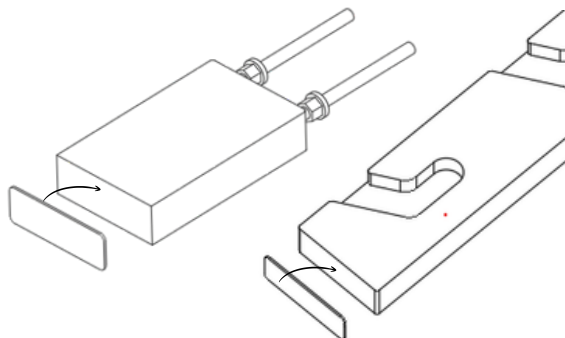


1



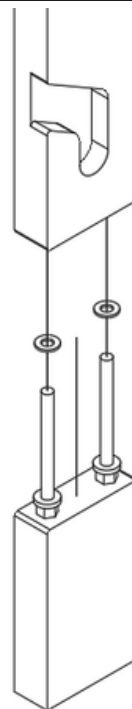
PL

Założ gumowe podkładki antypoślizgowe na górne i dolne końce obu części drabinki, zgodnie z rysunkiem. Podkładki zwiększają przyczepność oraz zabezpieczają ościeżnicę przed uszkodzeniem.

EN

Fit the rubber anti-slip pads onto the top and bottom ends of both ladder sections, as shown in the diagram. The pads improve grip and help protect the door frame from damage.

2



PL

Nałóż podkładki na oba gwintowane trzpienie dolnego elementu, a następnie wsuń trzpienie w przygotowane otwory w górnej części drabinki, zgodnie z rysunkiem.

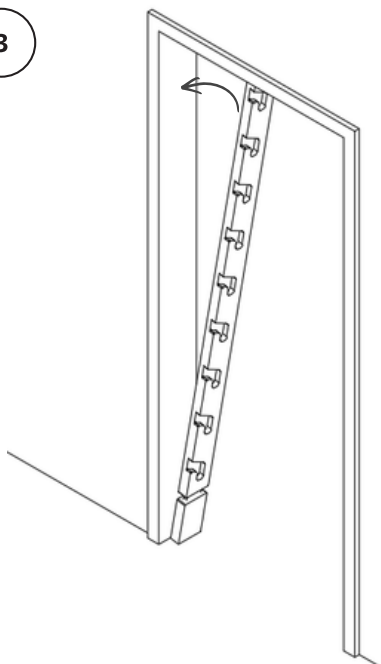
Upewnij się, że oba elementy są prawidłowo spasowane i całkowicie dosunięte do siebie.

EN

Place the washers onto both threaded studs of the lower section, then insert the studs into the prepared holes in the upper section of the ladder, as shown in the diagram.

Make sure both sections are properly aligned and fully seated together.

3



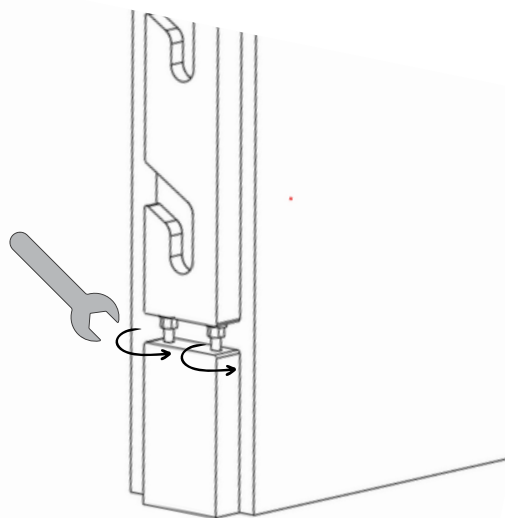
PL

Ustaw obie boczne części drabinki pionowo w ościeżnicy – jedną po lewej, a drugą po prawej stronie, zgodnie z rysunkiem.

EN

Position both side sections of the ladder vertically inside the door frame – one on the left and one on the right side, as shown in the diagram.

