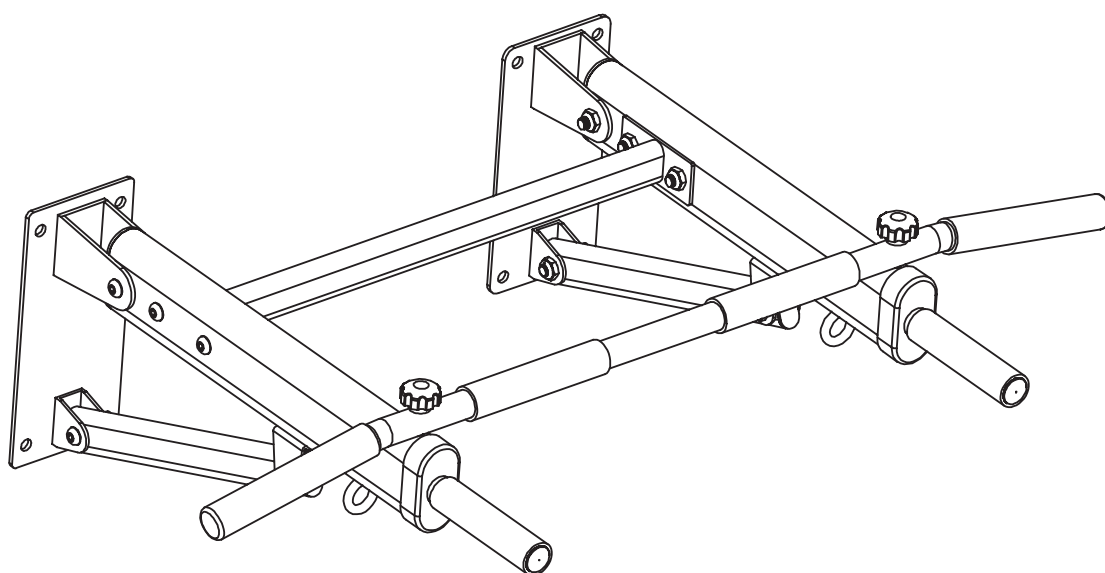




Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali
Instrucțiuni originale



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.



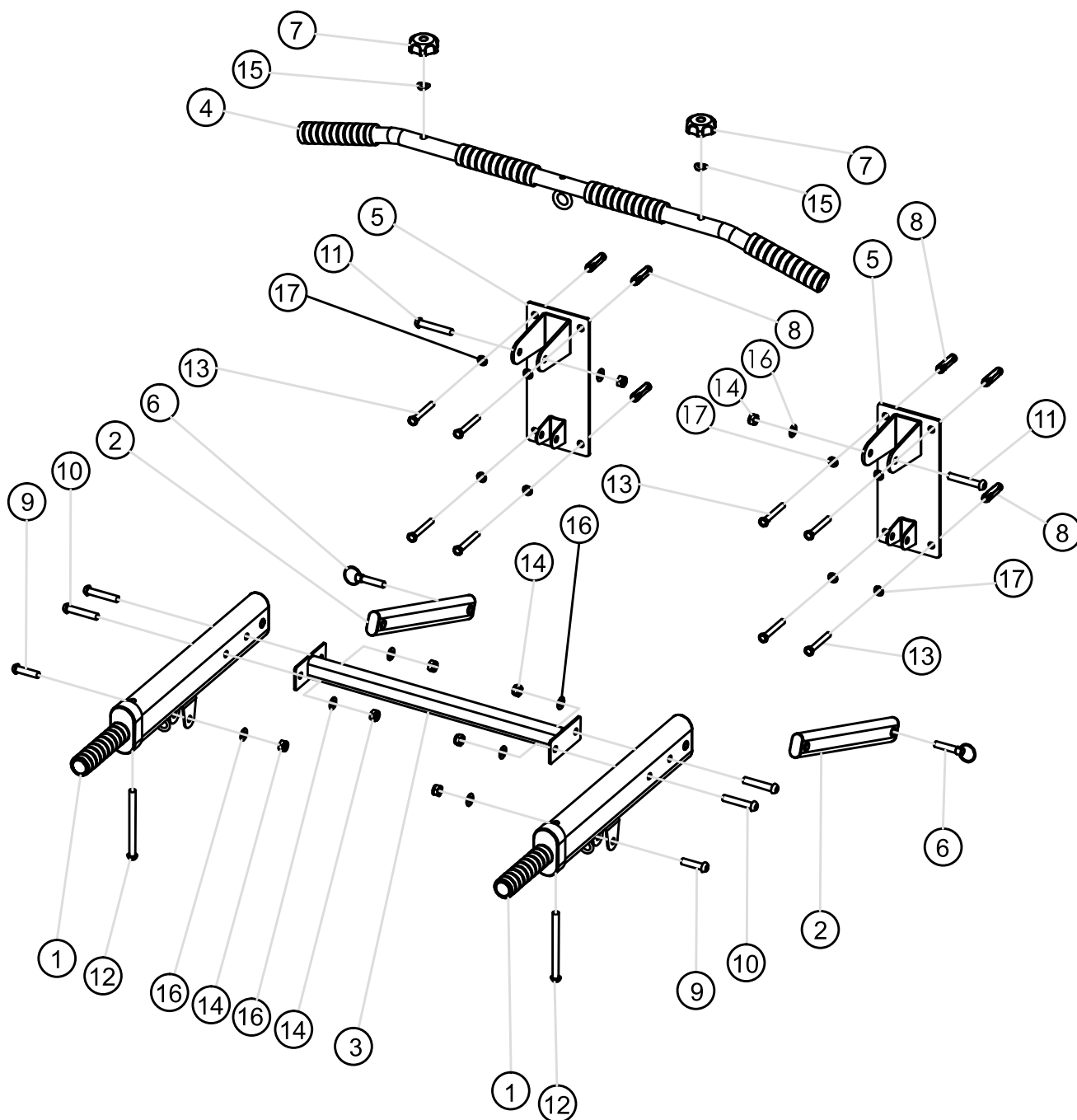
Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

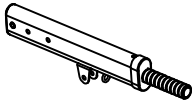
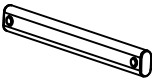
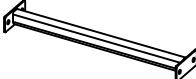
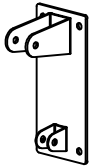
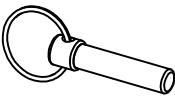
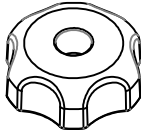
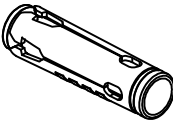
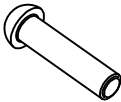
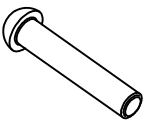
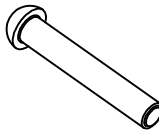
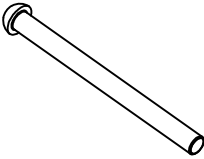
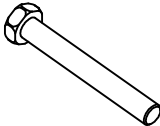
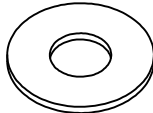
TABLE OF CONTENTS

1. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST.....	3
2. IMPORTANT SAFETY INFORMATION.....	5
3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	6
4. EXERCISE SUGGESTIONS.....	10
5. STRETCHING EXERCISES.....	12
6. CARE AND MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....	13
7. DISPOSAL.....	13

EXPLODED DRAWING/ SPARE PARTS LIST



EXPLODED DRAWING/ SPARE PARTS LIST

 ① x 2	 ② x 2	 ③ x 1	 ④ x 1
 ⑤ x 2	 ⑥ x 2	 ⑦ x 2	 ⑧ x 8
 ⑨ x 2	 ⑩ x 4	 ⑪ x 2	 ⑫ x 2
M10*40	M10*55	M10*65	M10*120
 ⑬ x 8	 ⑭ x 8	 ⑮ x 2	 ⑯ x 8
M8*60	M10	M10	M10
 ⑰ x 8	 ⑱ x 1	 ⑲ x 1	
M8			

IMPORTANT SAFETY INFORMATION



PLEASE KEEP THIS MANUAL IN A SAFE PLACE FOR REFERENCE.

- 2.** Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 3.** Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- 4.** Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- 5.** Make sure that all screws, nuts, and knobs are tightened before starting to use the device.
- 6.** Ensure that your equipment is firmly fixed and securely attached to the wall with the heavy-duty anchors provided before using it.
- 7.** The safety level only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8.** Maximum weight of the user with brackets up to 200 kg. For home use only.
- 9.** The device is not designed to attach for instance a children's swing or something similar to it, or use it as such. Improper use of the pull-up bar is at your own risk!

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

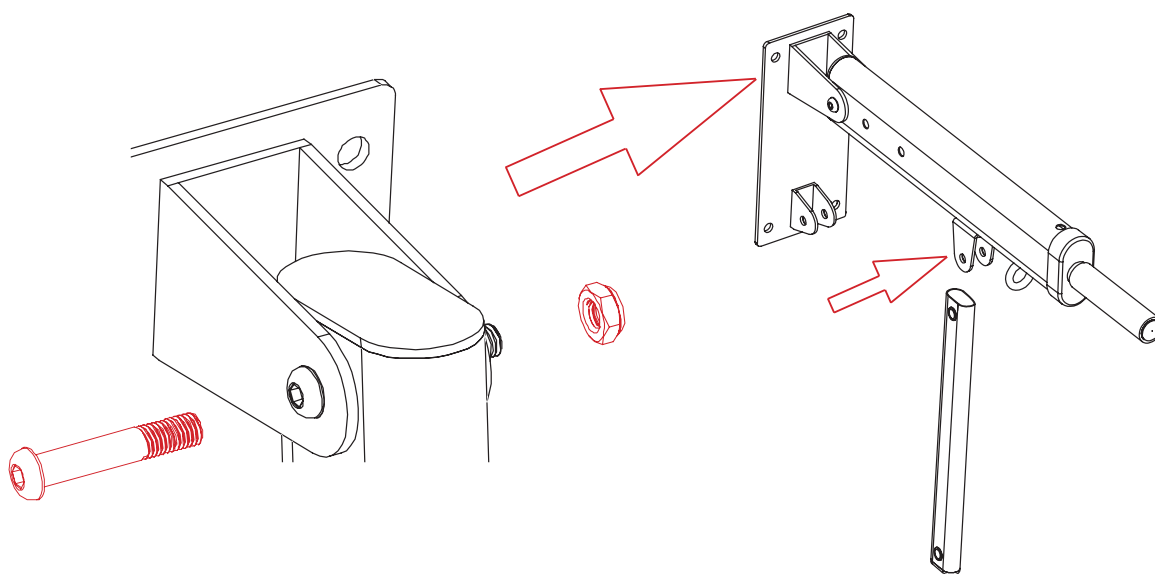
Installation of the device:

Step 1

Take the mounting plate with the U-profiles and screw the main frame to the large U-profile with the M10x60 screw and a nut.

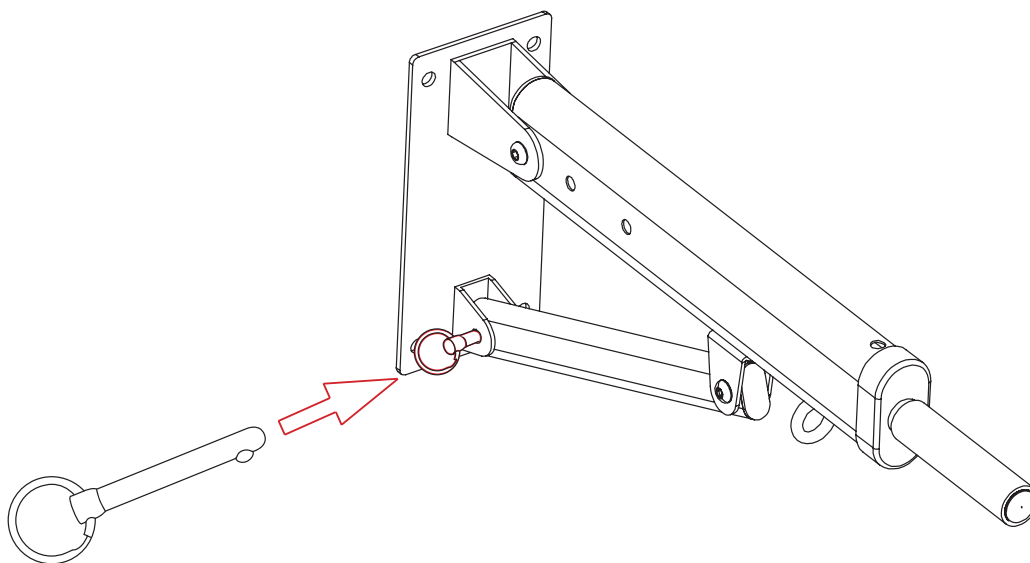
Attach the small support rod to the underside of the main frame with the M10x35 screw and nut.

Repeat the same process on the other side of the frame.



