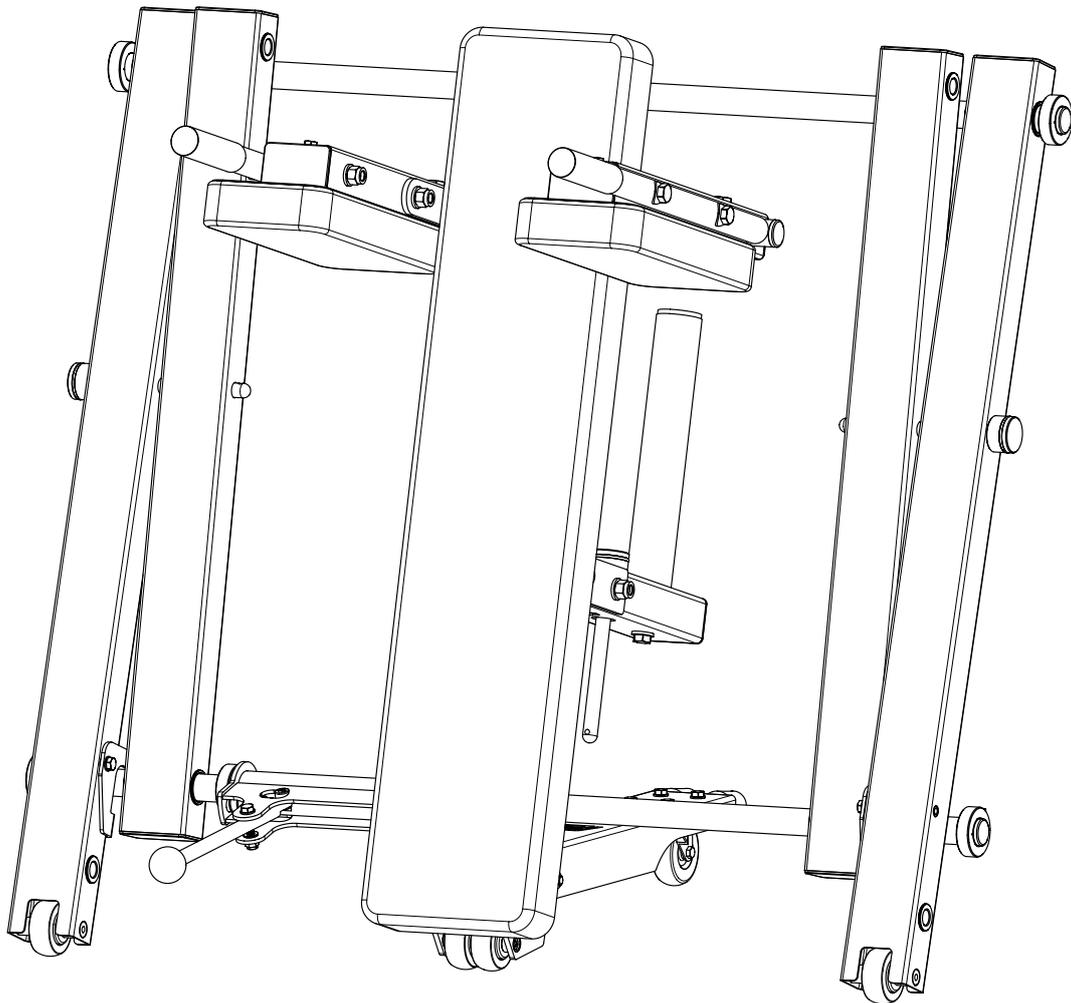


PUSH n PULL

SQUAT ATTACHMENT



Socials



Explanation &
Information

FTC Functional Training Company GmbH
Perform Better Europe
Pelkovenstr. 148
D-80992 München
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250
info@perform-better.de
www.perform-better.de

INSTALLATIONSHINWEIS

1. Hinweis zur Montage:

Für den Zusammenbau und die ordnungsgemäße Verwendung des Squat Attachments ist ein ausreichendes Maß erforderlich.

Bitte verwenden Sie eine Bodenunterlage, z. B. Pappe, um Kratzer auf dem Boden während der Montage zu vermeiden.

Die Schrauben und Muttern sind mit etwas Fett versehen, um sie vor Korrosion zu schützen. Bitte halten Sie einen Lappen zum Abwischen Ihrer Hände bereit.

Das Squat Attachment verwendet verschiedene Schraubenlängen. Achten Sie darauf, dass Sie bei jedem Montageschritt die richtige Schraubenlänge verwenden.

2. Bevor Sie beginnen:

Suchen Sie sich einen ruhigen Arbeitsplatz. Bauen Sie Ihr Squat Attachment in einem offenen, gut belüfteten und beleuchteten Raum auf, und lassen Sie sich von einer anderen Person helfen. Das Squat Attachment besitzt eine große Fläche, stellen Sie es also nicht im Wohnzimmer auf. Finden Sie Ihr Werkzeug.

