paleo
movement

paleo bar

entspannt deinen Rücken retten

Montageanleitung

Inhalt

Hersteller 3
Lieferumfang 3
Technische Details 4
Verwendung 4
Installation 5-6
Sicherheitshinweise 6
Pflege und Wartung 7
Garantie und Gewährleistung 7

Hersteller

paleo movement ist eine Marke der
Kubivent Sitz- und Liegepolster GmbH
Robert-Bosch-Straße 8
73660 Urbach
Telefon: 0 71 81 / 47 50 6 - 0

Registereintrag:
Eintragung im Handelsregister.
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 26 33 86

Bitte lesen Sie vor der Montage und Verwendung des Produktes die Bedienungsanleitung und beiliegende Übungsanleitung sorgfältig durch.

Lieferumfang

1x paleo bar
4x 10 mm Dübel (zur Verwendung in Betonwänden, max. Traglast 100 kg)
4x 80 x 8 mm Schlossschrauben
1x Bedienungsanleitung

Von einem unabhängigen Prüfinstitut nach DIN EN ISO 20957-1:2014, Stationäre Trainingsgeräte geprüft.

Technische Details

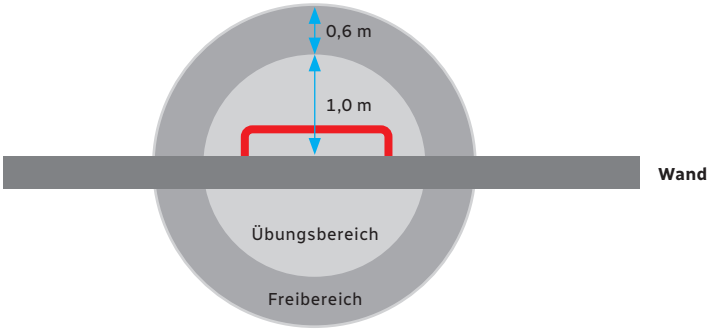
Bezeichnung	paleo bar
Artikel-Nr.	PBAR-E
Material	Rundstab: FSC-zertifizierte Esche Konsole: Birke Multiplex, 21 mm Wandmontageplatte: VA-Stahl, 5 mm
Farbe	Holzoptik – Esche natur
Belastbarkeit	100,00 kg
Griffdurchmesser	35 mm
Abmessungen	820 mm x 200 mm
Wandabstand	200 mm
Gewicht	2,2 kg

Verwendung

Die paleo bar ist in erster Linie für das regelmäßige, tägliche Hängen im privaten Heimgebrauch konzipiert. Bitte benutzen Sie die paleo bar ausschließlich im Innenbereich und montieren diese an ausreichend tragenden Wänden, idealerweise über dem Türrahmen, um einen Übungsbereich von 1,0 m und einen zusätzlichen Freibereich von mindestens 0,6 m zu erzielen (siehe nachfolgende Grafik).

Auch bei einer Wandmontage, an adäquater Stelle im Raum, ist die Funktionalität der paleo bar uneingeschränkt gegeben. Lediglich der Bewegungsspielraum ist etwas geringer.

Vor der ersten Benutzung machen Sie sich unbedingt mit der beiliegenden Übungsanleitung vertraut.



Installation

Montageschritte

Installation

Lesen Sie sorgfältig die einzelnen Schritte der Montageanleitung vor der Befestigung der paleo bar.

Für die Montage empfehlen wir die Hilfe eines Fachmanns, um die paleo bar fachgerecht zu befestigen und mögliche Fehler und dadurch Sicherheitsrisiken zu vermeiden. Sollten Sie sich bei der Montage unsicher sein, ziehen Sie einen Fachmann zurate.

Benötigtes Werkzeug

- Bohrmaschine / Schlagbohrmaschine
- Steinbohrer 10 mm
- Hammer
- Wasserwaage
- Schraubenschlüssel

Montageschritte

1. Bestimmen Sie die ideale Montagehöhe: Diese ist vom Benutzer abhängig. Berücksichtigen Sie auch die Körpergröße etwaiger weiterer Nutzer. Idealerweise können Sie frei hängen, ohne die Knie beugen und Fußspitzen heranziehen zu müssen. Zeitgleich sollten Sie Ihre paleo bar ohne Aufstiegshilfe erreichen können. Unser Tipp: Wenn Sie unter der paleo bar stehen und die Arme maximal nach oben ausstrecken (Fersen bleiben auf dem Boden) sollten Sie die paleo bar mit den Mittelfingern von unten berühren können.
2. Der ideale Montageort ist über einem häufig frequentierten Türrahmen. Dadurch entsteht unter der paleo bar ein idealer Freiraum und Sie werden, wann immer Sie die Tür passieren, zum Hängen eingeladen – das erhöht die Häufigkeit des Hängens.
   Der zweitbeste Platz ist eine Wand, die regelmäßig passiert wird.
   Eine Empfehlung für den Montageort wäre dabei z. B. eine unmittelbare Nähe zum Arbeitsplatz.
3. Prüfen Sie die Wand auf Ihre Eignung durch Bewertung der Tragfähigkeit sowie den Verlauf von Strom- oder Wasserleitungen. Als Hilfsmittel eignen sich beispielsweise ein Bauplan oder ein Ortungsgerät.