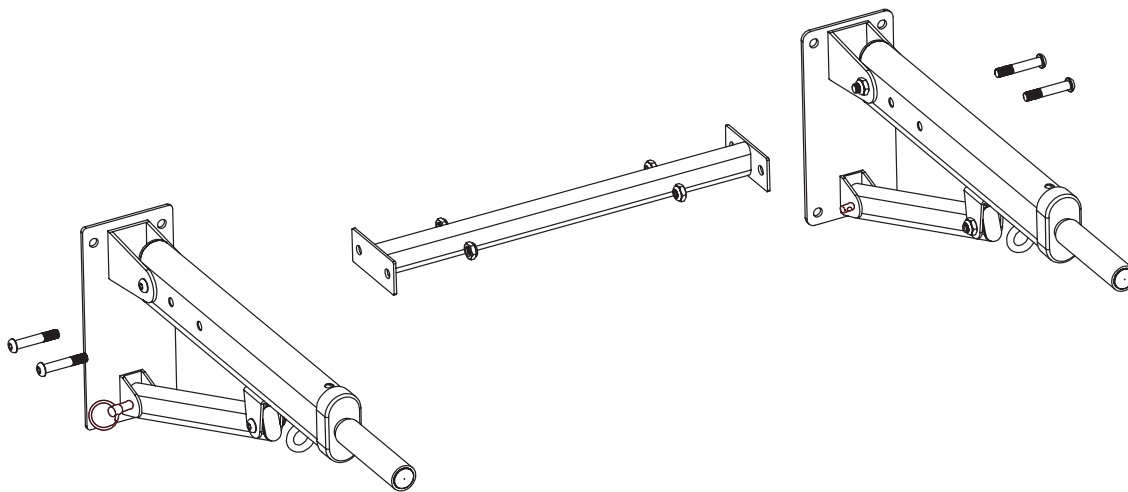
Step 2

Unfold the main frame and align the free holes in the small support rod with the U-profile on the mounting plate. Secure both supports with the safety split pins.



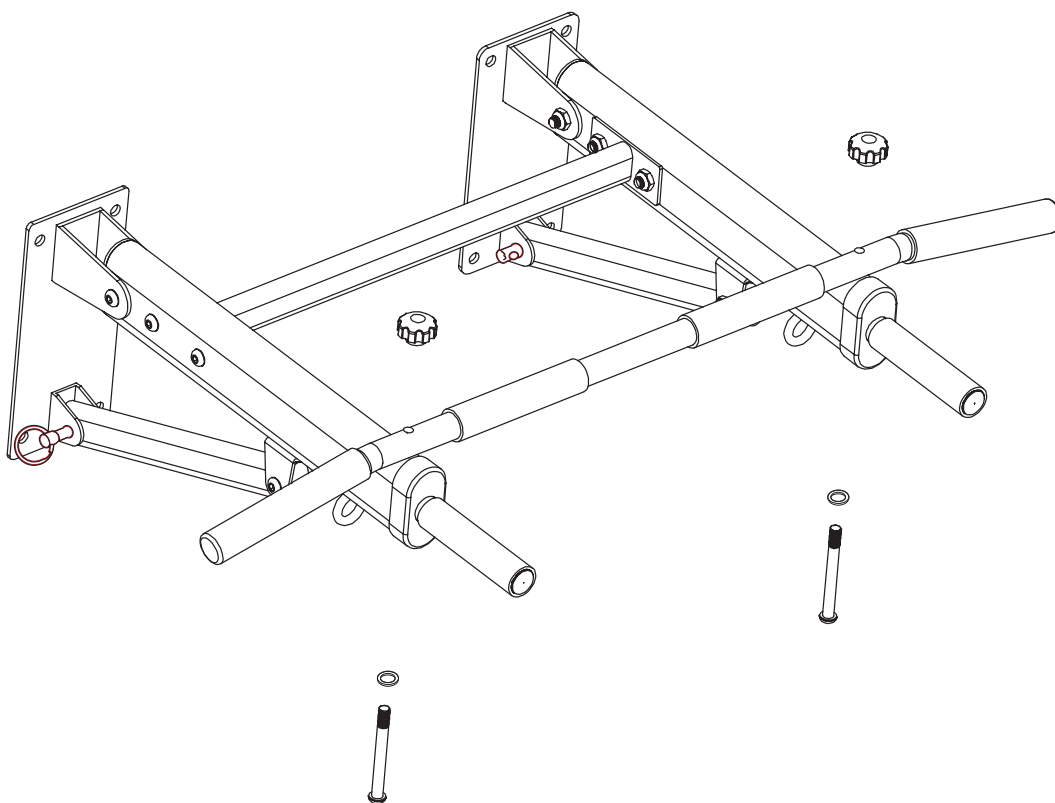
Step 3

Assemble the frame connection between the two main frames with 4 screws M10x55 and nuts. Tighten the screws with the tools provided.



Step 4

Place the handle bar on top of the main frame and secure it with the M10x115 screws, washers and handle nuts.



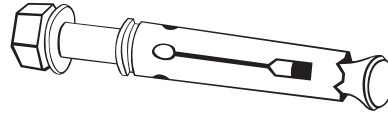
Mounting on the wall:



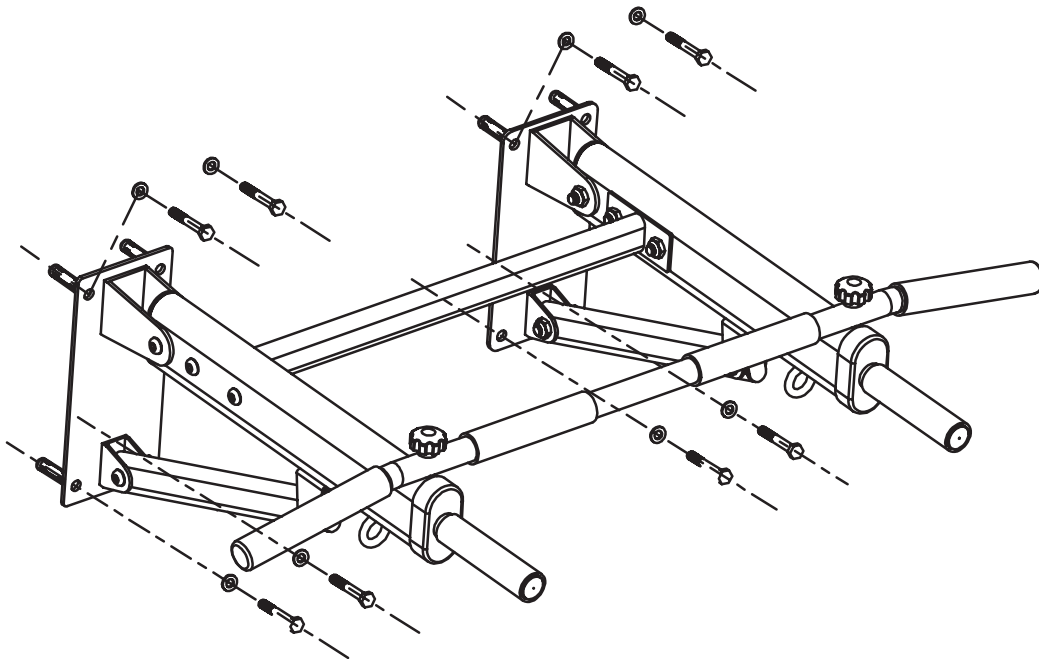
Prior to installation, please check of which material your desired installation location is made and whether it is resilient.

Older buildings are almost always made of brickwork, so the installation of a pull-up bar on the wall is quite possible. More recent houses made of brickwork, gas concrete, sand-lime brick are ideally suited for the installation of a pull-up bar. **Restriction may apply on walls made of poroton.**

When it comes to selecting suitable wall plugs, we use very load-bearing heavy-duty anchors which ensure a high degree of safety.



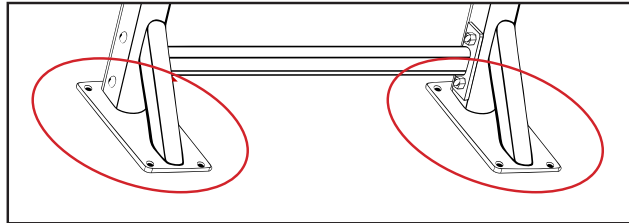
The positioning of your pull-up bar should allow for accessibility from the floor yet also exercises with a stretched body without ground contact. Installation must be exactly horizontally. Any millimeter of deviation would result in imbalanced strain on the arm muscles and the shoulder areas, which leads to tension.



Mounting on the wall:



You will find a drilling guide template displayed in the box as an assembly aid. These can be used to mark the required drill holes. Check if the dimensions of the template match the ready-mounted chin-up bar! Check alignment and drilling points thoroughly before drilling!



The pull bar is attached to the wall at the brackets provided for this purpose.

Attention! An incorrectly loaded heavy load anchor can only be extracted with great effort.

- Step 1** For a drilling of the two main frames, two markings on the wall are now marked with the help of the water scale. Drilling of the holes is done with a percussive drill and an 10 mm hard metal drill / rock drill.
- Step 2** Begin the drilling of the first two holes with 10 mm carbide drill at low speed and low pressure. Then drill the two holes with a 12 mm carbide drill. Take into account that dust is generated. If a second person is nearby, they could hold a vacuum cleaner to the well to absorb the dust.
- Step 3** After completion of the first two holes, a control check is carried out using the spirit level. If they fit exactly, the remaining plug holes are now marked and carefully drilled as well.
- Step 4** The heavy-duty anchors are hammered into the hole without damaging their threads. All plug holes must be drilled a little bit deeper than is the length of the heavy-duty anchors. These holes must be vacuumed with the vacuum cleaner before driving in the anchors.
- Step 5** The pull bar is attached to the wall on the brackets provided for this purpose. The nuts of the heavy-duty anchors are now tightened with a corresponding spanner or ring wrench.
- Optional** Thanks to the metal rings provided for this purpose, you can also attach other devices, for instance a punching bag, pull ropes etc. This gives you many other possible exercises which you can perform with this device.

EXERCISE SUGGESTIONS

Apart from the typical pull-up, with this pull-up bar by Sportstech you can also do the following types of exercises.

Stretching exercises

Stretch your body sufficiently before and after the exercises to prevent cramps or injuries.

1. Knee and Hip Stretching

Hold the pull-up bar with your hands in opposite directions, one hand towards your body, the other hand pointing to your back. Bend your knees and let your arms extend completely. Slowly raise your knees and hold your legs together.



2. Spinal Stretching

Hold the pull-up bar firmly with your hands, bend your knees slowly, hold your heels together and transfer your body weight to the toes of your feet. Bend your head backward as far as you can, while arching your back.

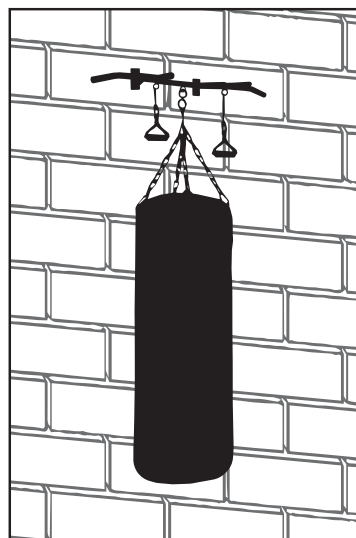
3. Upper Body Stretching

Hold the pull-up bar firmly with your hands, bend your knees slowly, and keep your head tilted forward. Lift your feet off the floor and stay in this position for some time.



4. Abdominal workout

Hold on to the pull-up bar, the arms are almost completely stretched. Now lift up your stretched legs in front of your body until they form a right angle with your upper body. Keep this position a little. Then bring your legs back into the starting position.



Optional

Thanks to the metal rings provided for this purpose, you can also attach other devices, for instance a punching bag, pull ropes etc. This gives you many other possible exercises which you can perform with this device.

STRETCHING EXERCISES

To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.

We recommend to perform each of the following exercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.

After training, also do stretching exercises to properly cool down.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



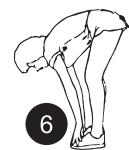
5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



6 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



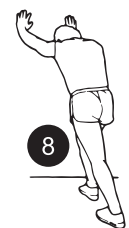
7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



8 CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



CARE AND MAINTENANCE INSTRUCTIONS

1. **Cleaning:** Regularly wipe the pull-up bar with a damp cloth to remove sweat and dust. Use a mild detergent if necessary. Ensure that no liquids enter the wall mount or other fixing elements.
2. **Screws and Fixations:** Regularly check the screws and fixations of the pull-up bar for tightness and wear. Tighten any loose screws as needed to ensure stability.
3. **Wall Mounting:** If the pull-up bar is mounted on the wall, regularly check the mounting points and the stability of the wall brackets. Make sure that the wall mount is firm and secure to prevent accidents.
4. **Padding and Grips:** Check the padding and grips of the pull-up bar for cracks, wear, or damage. Ensure that the padding still provides adequate protection and that the grips are firm and secure.
5. **Storage:** Store the pull-up bar in a dry and clean place to avoid rust and wear. Cover the bar if necessary to protect it from dust and dirt.