Für den Zusammenbau Ihres Squat Attachments benötigen Sie die folgenden Werkzeuge:

- Innensechskantschlüssel
- Maulschlüssel
- Hammer

Lesen Sie sich gewissenhaft alle Sicherheitshinweise durch.

3. Zusammenbau Ihres Squat Attachments



WARNUNG!

Verletzungsgefahr durch Umkippen des Racks

Wenn Racks oder Rigs nicht am Boden befestigt sind können Sie bei zu großer einseitiger Last umkippen. Das Umkippen von Racks oder Rigs kann schwere Körperverletzungen verursachen. Das Rack MUSS ordnungsgemäß am Boden oder an der Wand befestigt sein. Außerdem MUSS der Trainierende die Befestigung vor jedem Training checken. Immer darauf achten, dass keine zweite Person direkt neben dem Rack steht.

Hinweis für Push n Pull Squat Rack:

Unser Squat Rack ist so konstruiert, dass ihre verlängerten Ausleger eine verbesserte Stabilität gewährleisten. Dadurch besteht eine verminderte Kippgefahr, auch ohne feste Bodenmontage. Dennoch empfehlen wir eine regelmäßige Überprüfung der gesamten Konstruktion vor der Nutzung.



SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Unabhängig davon, wie enthusiastisch Sie sind, auf Ihre Geräte zu steigen und zu trainieren, nehmen Sie sich die Zeit, um sicherzustellen, dass Ihre Sicherheit nicht gefährdet ist. Ein Moment der Unaufmerksamkeit kann zu einem Unfall führen, ebenso wie die Nichtbeachtung bestimmter einfacher Sicherheitsvorkehrungen

Montage:

1. Bauen Sie das Gerät entsprechend der Montageanleitung zusammen und verwenden Sie nur die Einzelteile, die dem Gerät beiliegen und die in der Teileliste als speziell für dieses Gerät bestimmt aufgeführt sind. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, überprüfen Sie anhand der Lieferung, ob alles geliefert wurde, und anhand der Packliste, ob alle Teile beigelegt wurden.
2. Lesen, studieren und verstehen Sie die Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf diesem Produkt. Es wird empfohlen, sich selbst und andere vor dem Gebrauch mit der richtigen Bedienung und den Trainingsempfehlungen für dieses Produkt vertraut zu machen. Einige dieser Informationen finden Sie in dieser Bedienungsanleitung sowie bei Ihrem Händler vor Ort.
3. Es wird empfohlen, dass Ihnen eine weitere Person bei der Montage des Geräts hilft.
4. Stellen Sie sicher, dass die Belastbarkeit des Bodens oder Untergrundes ausreichend ist.
5. Ihr Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in temperierten, trockenen und sauberen Innenräumen geeignet.
6. Achten Sie darauf, dass die Unterlage rutschfest ist, um Unfälle zu vermeiden.
7. Stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät sowohl während des Betriebs als auch im Ruhezustand auf einem stabilen, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten sollten entfernt oder ausgeglichen werden.

Wartung

- Bewahren Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung auf und vergewissern Sie sich, dass alle Warnhinweise lesbar und intakt sind. Ersatzhandbücher und -aufkleber sind bei Ihrem Händler erhältlich.
- Überprüfen Sie ihr Trainingsgerät regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß.
- Überprüfen Sie ihr Trainingsgerät regelmäßig auf Anzeichen an Teilen, lockere Beschläge oder Risse in den Schweißnähten. Kontrollieren Sie Schrauben, Befestigungselemente und die allgemeine Stabilität. Sollten Defekte oder Instabilitäten auftreten, stoppen Sie die Nutzung sofort und kontaktieren Sie unseren Service unter „info@perform-better.de“. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis alle defekten Teile repariert oder ersetzt wurden, um Verletzungsrisiken zu vermeiden.
- Nicht sachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen sind nicht gestattet, da sie die technische Sicherheit des Gerätes beeinträchtigen können und Gefahren für den Benutzer darstellen. Ihr Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung durch eine Person gleichzeitig vorgesehen.
- Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät (besonders die Polster) nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.

Sicherheit während des Trainings:

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Es wird empfohlen, dass Sie sich einer vollständigen körperlichen Untersuchung unterziehen.
2. In Anwesenheit von Kindern angemessene Diskretion walten lassen. Kinder und Tiere, müssen während des Trainings einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten. Das Trainingsgerät ist nicht für die Nutzung durch Kinder geeignet.
3. Halten Sie Hände, Gliedmaßen, lose Kleidung und lange Haare von beweglichen Teilen fern.
4. Versuchen Sie nicht, mehr Gewicht zu heben, als Sie sicher kontrollieren können.
5. Halten Sie sich an das empfohlene Trainingsniveau. Arbeiten Sie NICHT bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
6. Legen Sie KEINE scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.
7. Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den vorgesehenen Zweck und modifizieren Sie es nicht. Benutzen Sie nur dazugehöriges Zubehör, das durch uns genehmigt wurde.
8. WICHTIG: Während der Übung darf der Standfuß in der untersten Position nicht den Boden berühren, da er sonst zu großen Lasten ausgesetzt ist!
9. Dieses Gerät darf nur von Erwachsenen genutzt werden. Unsachgemäße Nutzung oder Manipulationen können zu Schäden am Gerät oder Verletzungen führen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder unser Serviceteam.



