des blessures. Les déséquilibres musculaires créent aussi une inefficacité dans le corps qui réduit en fait la force fonctionnelle. Il y a deux mouvements de muscle de base que vous utiliserez pour équilibrer votre corps ; les mouvements de traction et les mouvements de poussée. Les exercices de traction sont toujours associés à des exercices de poussée. Cette règle simple vous aidera à développer des résultats plus équilibrés plus vite!

Comment ajuster Pull Up Boost™

Une fois que Pull Up boost est attaché à votre barre de traction, ajustez la hauteur de l'étrier pour genou/pied en pressant sur la boucle et en tirant sur la sangle haute densité de soutien, comme montré en **figure 2**.

Lorsque vous augmentez la hauteur de l'étrier pour genou/pied, le niveau d'assistance augmente. Lorsque vous abaissez la hauteur de l'étrier pour genou/pied, l'assistance diminue. Vous pouvez aussi réduire la résistance en retirant sans danger le câble central, en l'étirant par une extrémité et et en le retirant à travers la fente sur l'attache des câbles. NE JAMAIS UTILISER qu'un seul câble.

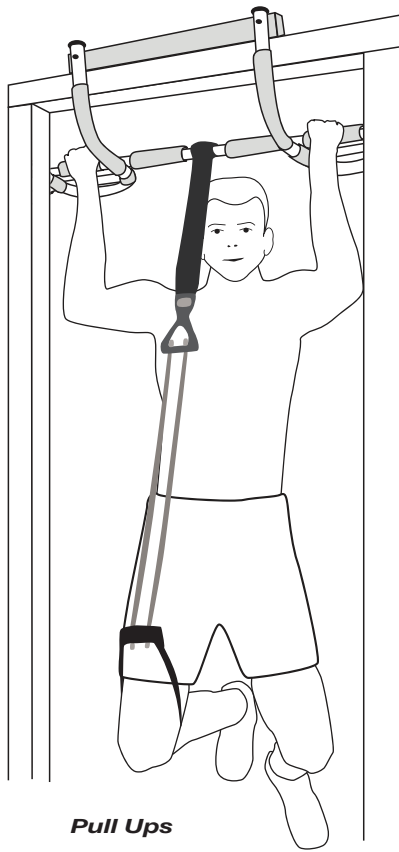
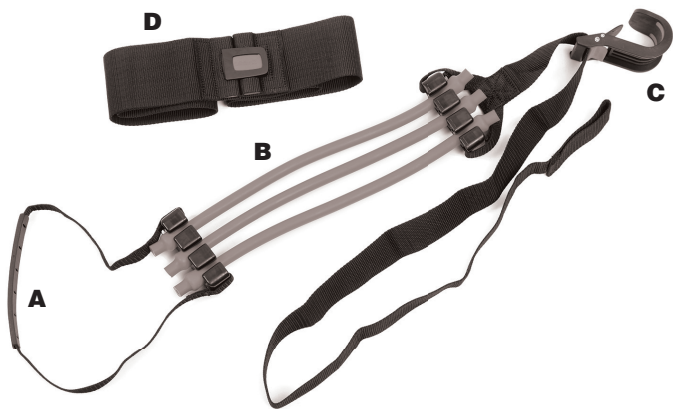
Il est toujours judicieux de placer un tapis de protection sur le sol, en dessous de votre barre de traction, pour empêcher ou minimiser le risque de blessure.

Pompes

Faites passer la ceinture pour pompe à travers l'étrier pour genou/pied de Pull Up Boost et attachez-la autour de votre taille. Effectuez des pompes assistées en ajustant la hauteur de Pull Up Boost afin de fournir un soulèvement adéquat du sol.

PULL-UP BOOST

ADJUSTABLE ASSISTANCE



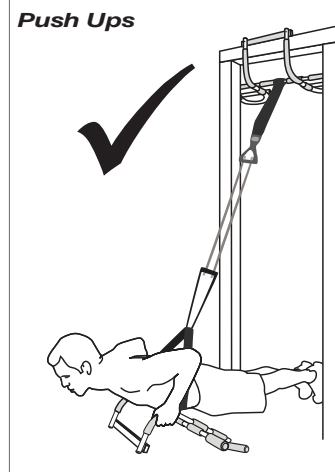
Pull Ups



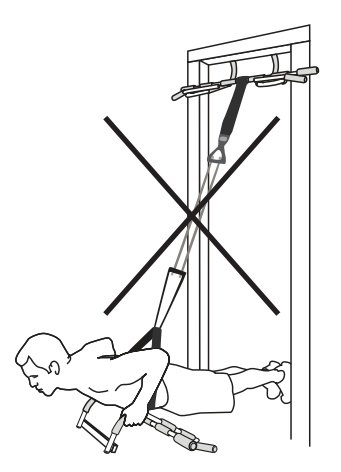
figure 1



figure 2



Push Ups



DE Der Pull Up Boost™ verwandelt jede Klimmzugstange in ein leistungsstarkes Trainingsgerät für den ganzen Körper! Der Pull Up Boost™ hilft Ihnen Kräfte aufzubauen, während Sie auf ungestützte Liegestützen und Klimmzüge hin trainieren.