By following these care and maintenance instructions, you can extend the lifespan of your pull-up bar and ensure it is always ready and safe to use.

DISPOSAL



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.



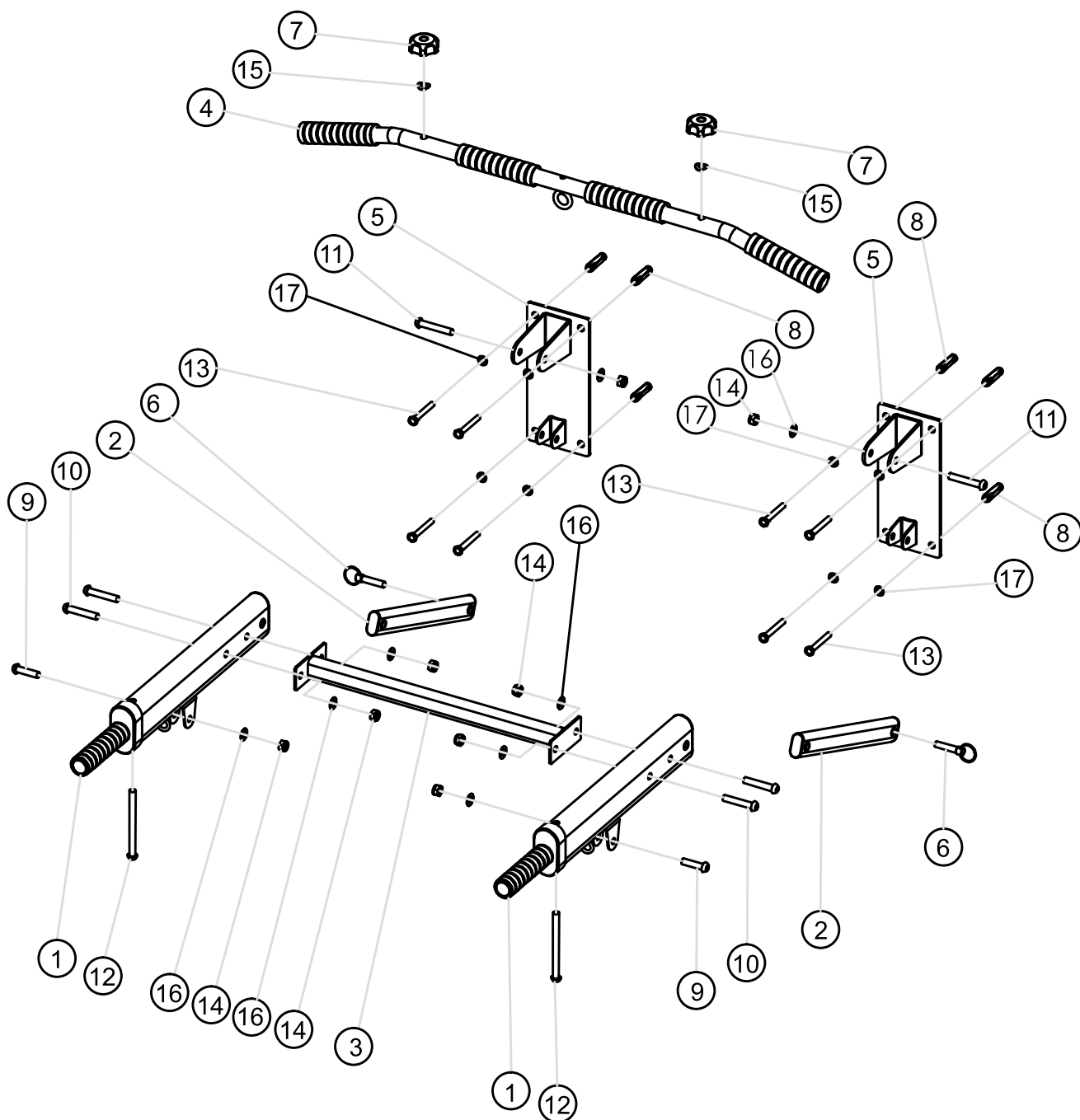
Veuillez vous assurer que toutes les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisation.

Conservez le manuel d'utilisation dans un endroit sûr pour pouvoir y accéder à tout moment si nécessaire.

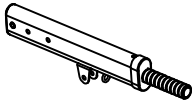
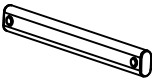
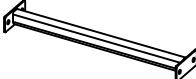
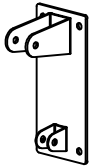
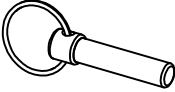
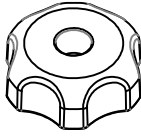
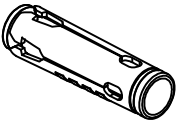
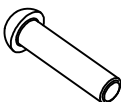
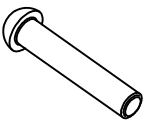
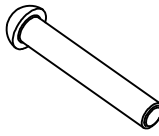
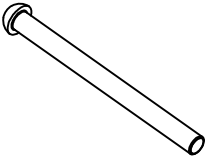
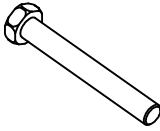
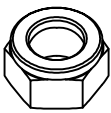
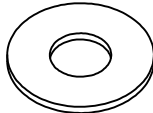
TABLE DES MATIÈRES

1. DESSIN EXPLOSER/LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES.	15
2. INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ	17
3. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE	18
4. SUGGESTIONS D'EXERCICES	22
5. EXERCICES D'ÉTIREMENT	24
6. INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN ET DE MAINTENANCE	25
7. MISE AU REBUT.	25

DESSIN EXPLODÉ / LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES



DESSIN EXPLOSE / LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

 ① x 2	 ② x 2	 ③ x 1	 ④ x 1
 ⑤ x 2	 ⑥ x 2	 ⑦ x 2	 ⑧ x 8
 ⑨ x 2	 ⑩ x 4	 ⑪ x 2	 ⑫ x 2
M10*40	M10*55	M10*65	M10*120
 ⑬ x 8	 ⑭ x 8	 ⑮ x 2	 ⑯ x 8
M8*60	M10	M10	M10
 ⑰ x 8	 ⑱ x 1	 ⑲ x 1	
M8			

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



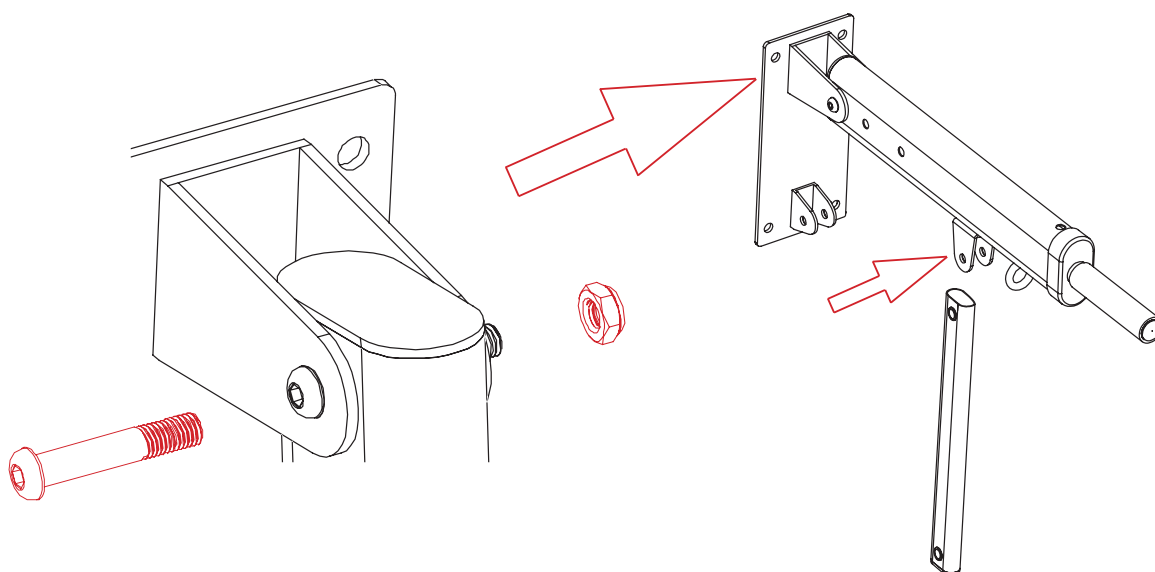
CONSERVEZ CE MANUEL EN LIEU SÛR POUR CONSULTATION.

2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement extrême, sensation d'étourdissement, de vertige ou de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Tenez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation par des adultes uniquement.
5. Assurez-vous que toutes les vis, écrous et boutons sont bien serrés avant de commencer à utiliser l'appareil.
6. Assurez-vous que votre équipement est solidement fixé et fermement attaché au mur avec les chevilles robustes fournies avant de l'utiliser.
7. Le niveau de sécurité ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Poids maximum de l'utilisateur avec les supports jusqu'à 200 kg. Pour usage domestique uniquement.
9. L'appareil n'est pas conçu pour fixer, par exemple, une balançoire pour enfants ou un objet similaire, ni pour être utilisé comme tel. Une utilisation incorrecte de la barre de traction se fait à vos propres risques !

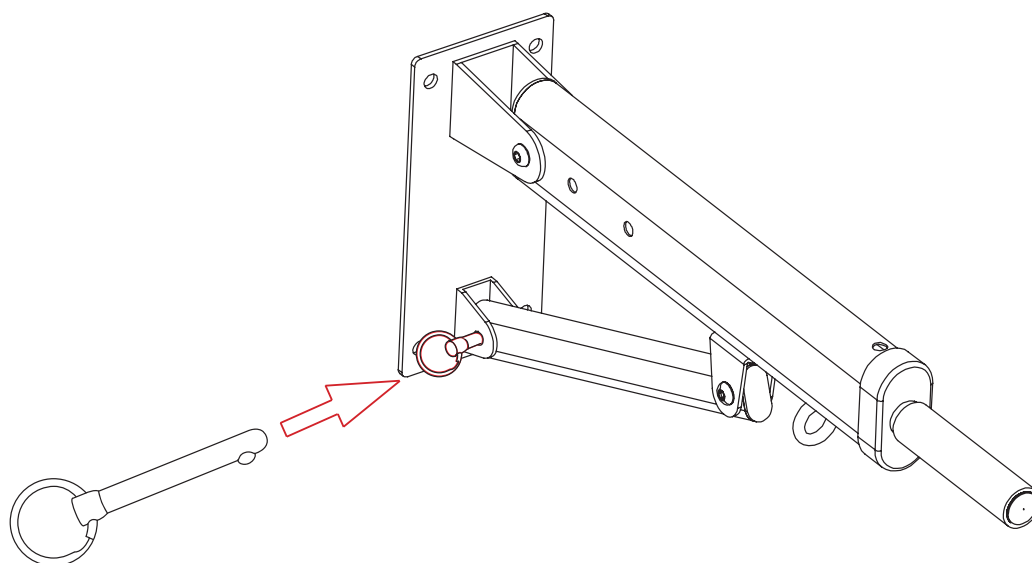
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Installation de l'appareil :

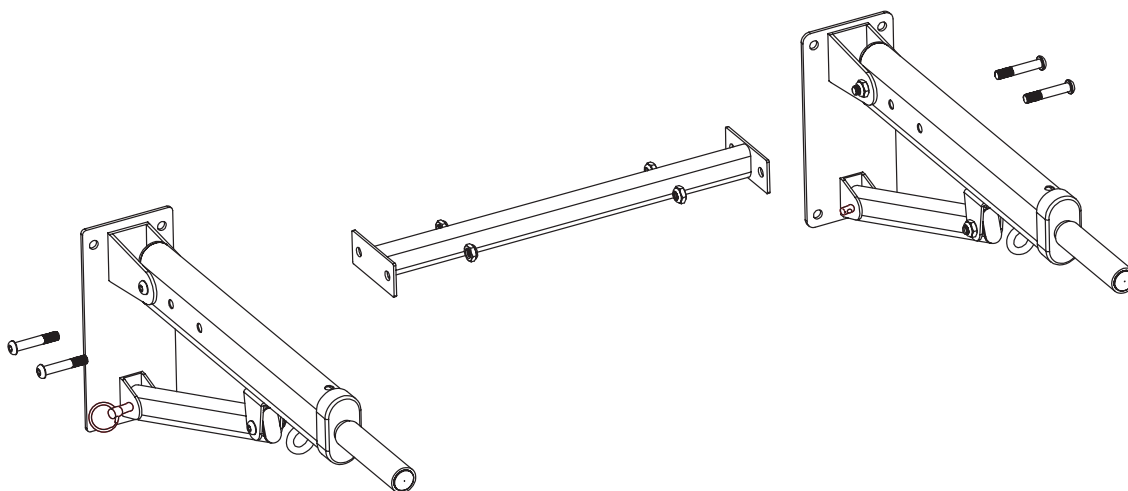
- Étape 1 :** Prenez la plaque de fixation avec les profilés en U et vissez le cadre principal au grand profilé en U avec la vis M10x60 et un écrou.
Fixez la petite tige de support à la face inférieure du cadre principal avec la vis M10x35 et un écrou.
Répétez le même processus de l'autre côté du cadre.