STÜCKLISTE

Nummer	Menge	Bezeichnung
1	1	Standfuß
2	1	drehbare Rolle
3	6	6Kt-Schraube M8 × 20
4	18	Unterlegscheibe 8mm
5	4	Mutter M8
6	2	Gummipuffer
7	2	Zylinderschraube M10 × 20
8	4	Unterlegscheibe 10mm
9	2	Mutter M10
10	1	Hauptrohr
11	2	Gleitrohr
12	2	6Kt-Schraube M12 × 45
13	6	Unterlegscheibe gebogen 12mm
14	2	Blech-Steuerstange
15	2	Blech-Gewichtsaufnahme
16	2	Blech-Steuerstange unten
17	10	6Kt-Schraube M12 × 110
18	29	Unterlegscheibe 12mm
19	16	Mutter M12
20	1	Rohr-Gewichtshalterung
21	1	6Kt-Schraube M16 × 130
22	2	Unterlegscheibe 16mm
23	1	Mutter M16
24	1	Gewichtsaufnahme
25	1	6Kt-Schraube M12 × 20
26	1	Kappe Gewichtsaufnahme

Nummer	Menge	Bezeichnung
27	8	6Kt-Schraube M8 × 65
28	2	6Kt-Schraube M2 × 125
29	2	Rohr-Schulterpolster
30	2	Rohr-Haltegriff
31	4	Abdeckkappen 80 × 50
32	2	Gummigriff
33	2	Blech Schulterpolster
34	2	Schulterpolster
35	1	Rohr-Schulterpolster-Halterung
36	2	Blech-Stütze-Schulterpolster
37	2	6Kt-Schraube M12 × 130
38	2	6Kt-Schraube M12 × 70
39	1	Blech Rückenpolster
40	1	Rückenpolster
41	1	Zylinderschraube M8 × 75
42	4	Rollen
43	2	Zylinderschraube M8 × 60
44	2	Arm oben
45	2	Arm unten
46	1	Gleitscheibe 38mm
47	1	Verriegelungsbaugruppe
48	5	Sicherungsring
49	4	Abdeckkappen Gleitrohre
50	1	Blech-Klappe links
51	1	Blech-Klappe rechts
52	2	Gleitscheibe 8mm

Die Abbildungen in diesem Handbuch können vom tatsächlichen Produkt abweichen. Achten Sie in jedem Fall auf das eigentliche Produkt und die entsprechenden Merkmale. Dieses Trainingsgerät kann Produktverbesserungen unterliegen. Somit können Änderungen in der Konstruktion, Herstellung oder dem Design ohne vorherige Ankündigung vorgenommen werden.

FTC Functional Training Company GmbH

Perform Better Europe
 Pelkovenstr. 148
 D-80992 München
 Tel.: +49 (0) 89 4444679-250
 info@perform-better.de
 www.perform-better.de



INSTALLATION NOTE

1. Note on assembly:

Sufficient dimensions are required for assembly and proper use of the Squat Attachment.

Please use a floor underlay, e.g. cardboard, to avoid scratches on the floor during installation.

The nuts and bolts are greased to protect them from corrosion. Please have a cloth ready to wipe your hands.

The Squat Attachment uses different screw lengths. Make sure that you use the correct screw length for each assembly step.

2. Before you start:

Find a quiet place to work. Set up your squat attachment in an open, well-ventilated and well-lit room and have someone else help you. The Squat Attachment has a large surface area, so do not set it up in the living room. Get your tools ready.

You will need the following tools to assemble your Squat Attachment:

- Allen key
- Open end wrench
- Hammer

Read all safety instructions carefully.

3. Assembling your squat attachment



WARNING!

Risk of injury due to the rack tipping over.

If racks or rigs are not secured to the floor, they can tip over if the load on one side is too great. Tipping over racks or rigs can cause serious injury. The rack **MUST** be properly secured to the floor or wall. In addition, the user **MUST** check the attachment before each workout. Always ensure that no second person is standing directly next to the rack.

Note for Push n Pull Squat Rack:

Our Squat Rack is designed in such a way that its extended stabilisers ensure improved stability. This reduces the risk of tipping, even without a fixed floor mounting. Nevertheless, we recommend a regular check of the entire construction before use.