DER IRON GYM PULL UP BOOST UMFASST:

- A** Einen rutschfesten Knie-/Fußbügel mit patentierter Dreifach-Tasche für Widerstandsband
- B** Drei 40 cm (16 Zoll) lange Widerstandsänder mit jeweils 15 kg (33 lbs) Spitzenwiderstand
- C** Eine Stangenhalterung, bestehend aus Stützriemen mit hoher Dichte mit Dreifach-Tasche für Widerstandsband und Stangenhalterung
- D** Liegestützengurt für Liegestützen mit Hilfestellung

BEVOR SIE ANFANGEN

WICHTIG

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen.
- Lesen Sie sich ALLE Anweisungen und Warnungen vollständig durch und lassen Sie sich helfen, wenn Sie sie nicht verstehen.
- Es liegt in der Verantwortung des Benutzers alle Anweisungen und Warnungen zu lesen und zu befolgen.
- Verwenden Sie die Ausrüstung nur so wie vorgesehen.
- Erlauben Sie Kindern unter 18 Jahren nicht dieses Produkt ohne Aufsicht eines Erwachsenen oder Fachmanns zu benutzen.
- Die Ausrüstung sollte nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Machen Sie Aufwärm- und Dehnungsübungen, bevor Sie die Ausrüstung benutzen.
- Atmen Sie natürlich und trainieren Sie mit kontrollierten, bewussten Bewegungen.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich hin zu kräftigeren Übungen.

WARNUNG

Krafttraining kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Das Verletzungsrisiko kann verringert werden, indem man sicher und verantwortungsbewusst trainiert. Überprüfen Sie grundsätzlich die Ausrüstung auf abgenutzte oder beschädigte Teile, bevor Sie sie benutzen. Sollte das Produkt an auch nur einer Stelle defekt sein, VERWENDEN SIE ES NICHT!

Ziehen Sie nie die Trainingsseile auf Gesichtshöhe oder an andere empfindliche Stellen Ihres Körpers. Legen Sie niemals einen Teil der Ausrüstung um Ihren Hals. Lösen oder justieren Sie nie das Trainingsgerät, wenn es unter Druck steht oder benutzt wird. Dehnen Sie nie ein Trainingsseil auf mehr als das Dreifache seiner eigentlichen Länge.

VORSICHT - DIESES PRODUKT ENTHÄLT LATEX. Wenn Sie allergisch gegen Latex sind, verwenden Sie dieses Produkt nicht.

HINWEISE ZU PFLEGE UND AUFBEWAHRUNG

Reinigung mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Seife oder Chemikalien für den Pull Up Boost. Lagern Sie die Ausrüstung nicht in direktem Sonnenlicht oder an heißen Orten.

Bauen Sie mit dem Pull Up Boost™ schiere und kräftige Muskeln auf mit nur wenigen Minuten pro Tag.

Wenn Sie eine Klimmzugstange besitzen, können Sie Muskeln aufbauen wie noch nie. Der Pull Up Boost maximiert den Effekt jeder einzelnen Minute, die Sie an der Stange verbringen. Das exklusive Design ermöglicht Ihnen bis zu 45 kg (100 lbs) Stützung zu wählen, so dass Sie immer die richtige Unterstützung erhalten, egal ob Sie traditionelle oder erweiterte Klimmzüge oder Liegestützen machen.

Grundsätzliches zur Benutzung des Pull Up Boosts™

Der Pull Up Boost ist ein Werkzeug, das es den Benutzern ermöglicht, Klimmzug- und Liegestützübungen von einfach bis fortgeschritten durchzuführen.

Indem ein Teil des von den Muskeln zu tragenden Gewichts ausgelagert wird, ermöglicht Ihnen der Pull Up Boost mehr Zeit an der Stange zu verbringen, bevor Ihre Muskeln ermüden. Die führt zu längerem und effektiverem Training, das Ihnen eine großartige Figur verschafft.