4. Anzeichnen der Bohrlöcher: Halten Sie die paleo bar an die Wand und richten Sie diese mit einer Wasserwaage aus. Markieren Sie präzise mit einem Stift die Bohrlöcher.
5. Befestigungslöcher bohren: Sorgen Sie für einen sicheren Stand auf einer Leiter und setzen den Bohrer im 90-Grad-Winkel an den Markierungen an. Idealerweise nutzen Sie eine Anschlaghilfe oder Markierung am Bohrer für die Bestimmung der Bohrtiefe. Die Bohrtiefe ergibt sich aus der Summe von Länge und Durchmesser des Dübels.
6. Bohrlöcher reinigen: Entfernen Sie den Staub aus den Bohrlöchern mit einem Staubsauger oder Gebläse.
7. Befestigung der paleo bar: Stecken Sie die mitgelieferten Dübel in die Löcher und befestigen die paleo bar mit den beigelegten Schrauben. (Achtung die Dübel sind ausschließlich für den Einsatz in Betonwänden vorgesehen. Die maximale Belastung liegt bei 100 kg). Ziehen Sie zuerst alle Schrauben leicht an, bevor Sie die einzelnen Schrauben festziehen.
8. Prüfen Sie die Montage auf ihren Sitz und deren Belastungsfähigkeit.

Sicherheitshinweise

Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes durch beispielsweise überhöhte Belastung, falsche Handhabung wie ruckartige Bewegungen (z. B. Dranspringen oder Rütteln) oder unsachgemäße Montage etc. sind Gesundheitsschäden von Personen sowie Beschädigungen der baulichen Gegebenheiten nicht auszuschließen!

Achtung

Aus Sicherheitsgründen nie zu zweit verwenden sowie andere Gegenstände oder Trainingsgeräte daran befestigen. Für solche Zusatzlasten ist die paleo bar nicht konzipiert und dies kann zu Sach- oder Personenschäden führen.
Vor jeder Benutzung sind die paleo bar und Wandverbindungen auf Beschädigungen, Risse oder Verschleiß zu prüfen. Bei festgestellten Defekten darf die paleo bar nicht mehr genutzt werden.

Die Kubivent GmbH übernimmt keine Haftung für Schäden, die aus unsachgemäßer Montage, Benutzung oder Überlastung resultieren.
Beachten Sie folgende Hinweise, um Risiken von Verletzungen und Beschädigungen der Umgebung zu vermieden:

- Belastbarkeit bis max. 100 kg
- Die paleo bar darf nur an Wänden mit ausreichender Tragkraft (z. B. Beton- oder Ziegelwände, nicht Holz oder Rigips) montiert werden.
- Falsches und übermäßiges Training kann die Gesundheit gefährden.
- Eine sichere Befestigung muss vor dem Training gewährleistet sein.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Benutzung auf Schäden, Risse oder Verschleiß.
- Es dürfen keine Anbauteile oder Geräte an der paleo bar montiert werden, die nicht vom Hersteller bereitgestellt werden.
- Vor der Wandmontage sollte Rücksprache mit einem Fachmann über Strom- und Wasserleitungen gehalten werden, um keine Schäden zu verursachen.
- Sollten Sie sich über die Beschaffenheit der Wand oder der Verwendung von Dübeln nicht sicher sein, ziehen Sie einen Fachmann hinzu.

Pflege und Wartung

Die Pflege der paleo bar beschränkt sich auf regelmäßige Reinigung mit einem feuchten Tuch und milden haushaltsüblichen Reinigungsmitteln.
Wartungsarbeiten durch den Anwender sind keine notwendig. Zu Ihrer Sicherheit empfehlen wir jedoch die regelmäßige Prüfung durch einen Fachmann auf die Belastungsfähigkeit.

Garantie und Gewährleistung

Es gelten die gesetzlichen Gewährleistungsansprüche. Die Kubivent GmbH gewährt die gesetzliche Garantiezeit von 2 Jahren. Bitte bewahren Sie die Rechnung als Nachweis für den Garantieanspruch auf.

Bleibe in Bewegung:

Besuche uns im Netz und folge uns auf Social Media!

Wir freuen uns sehr, dass du dich mit der paleo bar dazu entschieden hast, das Hängen in deinen Alltag zu holen und ihn so noch gesundheitsfreundlicher zu gestalten.

Wenn du – genauso wie wir – der Meinung bist, dass die paleo bar die einfachste und effektivste Lösung darstellt, nicht nur deinem Rücken, sondern deinem gesamten Körper etwas Gutes zu tun, wären wir dir für dein positives Feedback in den Weiten des Internets sehr dankbar.
Bei Fragen, Kritik und Anregungen stehen wir dir per E-Mail, telefonisch und natürlich auch per Direct Message auf unseren Social Media Kanälen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen dir viel Spaß beim entspannten Abhängen!
Dein Team von paleo movement

www.paleomovement.de
kontakt@paleomovement.de

paleo movement ist eine Marke der Kubivent Sitz- und Liegepolster GmbH
Robert-Bosch-Straße 8, 73660 Urbach, Deutschland
Telefon: 07181/47506-0
Web: www.kubivent.com • E-Mail: info@kubivent.com

AGB: www.paleomovement.de • Änderungen vorbehalten • Stand: 09/2025