SAFETY PRECAUTIONS

Regardless of how enthusiastic you are about getting on your equipment and exercising, take the time to ensure that your safety is not jeopardised.

A moment of inattention can lead to an accident, a
s can failure to follow certain simple safety precautions.

Assembly:

1. Assemble the appliance in accordance with the assembly instructions and only use the individual parts supplied with the appliance and listed in the parts list as specifically intended for this appliance. Before starting assembly, check the delivery to ensure that everything has been supplied and the packing list to ensure that all parts have been included.
2. Read, study and understand the instruction manual and all warnings on this product. It is recommended that you familiarise yourself and others with the correct operation and training recommendations for this product before use. Some of this information can be found in this user manual and at your local supplier.
3. It is recommended that another person helps you to install the appliance.
4. Ensure that the load-bearing capacity of the floor or subfloor is sufficient.
5. Your training device is only suitable for use in temperate, dry and clean indoor areas.
6. Make sure that the surface is non-slip to avoid accidents.
7. Ensure that the training device is placed on a stable, level and clean surface both during operation and when not in use. Any unevenness should be removed or levelled out.

Safety during training:

1. Consult your doctor before starting an exercise programme. It is recommended that you undergo a complete physical examination.
2. Use appropriate discretion in the presence of children. Children and animals must be kept at a safe distance during training. The training device is not suitable for use by children.
3. Keep hands, limbs, loose clothing and long hair away from moving parts.
4. Do not try to lift more weight than you can safely control.
5. Stick to the recommended training level. Do NOT work to the point of exhaustion. If you feel pain or discomfort, stop training immediately.
6. DO NOT place any sharp objects near the appliance.
7. Only use the training device for its intended purpose and do not modify it. Only use accessories that have been authorised by us.
8. IMPORTANT: During the exercise, the foot must not touch the floor in the lowest position, otherwise it will be subjected to excessive loads!
9. This appliance may only be used by adults. Improper use or tampering may result in damage to the appliance or injury. If you have any questions, please contact your specialist dealer or our service team.

Maintenance

- Please keep these operating instructions in a safe place and ensure that all warnings are legible and intact. Replacement manuals and stickers are available from your supplier.
- Check your training device regularly for signs of wear and tear.
- Check your training device regularly for signs of parts, loose fittings or cracks in the weld seams. Check screws, fastening elements and general stability. If defects or instabilities occur, stop using the device immediately and contact our service team at "info@perform-better.de". Do not use the appliance until all defective parts have been repaired or replaced to avoid the risk of injury.
- Improper repairs and structural modifications are not permitted as they may impair the technical safety of the device and pose a risk to the user. Your training device is only intended for use by one person at a time.
- Clean your training equipment (especially the pads) after every training session. Use a damp cloth and soap for this. Never use solvents.



PARTS LIST

Number	Quantity	Designation
1	1	Stand
2	1	rotating roller
3	6	Hexagon head screw M8 × 20
4	18	Washer 8mm
5	4	Nut M8
6	2	Rubber buffer
7	2	Cheese head screw M10 × 20
8	4	Washer 10mm
9	2	Nut M10
10	1	Main tube
11	2	Sliding pipe
12	2	Hexagon head screw M12 × 45
13	6	Washer bent 12mm
14	2	Sheet metal control rod
15	2	Sheet metal weight holder
16	2	Sheet metal control rod bottom
17	10	Hexagon head screw M12 × 110
18	29	Washer 12mm
19	16	Nut M12
20	1	Tube weight holder
21	1	Hexagon head screw M16 × 130
22	2	Washer 16mm
23	1	Nut M16
24	1	Weight pick-up
25	1	Hexagon head screw M12 × 20
26	1	Cap weight pick-up

Number	Quantity	Designation
27	8	Hexagon head screw M8 × 65
28	2	Hexagon head screw M2 × 125
29	2	Tube shoulder pad
30	2	Pipe handle
31	4	Cover caps 80 × 50
32	2	Rubber handle
33	2	Sheet metal shoulder pad
34	2	Shoulder pad
35	1	Pipe shoulder pad holder
36	2	Sheet metal support shoulder pad
37	2	Hexagon head screw M12 × 130
38	2	Hexagon head screw M12 × 70
39	1	Sheet metal back cushion
40	1	Back cushion
41	1	Cheese head screw M8 × 75
42	4	rolls
43	2	Cheese head screw M8 × 60
44	2	Top arm
45	2	Bottom arm
46	1	Sliding disc 38mm
47	1	Locking assembly
48	5	Locking ring
49	4	Cover caps for sliding pipes
50	1	Sheet metal flap left
51	1	Sheet metal flap right
52	2	Sliding disc 8mm

The illustrations in this manual may differ from the actual product.

Always pay attention to the actual product and the corresponding features. This training device may be subject to product improvements. Changes may therefore be made to the construction, manufacture or design without prior notice.