Anbringung des Pull Up Boosts™

Zur Anbringung des Pull Up Boosts klemmen Sie den Haken der Pull-Up-Boost-Schnalle an der Mitte Ihrer feststehenden Zugstange an, wie in **Bild 1** dargestellt. Stellen Sie sicher, dass Sie die Zugstange erreichen können, während Sie einen Fuß am Boden haben.

Eine Verwendung des Pull Up Boosts mit Stangen, die nicht aus dem Stand erreichbar sind, ist gefährlich und sollte nie versucht werden. Ist Ihre Stange nicht aus dem Stand erreichbar, schieben Sie sie auf eine sichere Höhe hinunter oder nehmen Sie eine feste, nicht kippende oder rutschende Standfläche als Ausgleich.

Klimmzüge

Pull Up Boost ist ein Trainingswerkzeug, das es dem Benutzer ermöglicht ohne Hilfestellung Klimmzüge zu trainieren. Durch Abstützung des Körpergewichts gestattet das Pull Up Boost™ Ihre Sätze zu steigern und Ihre Zugtechnik zu verbessern.

Gleichen Sie Ihre Übungen aus um Muskelungleichgewicht zu verhindern

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Muskeln gleichmäßig entwickeln. Ein Muskelungleichgewicht im Körper kann zu geringen oder starken Schmerzen führen aber auch unnatürliche Bewegungen und Haltungen verursachen, die zu Verletzungen führen können. Muskelungleichgewicht im Körper erzeugt ebenso eine Leistungsschwäche im Körper, die zu einer Einschränkung der Funktionalität führt. Es gibt zwei grundlegende Muskelbewegungen, mit denen Sie Ihren Körper ins Gleichgewicht bringen: ziehen und drücken. Ziehübungen werden immer mit Druckübungen verbunden. Diese einfache Regel hilft Ihnen schneller und einfacher zu ausgeglicheneren Ergebnissen zu kommen.

Einstellung des Pull Up Boosts™

Haben Sie den Pull Up Boost an Ihrer Stange befestigt, justieren Sie die Höhe des Knie-/Fußbügels, indem Sie auf die Schnalle drücken und den Stützriemen anziehen, siehe **Bild 2**.

Je höher Sie den Knie-/Fußbügel ziehen, desto größer wird die Stützung. Schieben Sie den Knie-/Fußbügel nach unten, nimmt die Stützung ab. Sie können außerdem den Widerstand verringern, indem Sie vorsichtig das Mittelseil entfernen. Hierzu ziehen Sie an einem Ende und ziehen es dann durch die Seiltaschöffnung. Benutzen Sie NIEIMALS nur ein Seil.

Es ist immer zu empfehlen eine Schutzmatte unter die Zugstange auf den Boden zu legen, um die Gefahr von Verletzungen so gering wie möglich zu halten.

Liegestützen

Ziehen Sie den Liegestützengurt durch den Knie-/Fußbügel des Pull Up Boost und sichern Sie ihn an Ihrer Taille. Liegestützen mit Unterstützung können Sie durchführen, indem Sie die Höhe des Pull Up Boost einstellen, so dass eine angemessene Hebung über dem Boden erreicht wird.

SE Pull Up Boost™ gör alla hävträcken till en högeffektiv, helkropps träningsmaskin! Pull Up Boost™ hjälper att bygga styrka när du jobbar självständigt med räckhävningar och armhävningar.

IRON GYM PULL UP BOOST INKLUDERAR:

- A** En hals säker knä/fotbygel med patenterad 3-i-1 ficka för motståndsbånd.
- B** Tre 40cm (16 tum) motståndsbånd - 15kg (33 lbs.) toppmotstånd var.
- C** Ett fäste för stängen, bestående av ett stödbånd med hög densitet med 3-i-1 ficka för motståndsbånd och stångfäste
- D** Armhävningbands - för assisterade armhävningar

INNAN DU BÖRJAR

VIKTIGT

- Konsultera din läkare innan du börjar detta eller något annat träningsprogram.
- Läs ALLA instruktioner och varningar helt och hållet och be om hjälp om det är något av innehållat du inte förstår.
- Det är användarens ansvar att läsa och följa alla instruktioner och varningar.
- Utrustningen ska endast användas som det anvisas.
- Låt INTE barn under 18 år använda denna produkt utan övervakning av en vuxen eller instruktör.
- Endast en person åt gången ska använda denna utrustning.
- Värm upp och stretcha innan utrustningen används.
- Andas som vanligt och träna med kontrollerade, behärska rörelser.
- Starta långsamt och öka gradvis till en mer energisk träning.