4



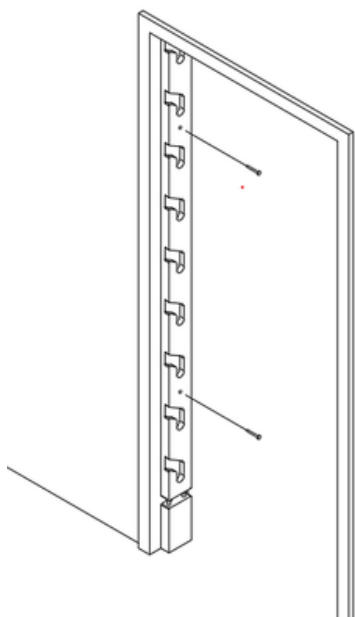
PL

Za pomocą klucza płaskiego 15 mm obracaj obie nakrętki regulacyjne, stopniowo unosząc drabinkę i rozpierając ją w ościeżnicy. Reguluj obie strony równomiernie, aby drabinka pozostała ustawiona pionowo.

EN

Using a 15 mm spanner, turn both adjustment nuts to gradually raise the ladder and secure it by pressure inside the door frame. Adjust both sides evenly to keep the ladder vertical.

5



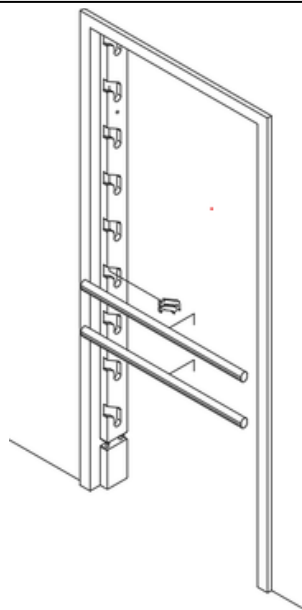
PL

OPCJONALNIE: Dla zwiększenia stabilności i wytrzymałości montażu możesz dodatkowo przykręcić każdą stronę drabinki do ościeżnicy za pomocą odpowiednich wkrętów. Do ościeżnic wykonanych z drewna lub MDF zalecamy wkręty do drewna o średnicy 4–4,5 mm i długości minimum 50 mm.

EN

OPTIONAL: For increased stability and strength, you can additionally secure each side of the ladder to the door frame using suitable screws. For wooden or MDF door frames, we recommend wood screws with a diameter of 4–4.5 mm and a minimum length of 50 mm.

6



PL

Sprawdź, czy drabinka jest stabilnie rozparta i nie przesuwą się w ościeżnicy. Jeśli jest taka potrzeba, dokręć śruby regulacyjne. Włóż szczeble w wybrane mocowania. Szczęble możesz dodatkowo zabezpieczyć za pomocą plastikowych blokad dołączonych do zestawu. Jeśli wybrałeś opcję samodzielnego przycięcia szczebli, zmierz rozstaw na kilku wysokościach i przynij je, pozostawiając maksymalnie 3–4 mm luzu.

EN

Check that the ladder is securely tensioned and does not move within the door frame. Tighten the adjustment bolts further if necessary. Insert the rungs into the selected brackets. The rungs can be additionally secured using the plastic locking clips included in the set. If you selected the option to cut the rungs yourself, measure the spacing at several heights and cut them leaving a maximum clearance of 3–4 mm.