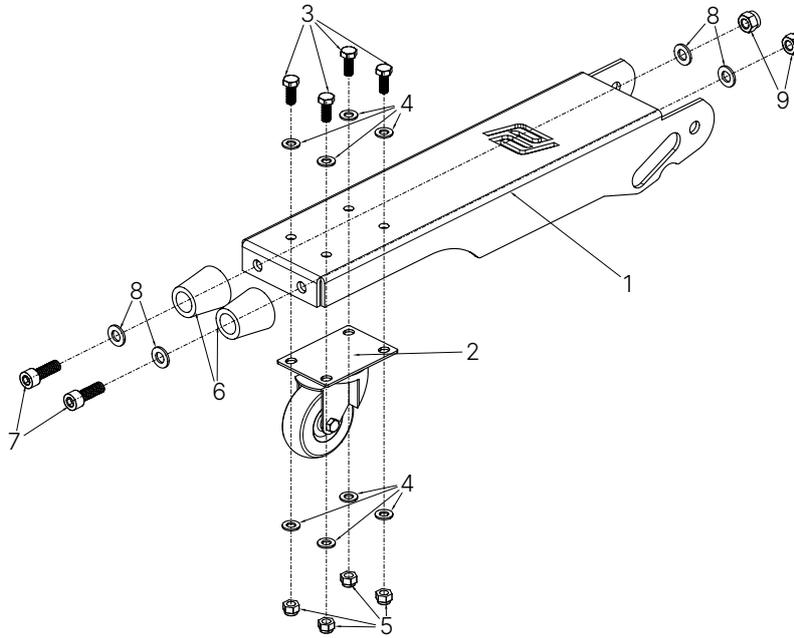
FTC Functional Training Company GmbH

Perform Better Europe
 Pelkovenstr. 148
 D-80992 München
 Tel.: +49 (0) 89 4444679-250
 info@perform-better.de
 www.perform-better.de

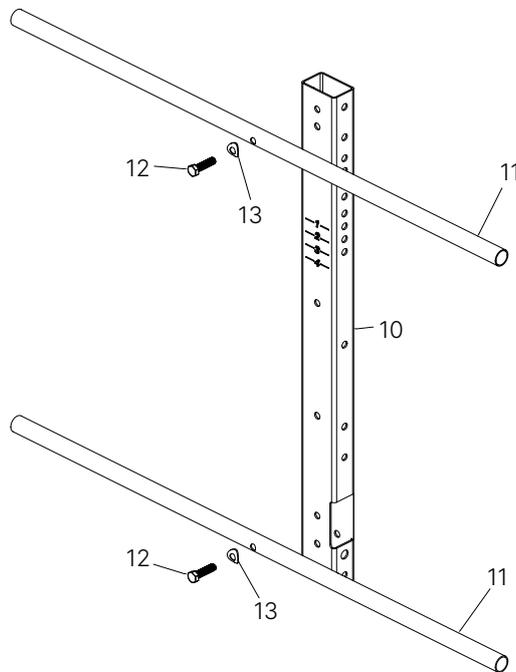


ZUSAMMENBAU / ASSEMBLY

1



2



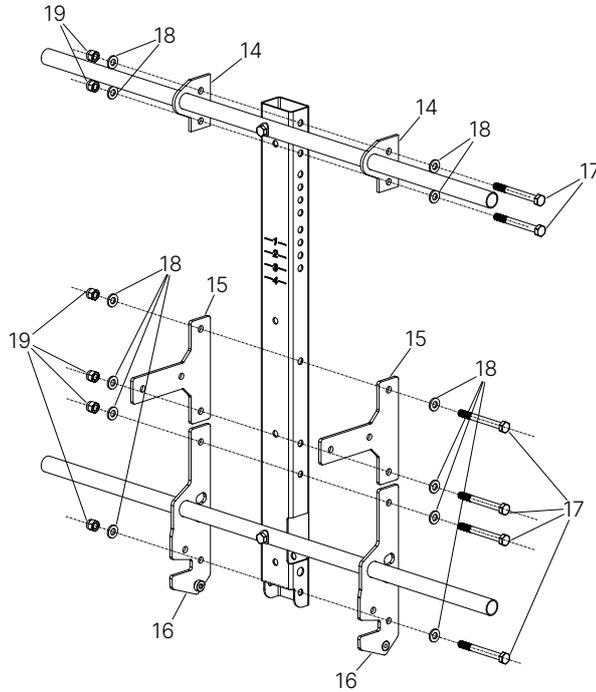
FTC Functional Training Company GmbH

Perform Better Europe
Pelkovenstr. 148
D-80992 München
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250
info@perform-better.de
www.perform-better.de