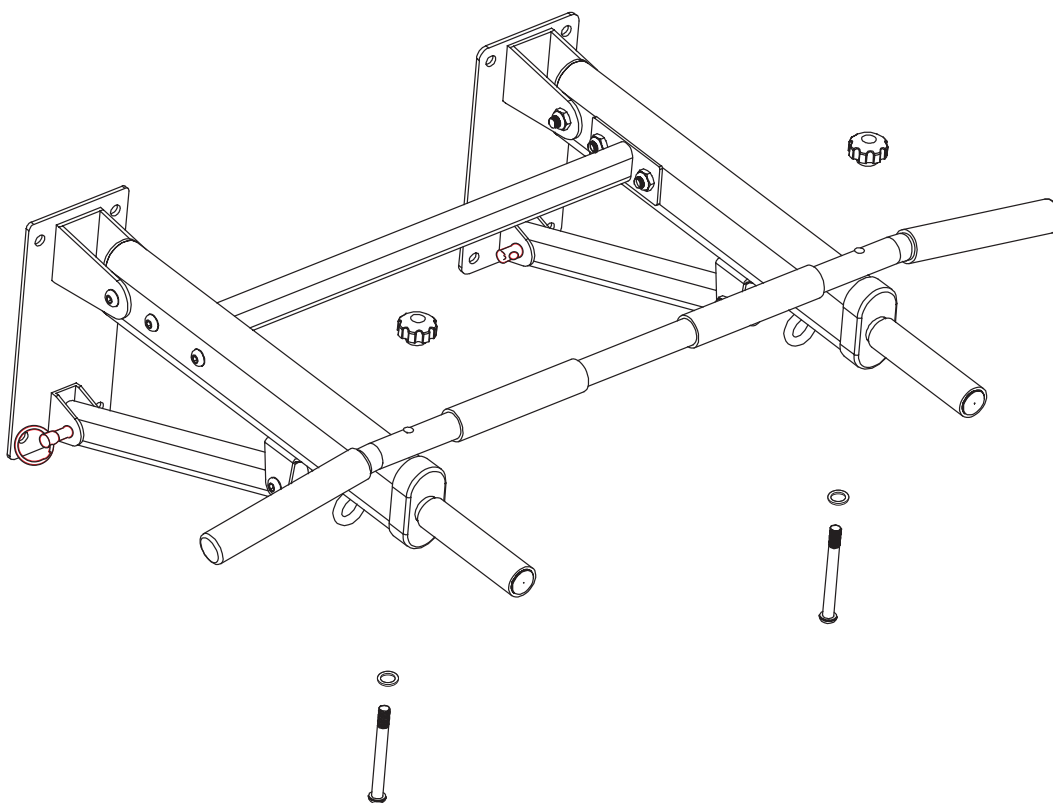
- Étape 2 :** Dépliez le cadre principal et alignez les trous libres de la petite tige de support avec le profilé en U sur la plaque de montage. Fixez les deux supports avec les goupilles fendues de sécurité.



Étape 3 : Assemblez la liaison de cadre entre les deux cadres principaux avec 4 vis M10×55 et écrous. Serrez les vis avec les outils fournis.



Étape 4 : Placez la barre de guidon sur le dessus du cadre principal et fixez-la avec les vis M10x115, les rondelles et les écrous de guidon.



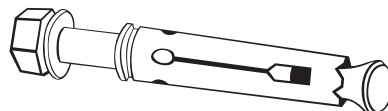
Montage sur le mur :



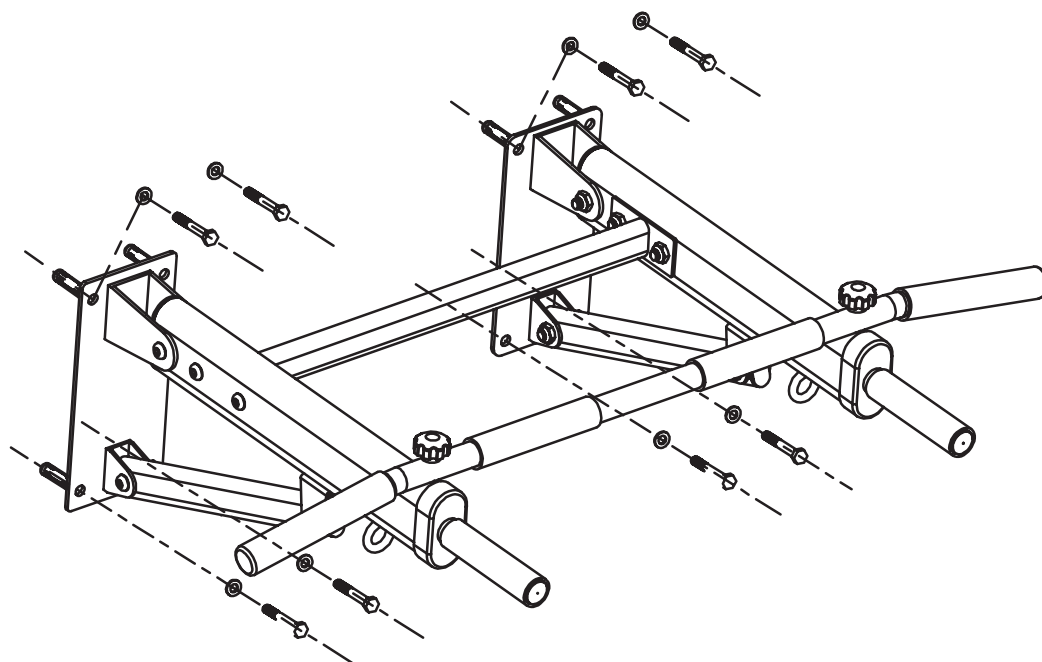
Avant l'installation, veuillez vérifier de quel matériau est constitué l'emplacement de montage souhaité et s'il est résistant.

Les bâtiments plus anciens sont presque toujours en maçonnerie, donc l'installation d'une barre de traction sur le mur est tout à fait possible. Les maisons plus récentes en maçonnerie, en béton cellulaire, en brique silico-calcaire sont idéalement adaptées à l'installation d'une barre de traction. **Des restrictions peuvent s'appliquer aux murs en poroton.**

Pour le choix des chevilles murales adaptées, nous utilisons des ancrs lourds très porteuses qui assurent un haut degré de sécurité.



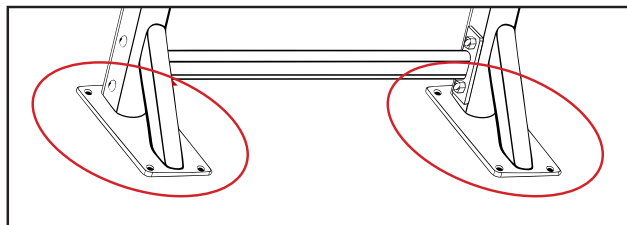
Le positionnement de votre barre de traction doit permettre un accès depuis le sol tout en permettant des exercices avec le corps en extension sans contact avec le sol. L'installation doit être parfaitement horizontale. Tout écart d'un millimètre entraînerait une sollicitation déséquilibrée des muscles des bras et des zones des épaules, ce qui conduit à des tensions.



Montage sur le mur :



Vous trouverez un gabarit de perçage dans la boîte, servant d'aide au montage. Celui-ci peut être utilisé pour marquer les trous de perçage nécessaires. Vérifiez si les dimensions du gabarit correspondent à celles de la barre de traction déjà montée ! Vérifiez minutieusement l'alignement et les points de perçage avant de percer !



La barre de traction est fixée au mur au niveau des supports prévus à cet effet.

Attention ! Une ancre de charge lourde mal chargée ne peut être extraite qu'avec beaucoup d'efforts.

Étape 1 : Vous trouverez un gabarit de perçage dans la boîte, servant d'aide au montage. Celui-ci peut être utilisé pour marquer les trous de perçage nécessaires. Vérifiez si les dimensions du gabarit correspondent à celles de la barre de traction déjà montée ! Vérifiez minutieusement l'alignement et les points de perçage avant de percer !

Étape 2 : Commencez le perçage des deux premiers trous avec un foret carbure de 10 mm à basse vitesse et faible pression. Puis percez les deux trous avec un foret carbure de 12 mm. Prenez en compte que de la poussière est générée. Si une deuxième personne est à proximité, elle pourrait tenir un aspirateur près du trou pour absorber la poussière.

Étape 3 : Après la réalisation des deux premiers trous, un contrôle est effectué à l'aide du niveau à bulle. S'ils s'ajustent parfaitement, les trous de chevilles restants sont maintenant marqués et soigneusement percés également.

Étape 4 : Les chevilles lourdes sont enfoncées dans le trou sans endommager leur filetage. Tous les trous pour chevilles doivent être percés un peu plus profondément que la longueur des chevilles lourdes. Ces trous doivent être aspirés avec l'aspirateur avant d'enfoncer les chevilles.

Étape 5 : La barre de traction est fixée au mur sur les supports prévus à cet effet. Les écrous des chevilles lourdes sont maintenant serrés avec une clé correspondante ou une clé à œil.

Optionnel Grâce aux anneaux métalliques fournis à cet effet, vous pouvez également fixer d'autres appareils, par exemple un sac de frappe, des cordes de traction, etc. Cela vous offre de nombreuses autres possibilités d'exercices que vous pouvez réaliser avec cet appareil.

SUGGESTIONS D'EXERCICES

En plus du pull-up typique, avec cette barre de traction de Sportstech, vous pouvez également effectuer les types d'exercices suivants.

Exercices d'étirement

Étirez suffisamment votre corps avant et après les exercices pour prévenir les crampes ou les blessures.

1. Étirement des genoux et des hanches

Tenez la barre de traction avec les mains dans des directions opposées, une main vers votre corps, l'autre main pointant vers votre dos. Pliez les genoux et laissez vos bras s'étendre complètement. Levez lentement les genoux et gardez les jambes serrées.



2. Étirement de la colonne vertébrale

Tenez fermement la barre de traction avec vos mains, pliez lentement les genoux, gardez vos talons joints et transférez le poids de votre corps sur la pointe des pieds. Penchez la tête en arrière autant que possible, tout en cambrant le dos.

3. Étirement du haut du corps

Tenez fermement la barre de traction avec vos mains, pliez lentement les genoux et gardez la tête inclinée vers l'avant. Soulevez les pieds du sol et maintenez cette position pendant un certain temps.

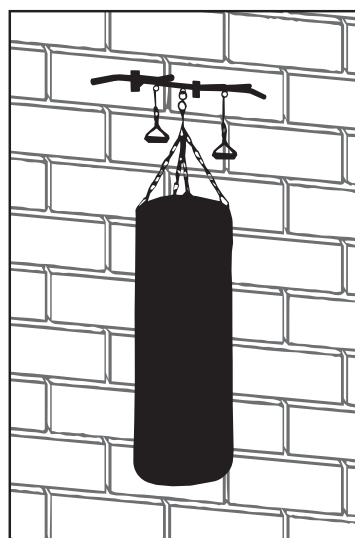


4. Entraînement abdominal

Tenez-vous à la barre de traction, les bras sont presque complètement tendus. Maintenant, levez vos jambes tendues devant votre corps jusqu'à ce qu'elles forment un angle droit avec votre torse. Maintenez cette position un instant. Puis ramenez vos jambes à la position de départ.

Facultatif

Grâce aux anneaux métalliques prévus à cet effet, vous pouvez également fixer d'autres appareils, par exemple un sac de frappe, des cordes de traction, etc. Cela vous offre de nombreuses autres possibilités d'exercices que vous pouvez réaliser avec cet appareil.



EXERCICES D'ÉTIREMENT

Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. Ne forcez jamais trop sur vos muscles.

Nous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois. Adaptez ensuite votre entraînement en fonction de votre niveau de forme personnel.

Après l'entraînement, effectuez également des étirements pour bien vous refroidir.

1 ROTATIONS DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite sur un temps, en ressentant l'étirement sur le côté gauche du cou, puis ramenez la tête en arrière sur un temps, en dirigeant le menton vers le plafond et en laissant la bouche s'ouvrir. Tournez la tête vers la gauche sur un temps, puis baissez la tête vers la poitrine sur un temps.



2 ÉLÉVATIONS D'ÉPAULES

Soulevez votre épaule droite vers votre oreille pendant un temps. Puis soulevez votre épaule gauche pendant un temps tout en abaissant votre épaule droite.

