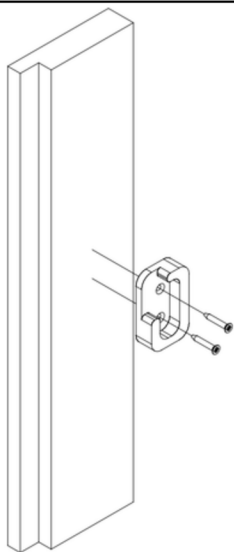




WHITEOAK
HANGBOARDS

WhiteOak Pull-up bar

Instrukcja montażu | Assembly Instructions



Montaż do ościeżnicy

- Wkręty należy wkręcić **bezpośrednio** w ościeżnicę (jeśli wykonana jest z MDF lub drewna).
- Nie należy wykonywać otworów wstępnych – wkręty są przeznaczone do bezpośredniego montażu.
- Zalecamy użycie śrubokręta ręcznego lub wkrętarki z ustawionym sprzęgłem, aby **uniknąć zbyt mocnego dokręcenia** wkrętów.

Upewnij się, że oba mocowania (lewy i prawy) są zamontowane **na tej samej wysokości**, co zapewni prawidłowe ustawienie i bezpieczne użytkowanie.

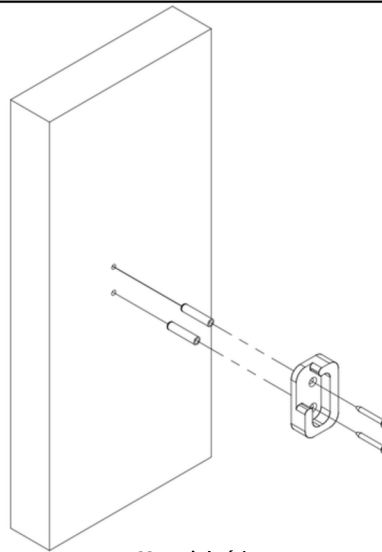
Mounting to the Door Frame

The mounting brackets should be screwed **directly** into the door frame (if the frame is made of MDF or solid wood).

No pilot holes are required — the screws are designed for direct installation.

We recommend using a hand screwdriver or a drill/driver with a clutch **to avoid overtightening** the screws.

Make sure that both brackets (left and right) are installed **at the same height** to ensure proper alignment and safe use.



Montaż do ściany

-Montaż możliwy jest wyłącznie w **ścianach murowanych** (beton, pełna cegła, pustak). Nie należy montować w ścianach z płyt gipsowo-kartonowych.

Należy wywiercić otwory o głębokości co najmniej **1,5× długości kołka rozporowego**. Następnie włożyć kołki rozporowe do otworów i przykręcić mocowanie za pomocą odpowiednich wkrętów.

Do montażu należy użyć własnych elementów montażowych. Zalecane: kołki rozporowe Fischer SX lub Fischer DuoPower 8×40 mm.

Wkręty: średnica min. 4 mm, max. 4,5 mm, długość min. 60 mm, z gniazdem PZ2 lub TX25. (Nie należy stosować wkrętów o średnicy większej niż 4,5 mm. Gniazdo pod łeb w mocowaniu zostało zaprojektowane pod wkręty 4–4,5 mm. Zastosowanie grubszych wkrętów może osłabić mocowanie i doprowadzić do jego uszkodzenia.)

Wkręty należy dokręcać **delikatnie**, używając śrubokręta ręcznego lub wkrętarki z ustawionym sprzęgłem, aby **uniknąć przekręcenia** lub uszkodzenia elementu montażowego.

Wall Mounting

Installation is suitable only for masonry walls (concrete, solid brick, block). Do not install on drywall or plasterboard walls. If you are unsure about your wall type, we recommend consulting a professional installer.

Drill holes to a depth of at least 1.5× the length of the wall plug. Insert the wall plugs into the holes and secure the mounting bracket using appropriate screws.

Recommended hardware:

Fischer SX or Fischer DuoPower 8×40 mm wall plugs.

Screws: diameter min. **4 mm, max. 4.5 mm, minimum length 60 mm**, with PZ2 or TX25 drive.

Under no circumstances should screws with a diameter greater than 4.5 mm be used. The screw head seat in the bracket is specifically designed for 4–4.5 mm screws. Using thicker screws may weaken the mounting and potentially cause damage.

Tighten the screws gently using a hand screwdriver or a drill/driver with a clutch to avoid overtightening or damaging the mounting component.