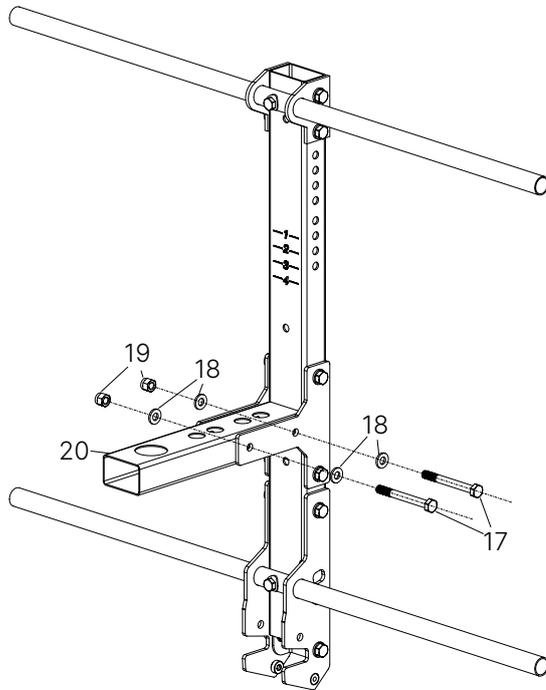




3



4

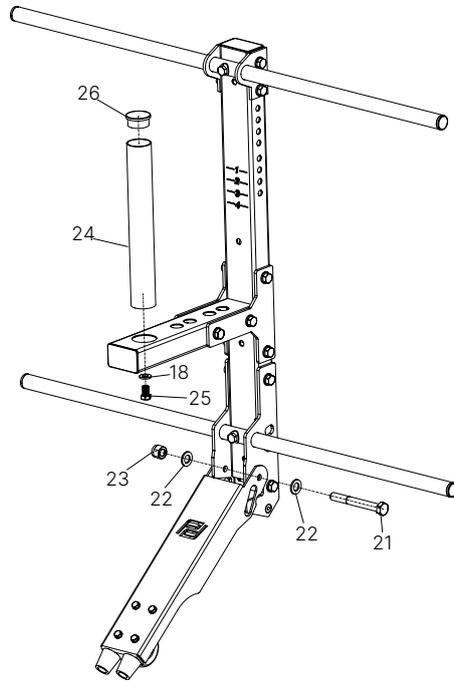


FTC Functional Training Company GmbH

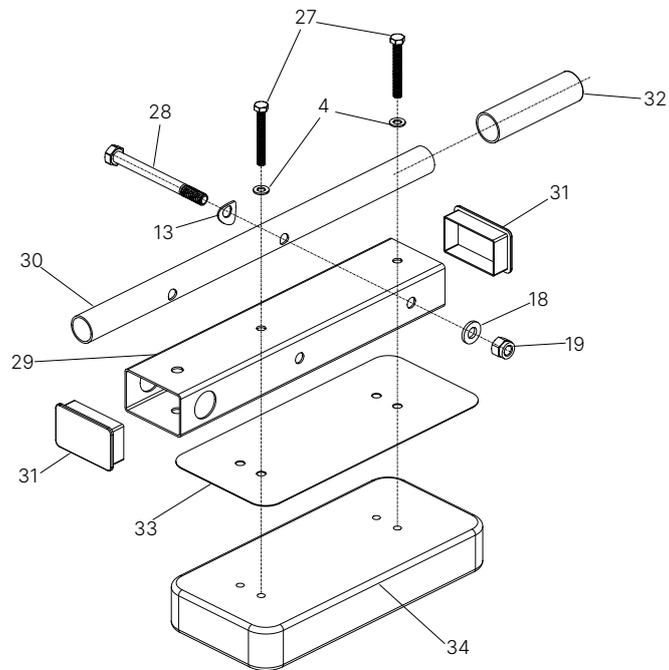
Perform Better Europe
Pelkovenstr. 148
D-80992 München
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250
info@perform-better.de
www.perform-better.de