3 ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez vos bras sur les côtés et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi loin que possible vers le plafond pendant un temps. Répétez ce mouvement avec votre bras gauche.



4 ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

En vous appuyant d'une main contre un mur pour l'équilibre, tendez le bras derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez pendant 15 temps et répétez avec le pied gauche.



5 ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous avec la plante des pieds l'une contre l'autre et les genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près que possible de l'aîne. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez pendant 15 temps.



6 TOUCHER DES ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Atteignez aussi loin que possible et maintenez pendant 15 temps.



7 ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Tendez votre jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous vers votre orteil aussi loin que possible. Maintenez pendant 15 temps. Détendez-vous puis répétez avec la jambe gauche.



8 ÉTIREMENT DU MOLLET / DU TENDON D'ACHILLE

Adossez-vous à un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche au sol ; puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez, puis répétez de l'autre côté pendant 15 comptes.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN ET DE MAINTENANCE

1. Nettoyage : Essuyez régulièrement la barre de traction avec un chiffon humide pour éliminer la sueur et la poussière. Utilisez un détergent doux si nécessaire. Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre dans la fixation murale ou les autres éléments de fixation.
2. Vis et Fixations : Vérifiez régulièrement les vis et les fixations de la barre de traction pour vous assurer de leur serrage et de leur usure. Resserrer toute vis desserrée si nécessaire pour garantir la stabilité.
3. Montage mural : Si la barre de traction est fixée au mur, vérifiez régulièrement les points de fixation et la stabilité des supports muraux. Assurez-vous que le support mural est solide et sécurisé pour éviter tout accident.
4. Rembourrage et poignées : Vérifiez le rembourrage et les poignées de la barre de traction pour détecter les fissures, l'usure ou les dommages. Assurez-vous que le rembourrage offre toujours une protection adéquate et que les poignées sont fermes et sécurisées.
5. Stockage : Rangez la barre de traction dans un endroit sec et propre pour éviter la rouille et l'usure. Couvrez la barre si nécessaire pour la protéger de la poussière et de la saleté.

En suivant ces instructions d'entretien et de maintenance, vous pouvez prolonger la durée de vie de votre barre de traction et vous assurer qu'elle est toujours prête et sûre à utiliser.

ÉLIMINATION



Boucle de recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être réintroduits dans le cycle des matières premières. Éliminez les matériaux d'emballage conformément aux dispositions légales. Des informations peuvent être obtenues auprès des systèmes de retour ou de collecte de votre commune.



Adresses sur quefairedemesdechets.fr



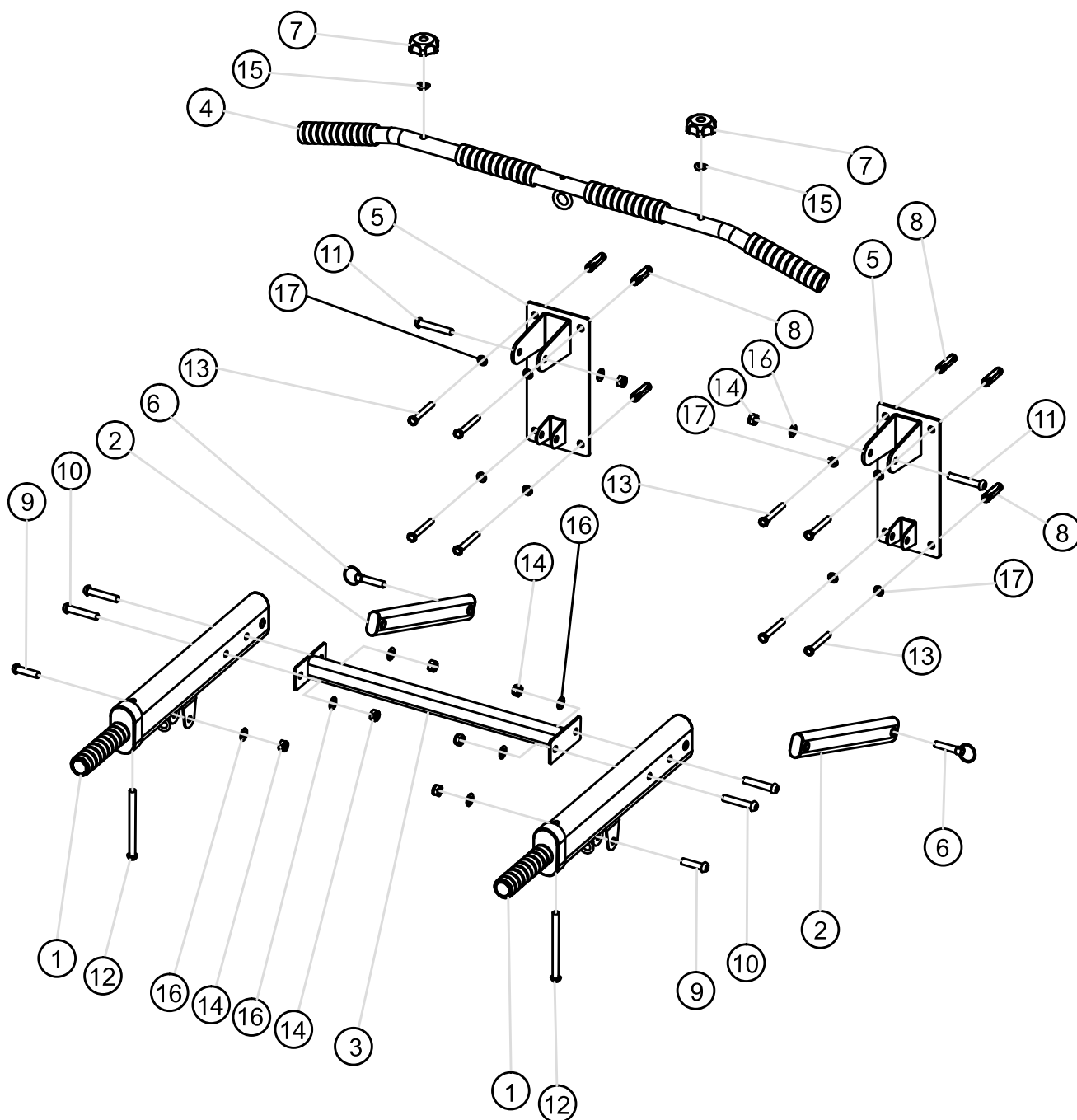
Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, die Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf jederzeit darauf zugreifen zu können.

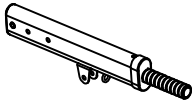
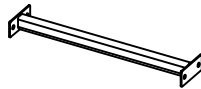
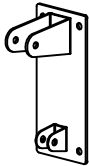
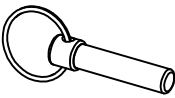
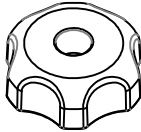
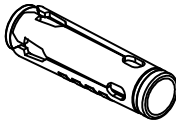
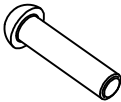
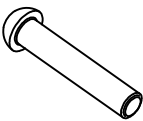
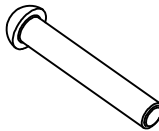
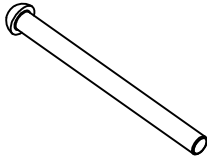
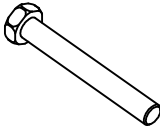
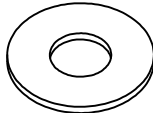
INHALTSVERZEICHNIS

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	27
2. WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	29
3. MONTAGEANLEITUNG	30
4. TRAININGSHINWEISE	34
5. DEHNUNGSÜBUNGEN	36
6. PFLEGE- UND WARTUNGSANLEITUNG	37
7. ENTSORGUNG	37

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ ERSATZTEILLISTE



EXPLOSIONSZEICHNUNG/ ERSATZTEILLISTE

 ① x 2	 ② x 2	 ③ x 1	 ④ x 1
 ⑤ x 2	 ⑥ x 2	 ⑦ x 2	 ⑧ x 8
 ⑨ x 2	 ⑩ x 4	 ⑪ x 2	 ⑫ x 2
M10*40	M10*55	M10*65	M10*120
 ⑬ x 8	 ⑭ x 8	 ⑮ x 2	 ⑯ x 8
M8*60	M10	M10	M10
 ⑰ x 8	 ⑱ x 1	 ⑲ x 1	
M8			

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



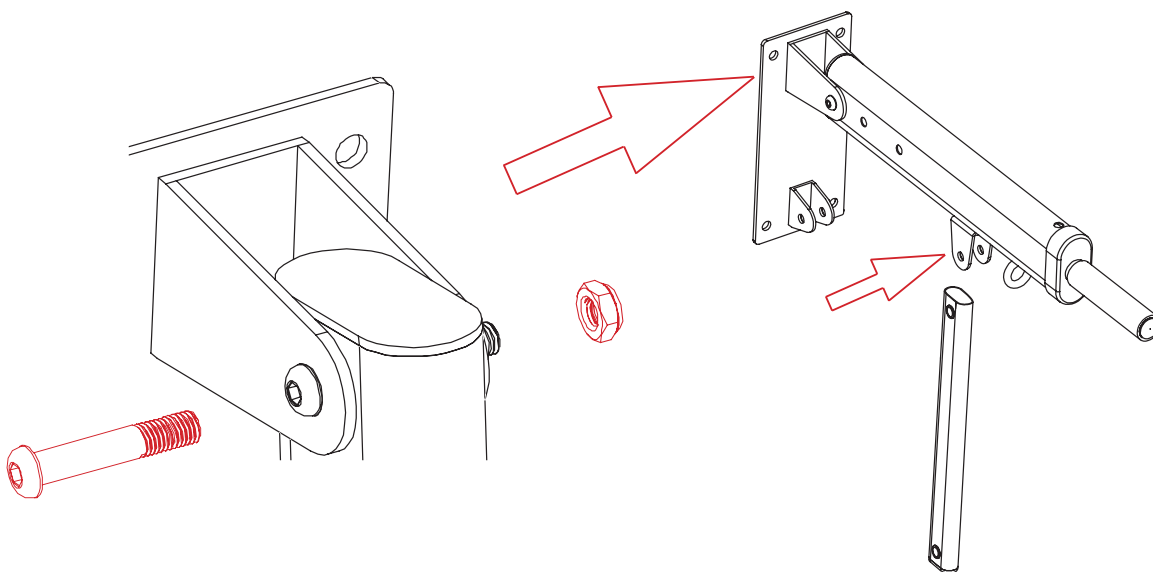
BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH BITTE AN EINEM SICHEREN ORT FÜR NÄCHSTE NACHSCHLAGE.

2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Beschwerden haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für die Benutzung durch Erwachsene bestimmt.
5. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben, Muttern und Knöpfe festgezogen sind, bevor Sie mit der Verwendung des Geräts beginnen.
6. Stellen Sie sicher, dass Ihre Ausrüstung fest montiert und mit den mitgelieferten Schwerlastdübeln sicher an der Wand befestigt ist, bevor Sie sie benutzen.
7. Die Sicherheitsstufe kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Abnutzung überprüft wird.
8. Maximalgewicht des Benutzers mit Halterungen bis zu 200 kg. Nur für den Hausgebrauch bestimmt.
9. Das Gerät ist nicht dafür ausgelegt, beispielsweise eine Kinderschaukel oder Ähnliches daran zu befestigen oder als solche zu verwenden. Die unsachgemäße Verwendung der Klimmzugstange erfolgt auf eigene Gefahr!