Safety Warnings

⚠ Ostrzeżenia bezpieczeństwa – Drążek / Pull-Up Bar

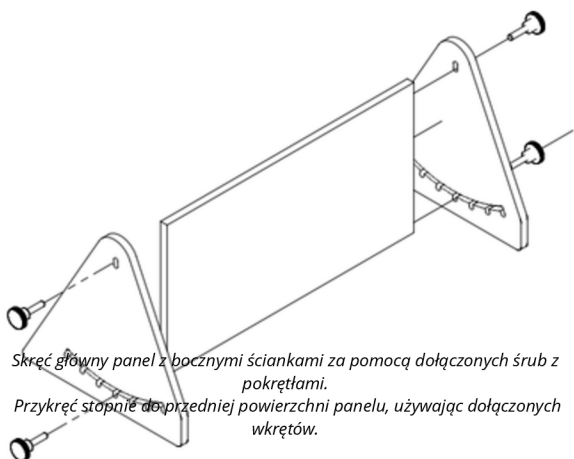
- Prawidłowy montaż – Używaj drążka wyłącznie po poprawnym i stabilnym zamontowaniu zgodnie z instrukcją.
- Jedna osoba – Z produktu może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie. Maksymalna zalecana waga użytkownika to 100 kg
- Miękkie podłoże – Zalecamy użycie maty treningowej lub innego miękkiego podłoża pod drążkiem.
- Użycie zgodne z przeznaczeniem – Tylko ćwiczenia z masą własnego ciała. Nie skacz, nie wykonuj gwałtownych obciążeń.
- Regularna kontrola – Przed każdym użyciem sprawdź drążek, bracket'y i punkty montażowe. W razie luzów lub uszkodzeń zaprzestań użytkowania.
- Odpowiedzialność – Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub urazy wynikające z nieprawidłowego pomiaru, błędnego montażu, niewłaściwego podłoża, nieodpowiednich elementów montażowych, użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem lub wpływu warunków środowiskowych.

📧 Masz pytania? Skontaktuj się z nami!
✉ kontakt@whiteoak.com.pl

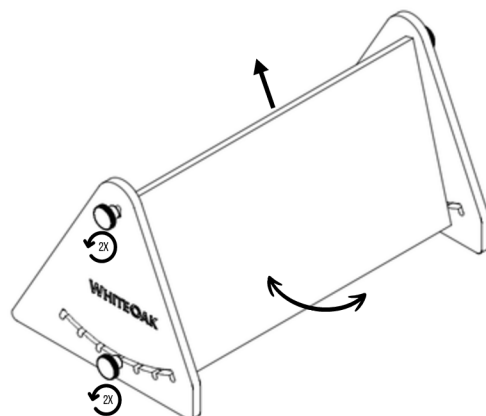
⚠ Safety Warnings – Pull-Up Bar

- Proper installation – Use only after correct and secure installation according to the instructions.
- One user only – Only one person may use the bar at a time. Weight limit: 100 kg
- Soft surface recommended – Use a training mat or other soft surface underneath.
- Intended use only – Bodyweight exercises only. No jumping or uncontrolled dynamic loading.
- Routine inspection – Check the bar, brackets, and mounting points before each use. Discontinue use if any damage or looseness is detected.
- Liability – The manufacturer assumes no responsibility for damage or injury resulting from incorrect measurements, improper installation, unsuitable mounting surfaces or hardware, use outside the intended purpose, or environmental exposure.

📧 Have questions? Contact us!
✉ kontakt@whiteoak.com.pl



1. Skręć główny panel z bocznymi ściankami za pomocą dołączonych śrub z pokrętkami.
 2. Przykręć stopnie do przedniej powierzchni panelu, używając dołączonych wkrętów.
1. Attach the main panel to the side panels using the included knob screws.
 2. Screw in the footholds to the front surface of the panel using the provided screws.



Zmiana kąta nachylenia

Aby zmienić kąt nachylenia panelu, delikatnie odkręć wszystkie śruby z pokrętkami, unieś panel i przesunij jego dolną część do wybranego zagłębienia. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że wszystkie śruby są ponownie dokręcone.

Adjusting the Panel Angle

To change the panel angle, gently loosen all knob screws, lift the panel, and slide its bottom edge into the desired notch. Before training, make sure all screws are securely tightened.

Ostrzeżenia bezpieczeństwa

⚠ Ostrzeżenia bezpieczeństwa – Footwork Panel

1. Stabilne podłoże – Używaj panelu wyłącznie na płaskim, stabilnym i nieśliskim podłożu.
2. Mata ochronna – Aby zapobiec przesuwaniu się przyrządu oraz zminimalizować ryzyko zarysowania podłogi, zalecamy korzystanie z panelu na macie do jogi lub podobnej powierzchni ochronnej.
3. Użycie zgodne z przeznaczeniem – Panel przeznaczony jest do ćwiczeń precyzyjnego ustawiania stóp. Nie używaj jako przyrządu do skakania.
4. Tylko dla jednej osoby – Z panelu powinna korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
5. Regularna kontrola – Przed każdym użyciem sprawdź, czy panel i stopnie są stabilne i nieuszkodzone. W przypadku zauważenia pęknięć lub poluzowań – zaprzestań użytkowania.

✉ Masz pytania? Skontaktuj się z nami!

✉ kontakt@whiteoak.com.pl

Safety Warnings

Safety Warnings – Footwork Panel

1. Stable Surface – Use the panel only on a flat, stable, and non-slippery surface.
2. Protective Mat – To prevent the equipment from slipping and to avoid scratching the floor, we recommend using the panel on a yoga mat or similar protective surface.
3. Intended Use – The panel is designed for precise foot placement training. Do not use it for jumping exercises.
4. One Person at a Time – Only one person should use the panel at a time.
5. Routine Check – Before each use, inspect the panel and footholds for stability or damage. If any cracks or loosened elements are detected, discontinue use.

✉ Have questions? Contact us!

✉ kontakt@whiteoak.com.pl