Ostrzeżenia bezpieczeństwa

1. Prawidłowy montaż – Przed użyciem upewnij się, że drabinka jest prawidłowo zamontowana, mocno rozparta i nie przesuwą się w ościeżnicy. Jeśli nie masz doświadczenia w montażu podobnych konstrukcji, zalecamy skorzystanie z pomocy wykwalifikowanego specjalisty.
2. Kompatybilność z ościeżnicą – Bezpieczeństwo i maksymalne obciążenie produktu zależą od rodzaju, sposobu montażu, stanu oraz jakości ościeżnicy. Przed montażem upewnij się, że ościeżnica jest stabilna, odpowiednio wytrzymała i trwale zamocowana do ściany.
3. Odpowiednie obciążenie – Produkt przeznaczony jest do użytku przez jedną osobę naraz. Zalecana maksymalna waga użytkownika wynosi 100 kg, jednak rzeczywista bezpieczna nośność może być niższa w zależności od konstrukcji i mocowania ościeżnicy.
4. Brak obciążeń dynamicznych – Drabinka nie jest przeznaczona do ćwiczeń powodujących gwałtowne lub dynamiczne obciążenia, takich jak skoki, bujanie, kipowanie czy inne ruchy generujące siły znacznie większe niż masa użytkownika.
5. Regularna kontrola – Przed każdym użyciem sprawdź stabilność drabinki oraz jej rozparcie w ościeżnicy. Okresowo kontroluj również stan elementów regulacyjnych, szczebli, mocowań oraz samej ościeżnicy. W przypadku luzów lub uszkodzeń zaprzestań użytkowania do czasu ich usunięcia.
6. Bezpieczeństwo dzieci – Produkt nie jest zabawką. Użycie przez dzieci jest dozwolone wyłącznie pod stałą i bezpośrednią opieką osoby dorosłej. Nieprzestrzeganie tej zasady może prowadzić do poważnych obrażeń.

Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub obrażenia wynikające z nieprawidłowego montażu, niewłaściwego użytkowania, przecięcia produktu lub montażu w nieodpowiedniej albo niewystarczająco stabilnej ościeżnicy.

Masz pytania? Skontaktuj się z nami!

kontakt@whiteoak.com.pl

Safety Warnings

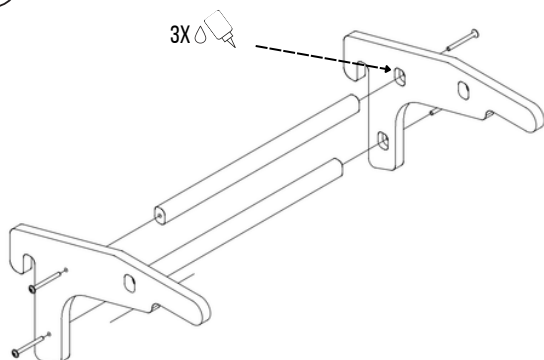
1. Proper installation – Before use, make sure the ladder is correctly installed, firmly tensioned and does not move within the door frame. If you have no experience installing similar structures, we recommend seeking help from a qualified professional.
2. Door frame compatibility – The safety and maximum load of the product depend on the type, installation method, condition and quality of the door frame. Before installation, make sure the door frame is stable, sufficiently strong and securely fixed to the wall.
3. Weight capacity – The product is designed for use by one person at a time. The recommended maximum user weight is 100 kg; however, the actual safe load may be lower depending on the construction and installation of the door frame.
4. No dynamic loads – The ladder is not designed for exercises involving sudden or dynamic loads, such as jumping, swinging, kipping or other movements that generate forces significantly greater than the user's body weight.
5. Regular inspection – Before each use, check the stability of the ladder and make sure it remains firmly tensioned in the door frame. Periodically inspect the adjustment components, rungs, mounting points and the door frame itself. If any looseness or damage is detected, stop using the product until the issue has been resolved.
6. Child safety – This product is not a toy. Children may use it only under constant and direct adult supervision. Failure to follow this rule may result in serious injury.

The manufacturer is not responsible for damage or injury resulting from improper installation, misuse, overloading, or installation in an unsuitable or insufficiently stable door frame.

Have questions? Contact us!