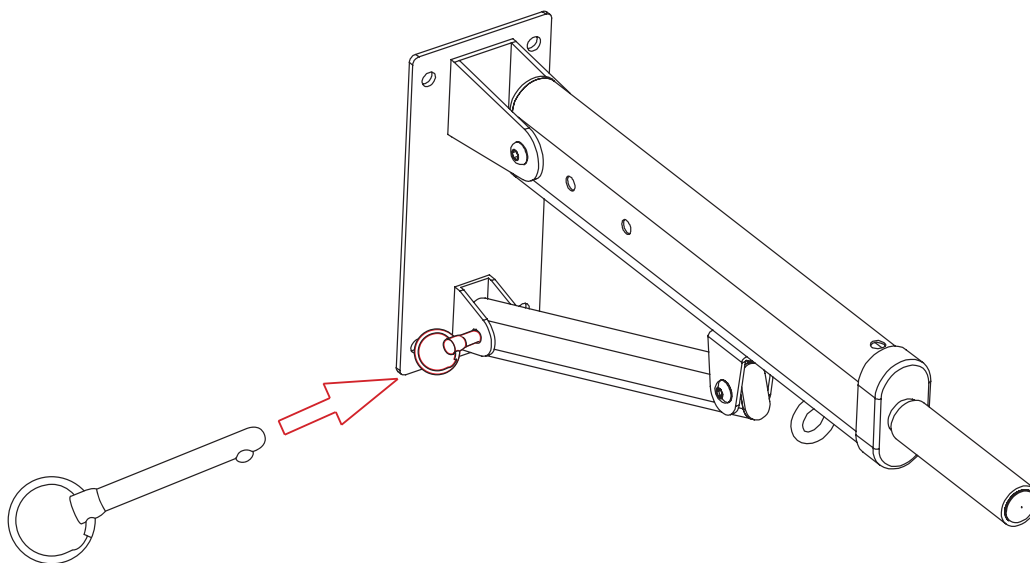
MONTAGEANLEITUNG

Installation des Geräts:

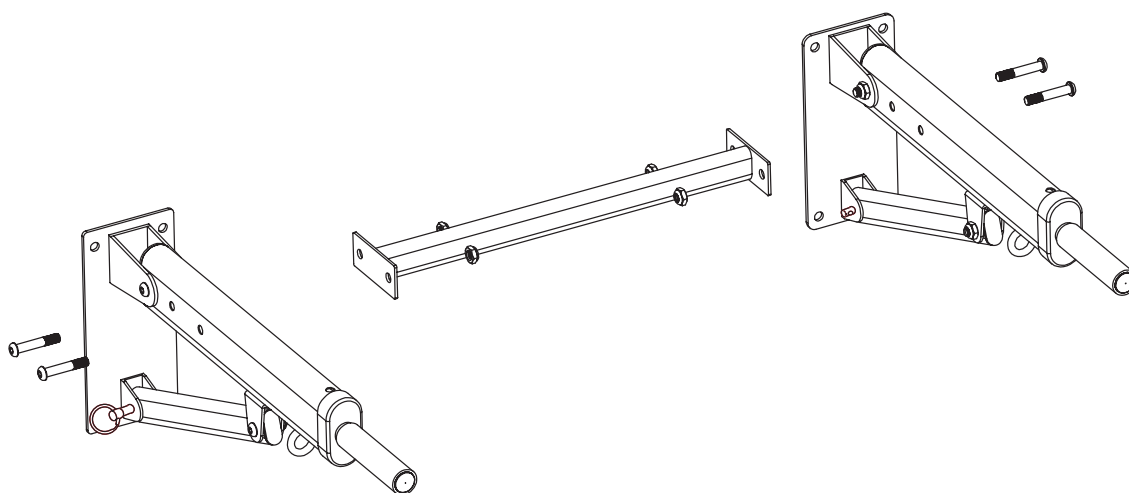
Schritt 1 : Nehmen Sie die Montageplatte mit den U-Profilen und schrauben Sie den Hauptrahmen mit der M10x60-Schraube und einer Mutter am großen U-Profil fest.
Befestigen Sie die kleine Stützstange mit der M10x35 Schraube und Mutter an der Unterseite des Hauptrahmens.
Wiederholen Sie den gleichen Vorgang auf der anderen Seite des Rahmens.



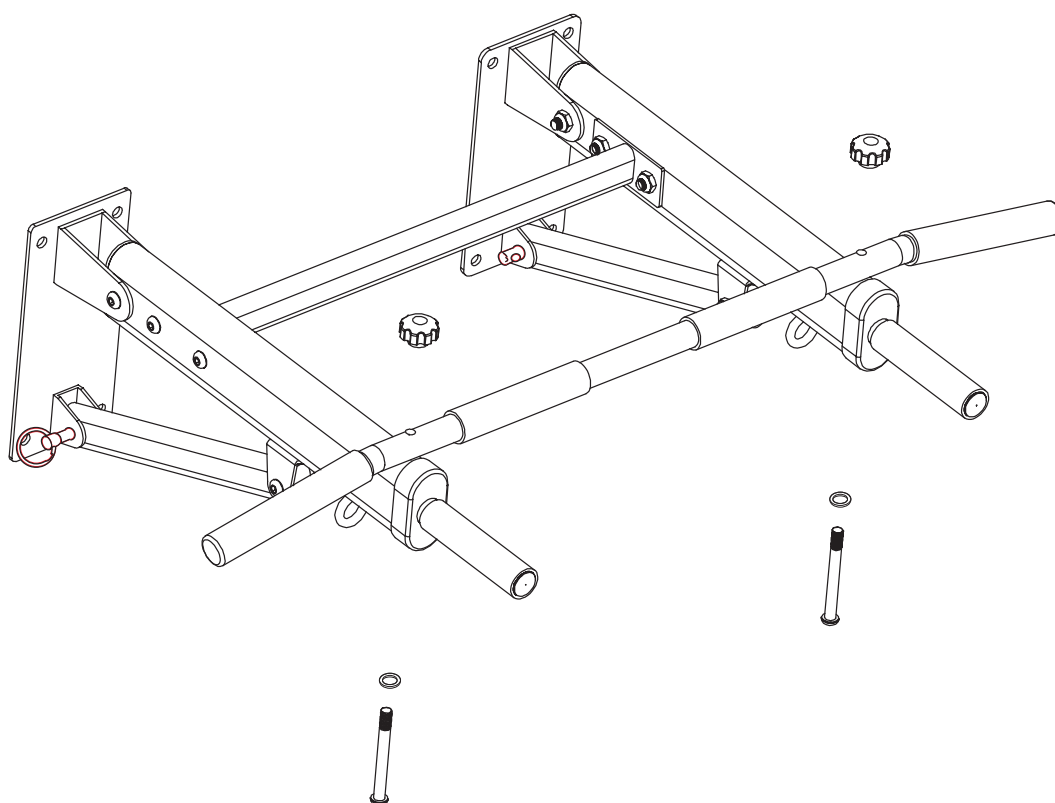
Schritt 2 : Entfalten Sie den Hauptrahmen und richten Sie die freien Löcher in der kleinen Stützstange mit dem U-Profil auf der Montageplatte aus. Sichern Sie beide Stützen mit den Sicherungssplinten.



Schritt 3 : Montieren Sie die Rahmenverbindung zwischen den beiden Hauptrahmen mit 4 Schrauben M10×55 und Muttern. Ziehen Sie die Schrauben mit den mitgelieferten Werkzeugen fest.



Schritt 4 : Setzen Sie den Lenker oben auf den Hauptrahmen und befestigen Sie ihn mit den M10x115 Schrauben, Unterlegscheiben und Lenkermuttern.



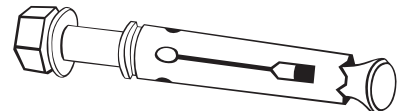
An der Wand montieren:



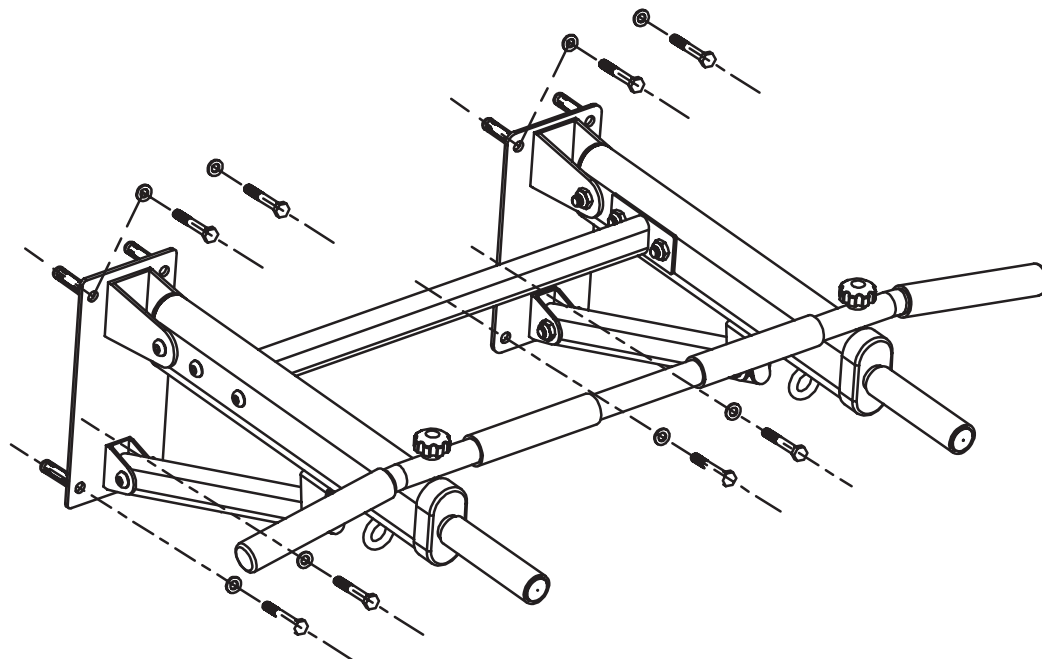
Vor der Installation prüfen Sie bitte, aus welchem Material Ihr gewünschter Montageort besteht und ob es stabil ist.

Ältere Gebäude bestehen fast immer aus Mauerwerk, daher ist die Installation einer Klimmzugstange an der Wand durchaus möglich. Neuere Häuser aus Mauerwerk, Gasbeton oder Kalksandstein sind ideal für die Installation einer Klimmzugstange geeignet. **Bei Wänden aus Poroton können Einschränkungen gelten.**

Bei der Auswahl geeigneter Dübel verwenden wir sehr tragfähige Schwerlastanker, die ein hohes Maß an Sicherheit gewährleisten.



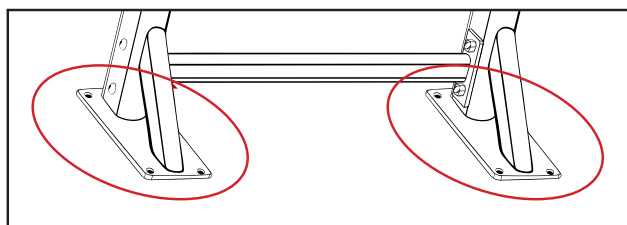
Die Positionierung Ihrer Klimmzugstange sollte sowohl einen Zugang vom Boden aus ermöglichen als auch Übungen mit gestrecktem Körper ohne Bodenkontakt zulassen. Die Installation muss exakt horizontal erfolgen. Jeder Millimeter Abweichung würde zu einer ungleichmäßigen Belastung der Armmuskulatur und der Schulterbereiche führen, was zu Verspannungen führt.



Montage an der Wand:



Sie finden eine Bohrschablone als Montagehilfe im Karton. Diese kann verwendet werden, um die erforderlichen Bohrlöcher zu markieren. Prüfen Sie, ob die Maße der Schablone mit der fertig montierten Klimmzugstange übereinstimmen! Überprüfen Sie Ausrichtung und Bohrpunkte gründlich, bevor Sie bohren!



Die Zugstange wird an den dafür vorgesehenen Halterungen an der Wand befestigt.

Achtung! Ein falsch geladener Schwerlastanker kann nur mit großem Aufwand wieder entfernt werden.

- Schritt 1 :** Für das Bohren der beiden Hauptrahmen werden nun mit Hilfe der Wasserwaage zwei Markierungen an der Wand angebracht. Das Bohren der Löcher erfolgt mit einem Schlagbohrer und einem 10 mm Hartmetallbohrer / Steinbohrer.
- Schritt 2 :** Beginnen Sie das Bohren der ersten beiden Löcher mit einem 10 mm Hartmetallbohrer bei niedriger Drehzahl und geringem Druck. Bohren Sie dann die beiden Löcher mit einem 12 mm Hartmetallbohrer. Berücksichtigen Sie, dass dabei Staub entsteht. Wenn eine zweite Person in der Nähe ist, könnte diese einen Staubsauger an das Bohrloch halten, um den Staub aufzusaugen.
- Schritt 3 :** Nach Fertigstellung der ersten beiden Löcher wird mit der Wasserwaage eine Kontrollprüfung durchgeführt. Wenn sie genau passen, werden nun die restlichen Dübellöcher markiert und ebenfalls sorgfältig gebohrt.
- Schritt 4 :** Die Schwerlastanker werden ohne Beschädigung ihres Gewindes in das Loch gehämmert. Alle Dübellöcher müssen etwas tiefer gebohrt werden, als die Länge der Schwerlastanker beträgt. Diese Löcher müssen mit dem Staubsauger ausgesaugt werden, bevor die Anker eingetrieben werden.
- Schritt 5 :** Die Zugstange wird an der Wand an den dafür vorgesehenen Halterungen befestigt. Die Muttern der Schwerlastanker werden nun mit einem passenden Schraubenschlüssel oder Ringschlüssel festgezogen.
- Optional** Dank der dafür vorgesehenen Metallringe können Sie auch andere Geräte, zum Beispiel einen Boxsack, Zugseile usw., anbringen. Dies bietet Ihnen viele weitere Übungsmöglichkeiten, die Sie mit diesem Gerät ausführen können.

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

Neben dem typischen Klimmzug können Sie mit dieser Klimmzugstange von Sportstech auch die folgenden Übungstypen ausführen.

Dehnübungen

Dehnen Sie Ihren Körper vor und nach den Übungen ausreichend, um Krämpfe oder Verletzungen zu vermeiden.

