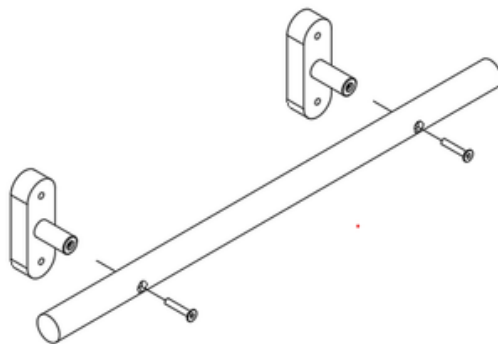




**WHITEOAK**  
HANGBOARDS

# WhiteOak Pull-up bar

Instrukcja montażu | Assembly Instructions

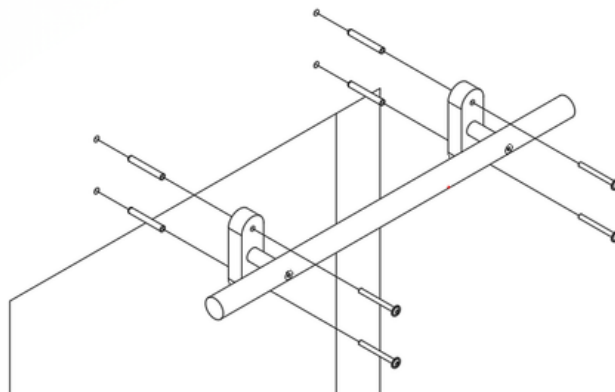


## PL

Wsuń drążek w mocowania ścienne, a następnie zabezpiecz go za pomocą dołączonych śrub, zgodnie z rysunkiem. Dokręć śruby mocno, ale ostrożnie – nie przekraczaj ich.

## EN

Insert the bar into the wall mounts, then secure it using the included screws, as shown in the diagram. Tighten the screws firmly, but do not overtighten.



## PL

Wywierć otwory w ścianie wiertłem o średnicy 10 mm na głębokość minimum 90 mm, zgodnie z rysunkiem. Upewnij się, że otwory są proste i oczyszczone z pyłu (np. przedmuchując je), co poprawi trzymanie kołków.

Wbij kołki rozporowe w przygotowane otwory, aż zlicują się ze ścianą. W razie potrzeby użyj młotka, uderzając delikatnie.

Następnie przyłóż mocowania do ściany i wkręć wkręty. Dokręcaj je stopniowo, naprzemiennie, aż do wyraźnego oporu – oznacza to, że kołki poprawnie się rozparły. Dokręć mocno, ale ostrożnie – nie przekraczaj wkrętów i nie używaj udaru.

## EN

Drill holes in the wall using a 10 mm drill bit to a minimum depth of 90 mm, as shown in the diagram. Make sure the holes are straight and free of dust (e.g. by blowing them out) to ensure proper grip of the wall plugs.

Insert the wall plugs into the holes until they are flush with the wall. If needed, gently tap them in with a hammer.

Position the mounts against the wall and insert the screws. Tighten them gradually, alternating between them, until you feel clear resistance – this means the wall plugs have expanded properly. Tighten firmly, but do not overtighten and do not use an impact driver.

## 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, brackety 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