5



6

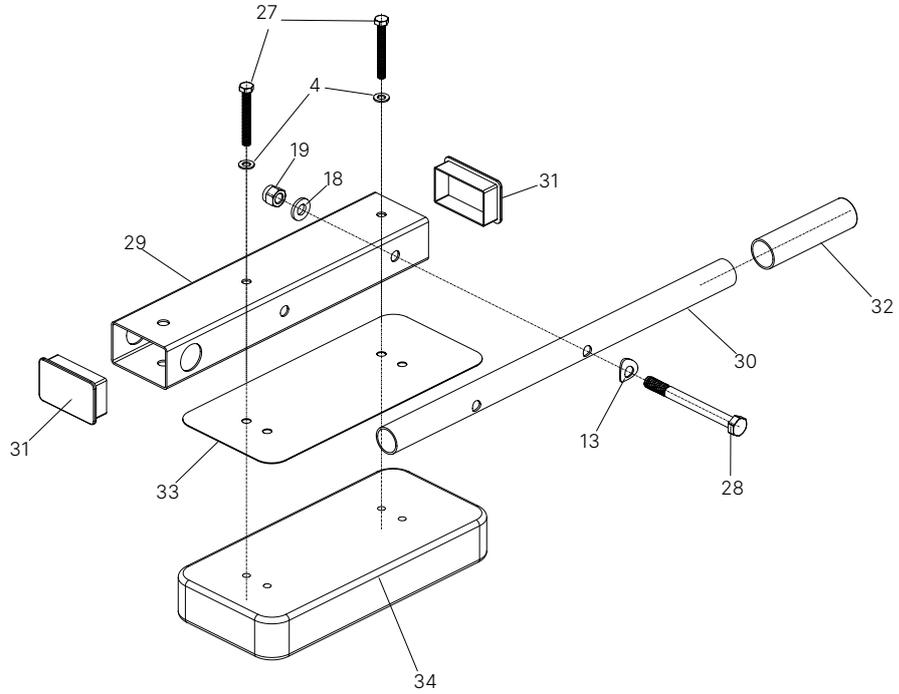


FTC Functional Training Company GmbH

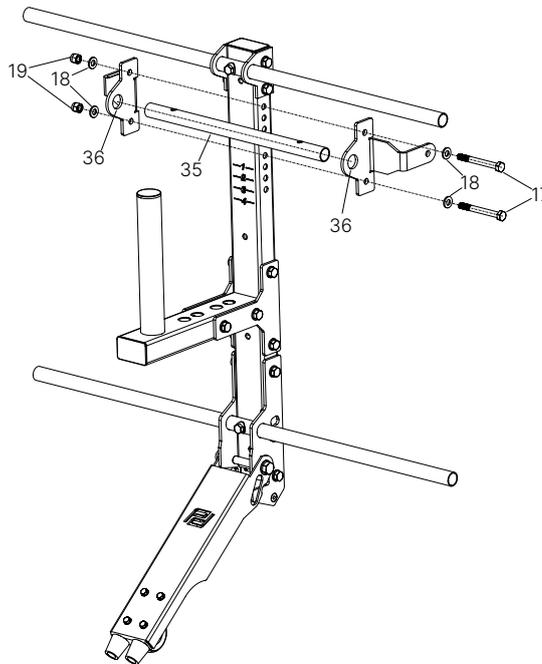
Perform Better Europe
Pelkovenstr. 148
D-80992 München
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250
info@perform-better.de
www.perform-better.de



7



8

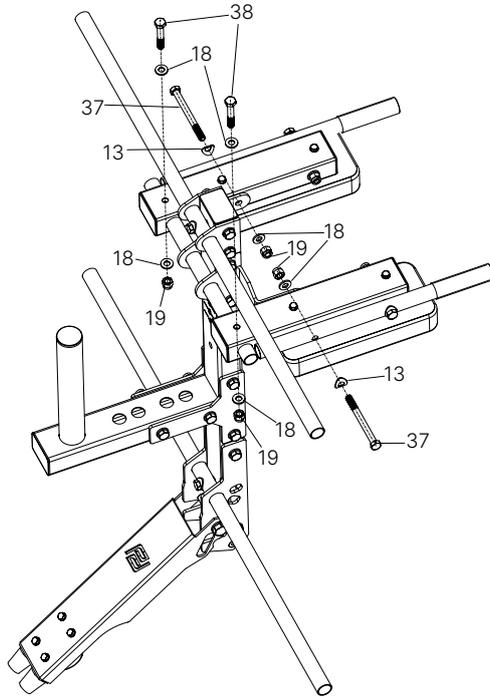


FTC Functional Training Company GmbH

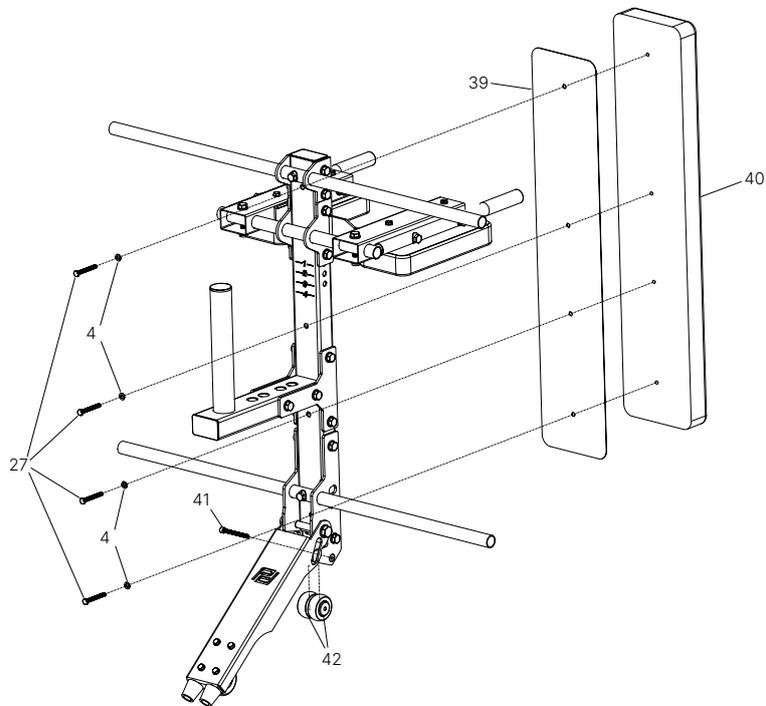
Perform Better Europe
Pelkovenstr. 148
D-80992 München
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250
info@perform-better.de
www.perform-better.de