1. Knie- und Hüftdehnung

Halten Sie die Klimmzugstange mit den Händen in entgegengesetzte Richtungen, eine Hand zeigt zu Ihrem Körper, die andere Hand zeigt zu Ihrem Rücken. Beugen Sie die Knie und lassen Sie die Arme vollständig ausstrecken. Heben Sie langsam die Knie und halten Sie die Beine zusammen.



2. Wirbelsäulendehnung

Halten Sie die Klimmzugstange fest mit den Händen, beugen Sie langsam die Knie, halten Sie die Fersen zusammen und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf die Zehenspitzen. Beugen Sie den Kopf so weit wie möglich nach hinten, während Sie den Rücken wölben.

3. Oberkörperdehnung

Halten Sie die Klimmzugstange fest mit Ihren Händen, beugen Sie langsam die Knie und halten Sie den Kopf nach vorne geneigt. Heben Sie die Füße vom Boden ab und verharren Sie für einige Zeit in dieser Position.

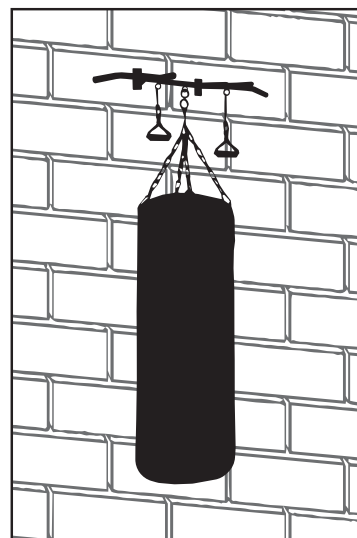


4. Bauchmuskeltraining

Halten Sie sich an der Klimmzugstange fest, die Arme sind fast vollständig gestreckt. Heben Sie nun Ihre gestreckten Beine vor Ihrem Körper an, bis sie mit Ihrem Oberkörper einen rechten Winkel bilden. Halten Sie diese Position kurz. Bringen Sie dann Ihre Beine wieder in die Ausgangsposition zurück.

Optional

Dank der dafür vorgesehenen Metallringe können Sie auch andere Geräte anbringen, zum Beispiel einen Boxsack, Zugseile usw. Dies eröffnet Ihnen viele weitere Übungsmöglichkeiten, die Sie mit diesem Gerät ausführen können.



DEHNÜBUNGEN

Beginnen Sie Ihre Trainingseinheit mit einigen Dehnübungen. Überdehnen Sie Ihre Muskeln niemals.

Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal auszuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Passen Sie Ihr Training dann an Ihr persönliches Fitnesslevel an.

Nach dem Training sollten Sie auch Dehnübungen machen, um sich richtig abzukühlen.



1 KOPFROLLEN

Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählzeit nach rechts und spüren Sie die Dehnung an der linken Seite Ihres Nackens. Dann drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählzeit nach hinten, strecken Ihr Kinn zur Decke und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählzeit nach links und lassen Sie ihn dann für eine Zählzeit auf Ihre Brust sinken.

2 SCHULTERHÜBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter für eine Zählung in Richtung Ihres Ohrs. Heben Sie dann Ihre linke Schulter für eine Zählung an, während Sie die rechte Schulter senken.

3 SEITLICHE DEHNUNGEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie sie, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich für eine Zählung in Richtung Decke. Wiederholen Sie diese Bewegung mit Ihrem linken Arm.

4 QUADRICEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand zur Balance an der Wand, greifen Sie hinter sich und ziehen Sie Ihren rechten Fuß nach oben. Bringen Sie Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie für 15 Zählungen und wiederholen Sie mit dem linken Fuß.

5 INNERE OBERSCHENKELDEHNUNG

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen zeigend. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leiste. Drücken Sie sanft Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie für 15 Zählungen.

6 ZEHENBERÜHRUNGEN

Beugen Sie sich langsam von der Hüfte nach vorne, lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie sich zu Ihren Zehen strecken. Greifen Sie so weit wie möglich und halten Sie für 15 Zählungen.

7 HAMSTRING-STRETCHES

Strecken Sie Ihr rechtes Bein. Legen Sie die Fußsohle Ihres linken Fußes gegen Ihre rechte Innenseite des Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich zu Ihrem Zeh. Halten Sie für 15 Zählungen. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dann mit dem linken Bein.

8 WADEN- / ACHILLESSEHNEN-STRETCH

Lehnen Sie sich mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen nach vorne an eine Wand. Halten Sie das rechte Bein gestreckt und den linken Fuß auf dem Boden; beugen Sie dann das linke Bein und lehnen Sie sich vor, indem Sie Ihre Hüften zur Wand bewegen. Halten Sie die Position, dann wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite für 15 Wiederholungen.

PFLEGE- UND WARTUNGSANLEITUNGEN

1. **Reinigung:** Wischen Sie die Klimmzugstange regelmäßig mit einem feuchten Tuch ab, um Schweiß und Staub zu entfernen. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten in die Wandhalterung oder andere Befestigungselemente gelangen.
2. **Schrauben und Befestigungen:** Überprüfen Sie regelmäßig die Schrauben und Befestigungen der Klimmzugstange auf Festigkeit und Verschleiß. Ziehen Sie lose Schrauben bei Bedarf nach, um die Stabilität zu gewährleisten.
3. **Wandmontage:** Wenn die Klimmzugstange an der Wand montiert ist, überprüfen Sie regelmäßig die Befestigungspunkte und die Stabilität der Wandhalterungen. Stellen Sie sicher, dass die Wandmontage fest und sicher ist, um Unfälle zu vermeiden.
4. **Polsterung und Griffe:** Überprüfen Sie die Polsterung und Griffe der Klimmzugstange auf Risse, Abnutzung oder Beschädigungen. Stellen Sie sicher, dass die Polsterung weiterhin ausreichenden Schutz bietet und dass die Griffe fest und sicher sind.
5. **Lagerung:** Lagern Sie die Klimmzugstange an einem trockenen und sauberen Ort, um Rost und Verschleiß zu vermeiden. Decken Sie die Stange bei Bedarf ab, um sie vor Staub und Schmutz zu schützen.

Indem Sie diese Pflege- und Wartungsanweisungen befolgen, können Sie die Lebensdauer Ihrer Klimmzugstange verlängern und sicherstellen, dass sie stets einsatzbereit und sicher zu verwenden ist.

ENTSORGUNG



Recycling-Kreislauf

Verpackungsmaterial kann dem Rohstoffkreislauf wieder zugeführt werden. Entsorgen Sie Verpackungsmaterial gemäß den gesetzlichen Bestimmungen. Informationen können über die Rückgabe- oder Sammelsysteme Ihrer Gemeinde abgerufen werden.



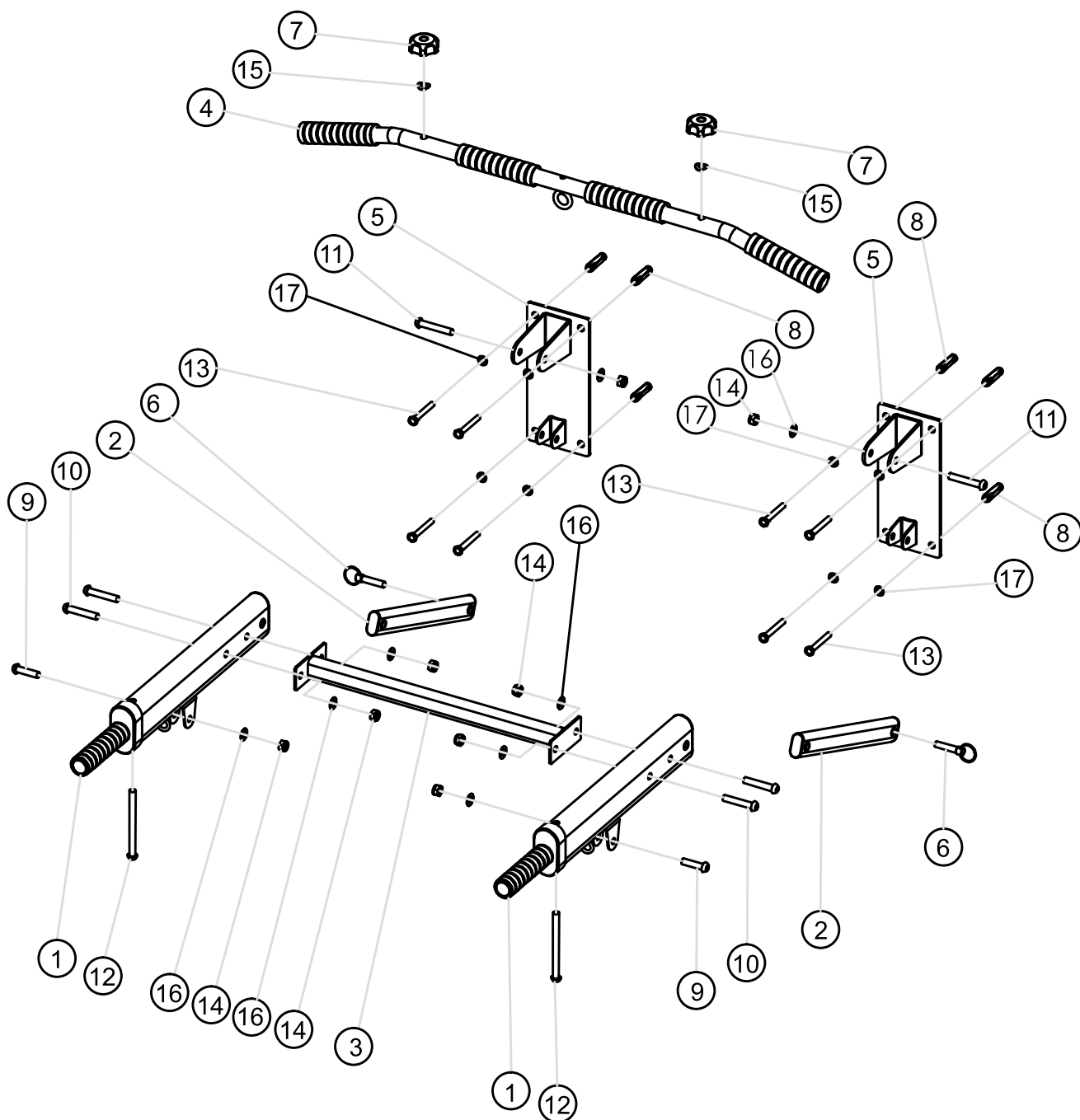
Asegúrese de que todas las personas que utilicen el dispositivo hayan leído y comprendido el manual de usuario.

Guarde el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él en cualquier momento si es necesario.

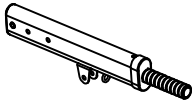
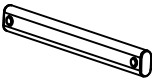
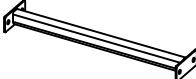
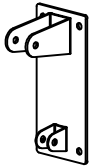
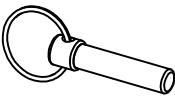
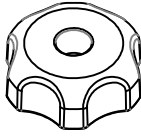
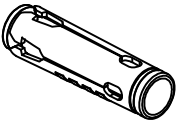
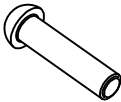
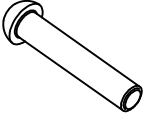
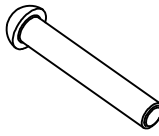
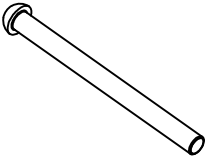
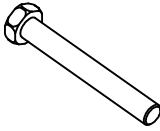
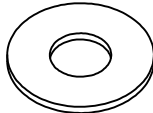
TABLA DE CONTENIDOS

1. DIAGRAMA EXPLOSIONADO/LISTA DE PIEZAS DE REPUESTO	39
2. INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD	41
3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE.	41
4. SUGERENCIAS DE EJERCICIO	47
5. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	48
6. INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO	49
7. ELIMINACIÓN.	49

DIBUJO EXPLOSIONADO / LISTA DE PIEZAS DE REPUESTO



DIBUJO EXPLOSIONADO / LISTA DE PIEZAS DE REPUESTO

 ① x 2	 ② x 2	 ③ x 1	 ④ x 1
 ⑤ x 2	 ⑥ x 2	 ⑦ x 2	 ⑧ x 8
 ⑨ x 2	 ⑩ x 4	 ⑪ x 2	 ⑫ x 2
M10*40	M10*55	M10*65	M10*120
 ⑬ x 8	 ⑭ x 8	 ⑮ x 2	 ⑯ x 8
M8*60	M10	M10	M10
 ⑰ x 8	 ⑱ x 1	 ⑲ x 1	
M8			