VARNING

Konditionsträning kan leda till allvarliga eller livshotande skador. Att utöva säkra tekniker och sunt förnuft kan minska skaderisken. Kontrollera alltid utrustningen för slitna eller skadade delar innan användning. Om några delar med brister påträffas på denna produkt, ANVÄND DEN INTE.

Led aldrig träningsrep på sådant vis att de befinner sig i ditt ansikte eller på några andra känsliga delar av din kropp. Placera aldrig någon del av utrustningen runt halsen. Frigör eller justera aldrig utrustningen när den är under spänning eller i bruk. Sträck aldrig ett rep, rör eller band mer än tre gånger dess ursprungliga längd.

SE UPP - DENNA PRODUKT INNEHÅLLER LATEX. Om du är allergisk mot latex, använd inte denna produkt.

SKÖTSEL OCH FÖRVARINGSINSTRUKTIONER

Rengör genom att torka med en fuktig trasa. Använd inte rengöringsmedel eller kemikalier på Pull Up Boost. Förvara inte utrustningen i direkt solljus eller på hetta ställen.

Bygg upp slimmade, kraftfulla muskler på bara minuter om dagen med Pull Up Boost™.

Om du har ett hävträcke kan du bygga upp slimmade muskler som aldrig förr. Pull Up Boost maximerar effektiviteten för varje minut du tillbringar på räcket. Denna exklusiva design låter dig välja upp till 45kg (100 lbs) av kraftassistans så att du får precis den rätta mängden stöd vare sig du gör traditionella eller avancerade räckhävningar eller armhävningar.

Grundläggande användning av Pull Up Boost™

Pull Up Boost är ett träningsredskap designat för att göra det möjligt för användaren att utöva och träna räckhävningar och armhävningar från bas- till avancerad nivå.

Genom att kompensera vikten dina muskler måste bära, låter Pull Up Boost dig tillbringa mer tid på ditt hävträcke innan dina muskler tröttnar. Detta översätts till längre, mer effektiva träningspass som får dig i en utmärkt form.

Hur man monterar Pull Up Boost™

För att montera Pull Up Boost, knäpp fast kroken på Pull Up Boost spänne i mitten på ditt fastsatta hävträcke, visas i **figur 1**. Försäkra dig om att du kan nå och greppa ditt hävträcke med en fot i golvet.

Användning av Pull Up Boost på räcken som inte kan nås när man står är riskfyllt och ska aldrig utföras. Om ditt hävträcke är utom räckhåll när du står, sänk det till en säker höjd eller använd en stadig plattform, som inte glider eller välter, som kompensation.

Räckhävningar

Pull Up Boost är ett träningsredskap som låter användaren utföra självständiga övningar med hävträcke. Genom att ge stöd för kroppsvikten, låter Pull Up Boost™ dig öka dina reps och förbättra din räckhävningsteknik.

Balansera din träning för att bekämpa muskelobalans.

Det är viktigt att du arbetar och utvecklar dina muskler jämnt. Muskelobalans i kroppen kan orsaka mindre eller svårare smärta, samt även främja onaturliga rörelser och kroppsställningar som kan leda till skador. Muskelobalans skapar dessutom ineffektivitet i kroppen som faktiskt minskar den funktionella styrkan. Det finns två grundläggande muskelrörelser du använder för att balansera din kropp: dragrörelser och skjutrörelser. Dragövningar paras alltid ihop med skjutrörelser. Denna enkla regel hjälper dig att snabbare uppnå mer balanserade resultat!

Hur man ställer in Pull Up Boost™

När Pull Up Boost är skrädd i ditt hävträcke, ställ in knä/fotbygelns höjd genom att trycka spännet och dra stödbandet, som det visas i **figur 2**.

Allt efter du höjer knä/fotbygel, ökar nivån av assistans. Allt efter du sänker höjden för knä/fotbygel, sjunker nivån av assistans. Du kan även minska motståndet genom att säkert avlägsna centrumrepet, sträck det från ena änden och dra upp det genom repfickans kanal. Använd ALDRIG endast ett rep.

Det är alltid en bra idé att placera en skyddande kudde på golvet, under ditt hävträcke för att förebygga eller minimera risken för skador.

Armhävningar

Led armhävningssätt genom knä/fotbygel på Pull Up Boost och säkra det runt din midja. Utför assisterade armhävningar genom att ställa in höjden för Pull Up Boost så att den ger lagom lyft från underlaget.