9

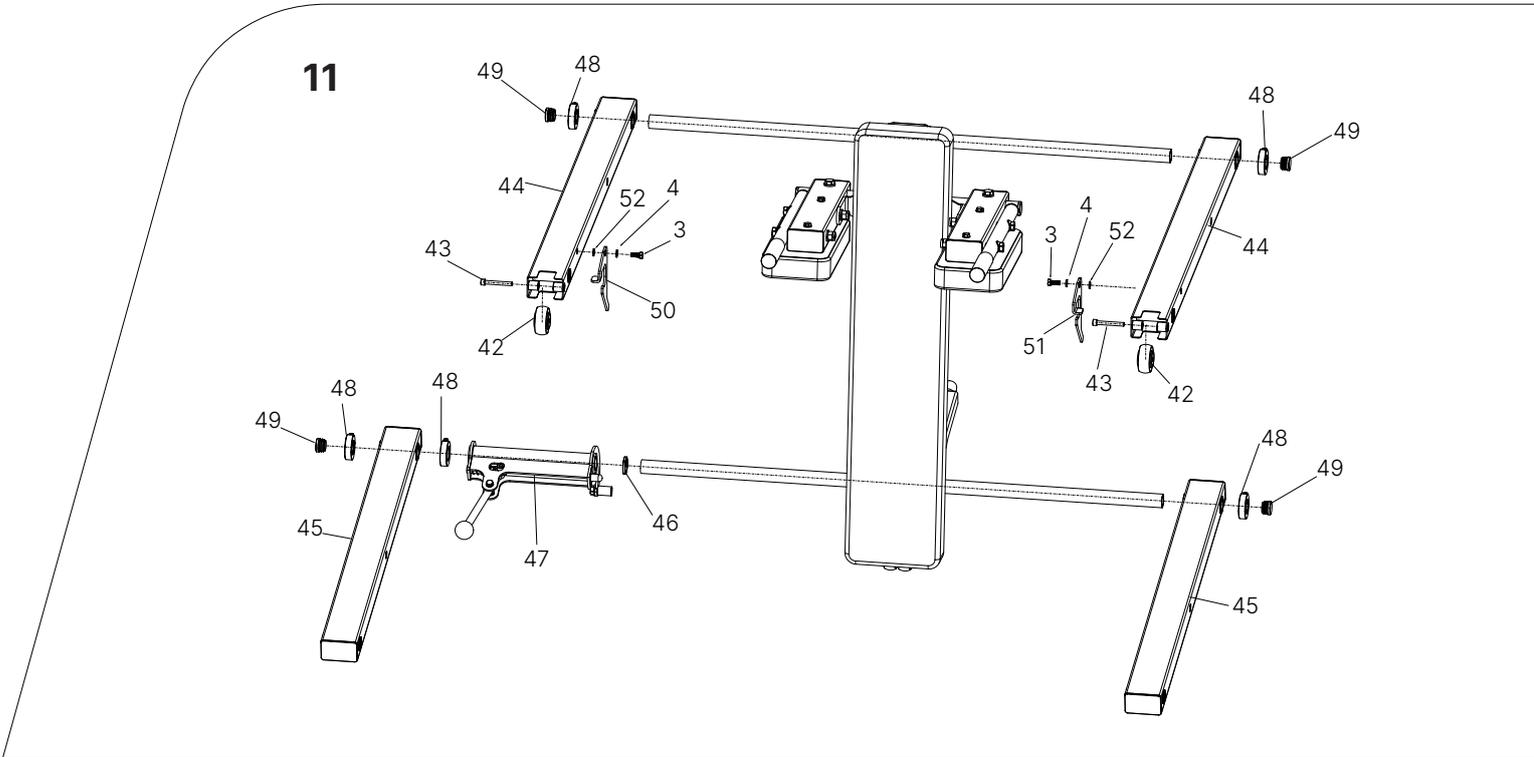


10



FTC Functional Training Company GmbH

Perform Better Europe
Pelkovenstr. 148
D-80992 München
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250
info@perform-better.de
www.perform-better.de



Achtung: Schraube 3 nicht zu fest anziehen, damit die Klappe frei schwingen kann.
Caution: Do not overtighten screw 3 so that the flap can swing without obstruction.