kontakt@whiteoak.com.pl

1



PL

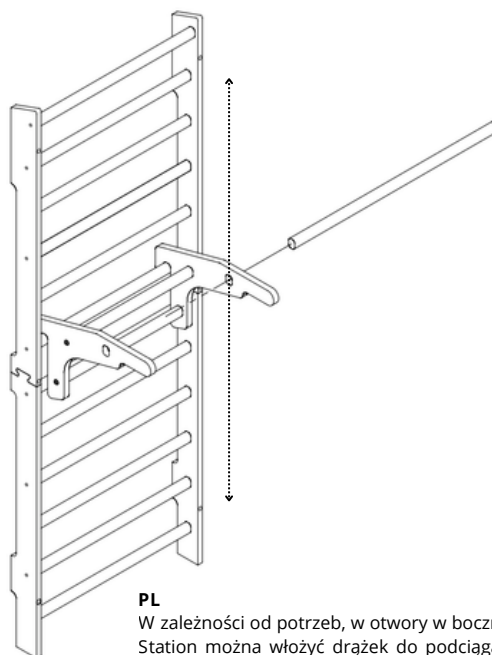
Złóż Dip / Pull-up Station, wkładając dwa najkrótsze szczelbelki z zestawu (o długości 58 cm) w gniazda bocznych elementów. W razie potrzeby możesz użyć 3 małych kropli dołączonego kleju w każdym gnieździe (na obwodzie), aby zapobiec ewentualnemu luzowi przy zmianach temperatury i wilgotności. Klejenie nie jest wymagane, ale znacznie utrudnia późniejszy demontaż.

Przykręć szczelbelki za pomocą srebrnych wkrętów typu HWI, dokręcając je mocno, ale z wyczuciem – nie przekraczaj.

EN

Assemble the Dip / Pull-up Station by inserting the two shortest dowels included in the set (58 cm long) into the sockets of the side parts. If needed, apply 3 small drops of the included glue around the edge of each socket to prevent possible loosening due to changes in temperature and humidity. Gluing is optional, but it will make future disassembly much more difficult.

Secure the dowels using the silver HWI screws, tightening them firmly but carefully – do not overtighten.



PL

W zależności od potrzeb, w otwory w bocznych panelach Dip / Pull-up Station można włożyć drążek do podciągania i regulować wysokość całego dodatku, zawieszając go na wybranym poziomie.

Należy zadbać o to, aby konstrukcja była zawieszona symetrycznie – środek akcesorium powinien znajdować się na środku drabinki, a nie pod jedną z jej stron. Tylko takie umiejscowienie zapewnia stabilność i bezpieczeństwo użytkowania.

EN

Depending on your needs, you can insert a pull-up bar through the holes in the side panels of the Dip / Pull-up Station, and adjust its height by hanging it on the desired rung.

Make sure the entire accessory is mounted symmetrically – its center should align with the center of the ladder, not be positioned under one side. Only symmetrical placement ensures stability and safe use.

Ostrzeżenia bezpieczeństwa

1. Prawidłowy montaż – Jeśli nie masz doświadczenia w montażu podobnych konstrukcji, zalecamy skorzystanie z pomocy wykwalifikowanego specjalisty.
2. Kompatybilność ze ścianą – Przed montażem upewnij się, że ściana jest wystarczająco wytrzymała. Drabinka nie nadaje się do montażu na płytach karton-gips ani cienkich ścianach z betonu komórkowego poniżej 8 cm grubości.
3. Odpowiednie obciążenie – Produkt przeznaczony jest do użytku przez jedną osobę naraz. Maksymalna nośność: 120 kg. Nie przekraczaj tej wartości.
4. Regularna kontrola – Okresowo sprawdzaj stan konstrukcji, śrub i mocowań. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia, zaprzestań użytkowania do czasu dokonania naprawy lub wymiany.
5. Bezpieczeństwo dzieci – Produkt nie jest zabawką. Użycie przez dzieci jest dozwolone wyłącznie pod stałą i bezpośrednią opieką osoby dorosłej. Nieprzestrzeganie tej zasady może prowadzić do poważnych obrażeń.

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

Safety Warnings

1. Proper installation – If you have no experience with mounting similar structures, we recommend seeking help from a qualified professional.
2. Wall compatibility – Before installation, make sure the wall is strong enough. The ladder is not suitable for mounting on drywall or thin aerated concrete walls less than 8 cm thick.
3. Weight capacity – The product is designed for use by one person at a time. Maximum load: 120 kg. Do not exceed this limit.
4. Regular inspection – Periodically check the condition of the structure, screws, and wall fixings. If you notice any damage, stop using the product until it is repaired or replaced.
5. Child safety – This product is not a toy. Use by children is permitted only under constant and direct adult supervision. Failure to follow this rule may result in serious injury.

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