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD



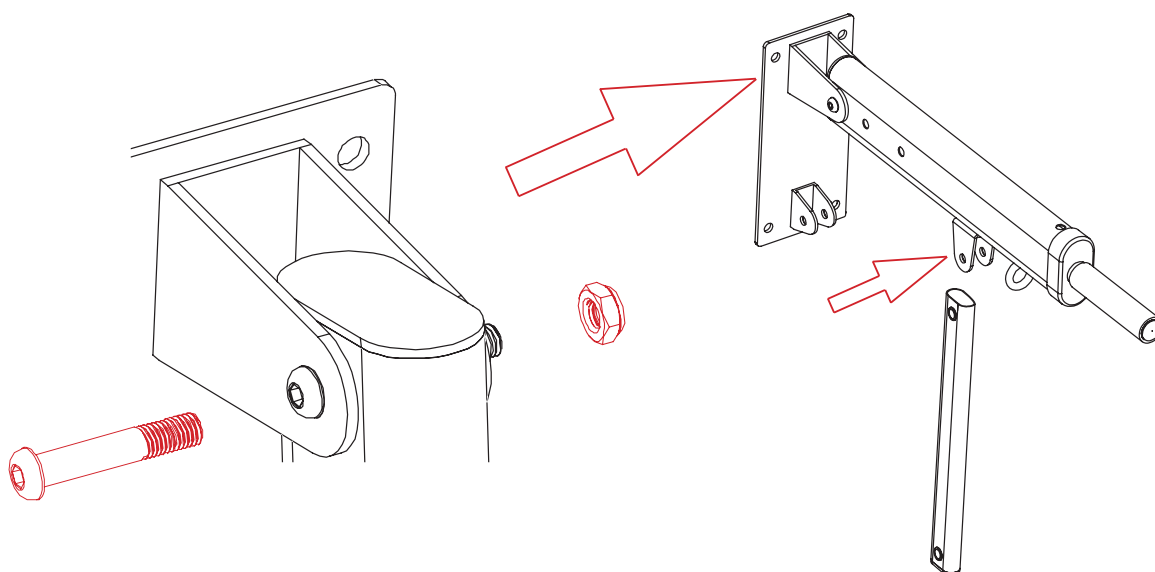
POR FAVOR, GUARDE ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA FUTURAS CONSULTAS.

2. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, debe consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad o impedirle usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.
5. Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y perillas estén bien apretados antes de comenzar a usar el dispositivo.
6. Asegúrese de que su equipo esté firmemente fijado y sujeto de manera segura a la pared con los anclajes de alta resistencia proporcionados antes de usarlo.
7. El nivel de seguridad solo se mantendrá si se examina regularmente en busca de daños y/o desgaste.
8. Peso máximo del usuario con soportes hasta 200 kg. Solo para uso doméstico.
9. El dispositivo no está diseñado para colgar, por ejemplo, un columpio para niños o algo similar, ni para usarlo como tal. ¡El uso inadecuado de la barra de dominadas es bajo su propia responsabilidad!

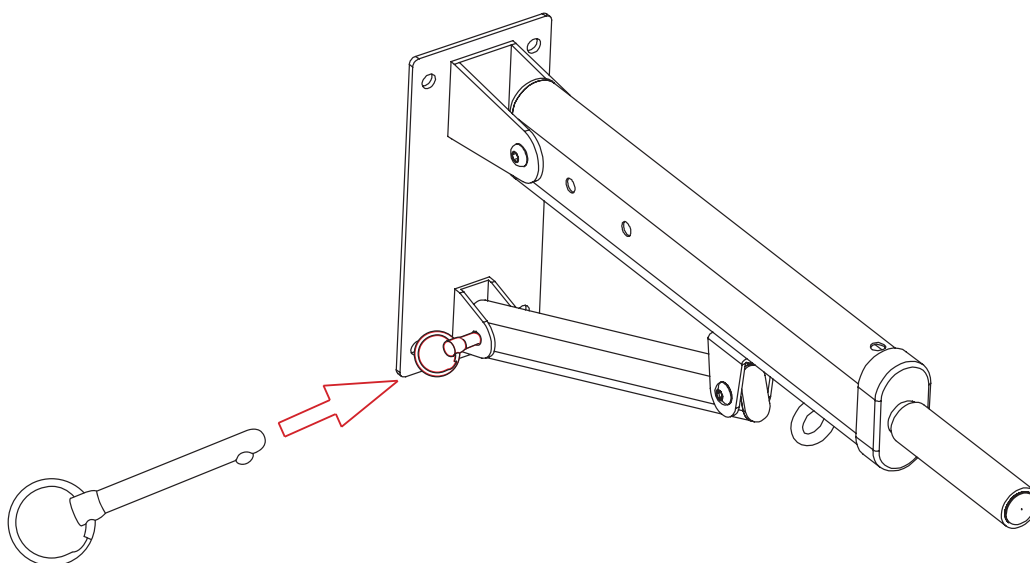
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Instalación del dispositivo:

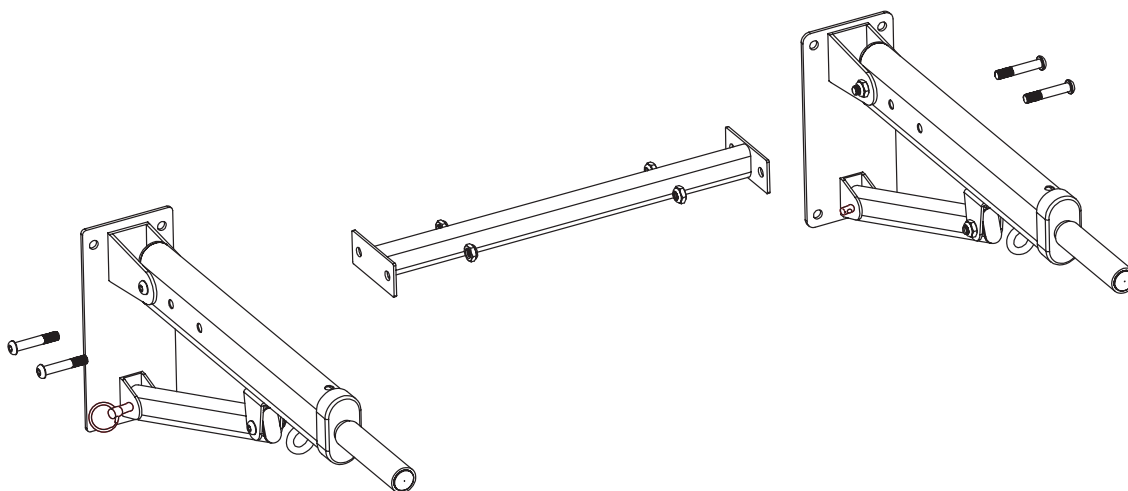
- Paso 1 :** Tome la placa de montaje con los perfiles en U y atornille el marco principal al perfil en U grande con el tornillo M10x60 y una tuerca.
Fije la varilla de soporte pequeña a la parte inferior del marco principal con el tornillo M10x35 y una tuerca.
Repita el mismo proceso en el otro lado del bastidor.



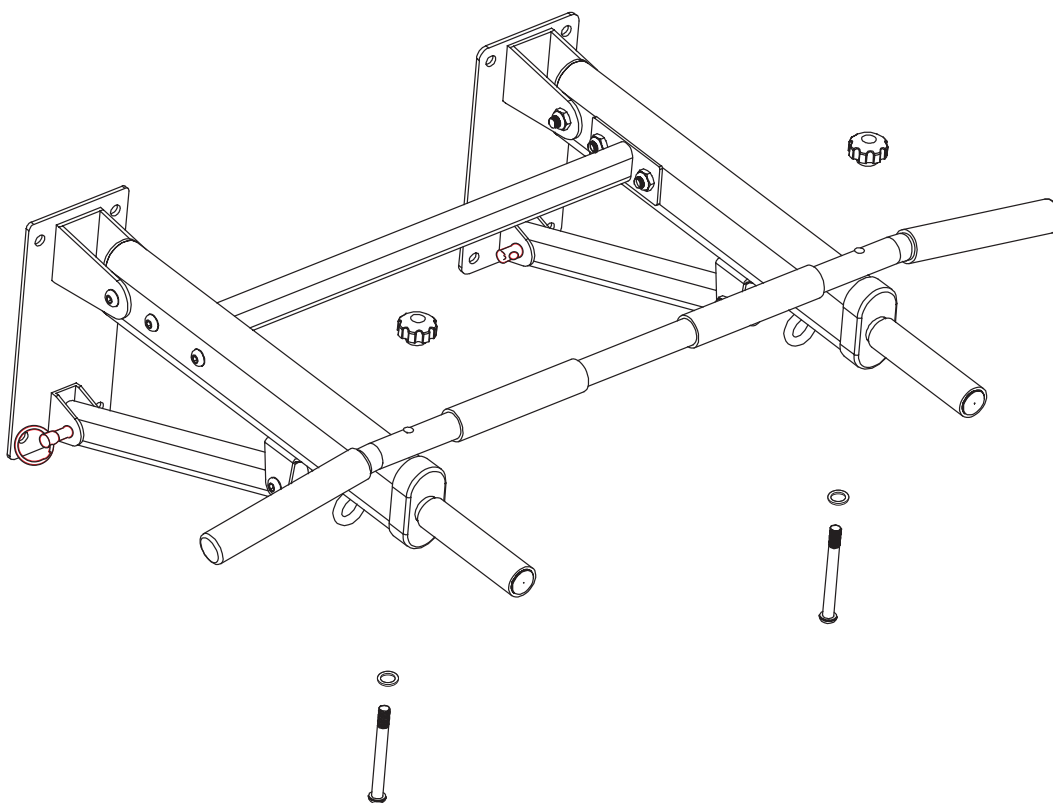
- Paso 2 :** Despliega el bastidor principal y alinea los orificios libres de la varilla de soporte pequeña con el perfil en U de la placa de montaje. Asegura ambos soportes con los pasadores de seguridad partidos.



Paso 3 : Ensambla la conexión del bastidor entre los dos bastidores principales con 4 tornillos M10×55 y tuercas. Aprieta los tornillos con las herramientas proporcionadas.



Paso 4 : Coloca la barra de manejo sobre el bastidor principal y asegúrala con los tornillos M10x115, las arandelas y las tuercas de la barra.



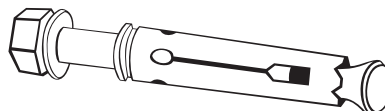
Montaje en la pared:



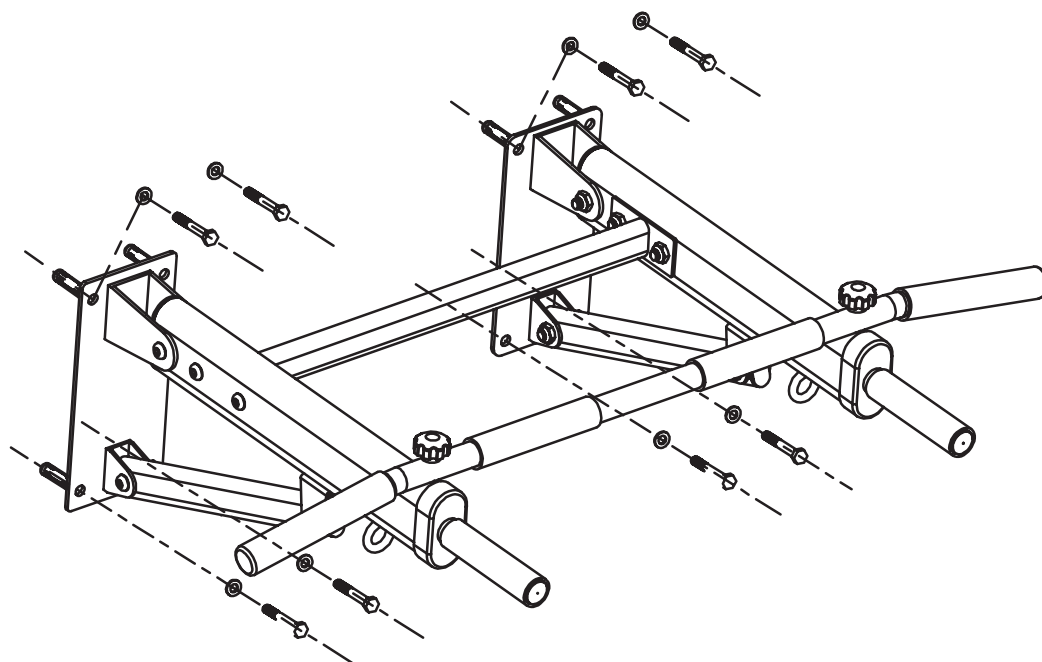
Antes de la instalación, verifique de qué material está hecha la ubicación de instalación deseada y si es resistente.

Los edificios más antiguos casi siempre están hechos de mampostería, por lo que la instalación de una barra de dominadas en la pared es bastante posible. Las casas más recientes hechas de mampostería, hormigón celular o ladrillo de silicato cálcico son idealmente adecuadas para la instalación de una barra de dominadas. Pueden existir restricciones en paredes hechas de bloques de hormigón poroso.

En cuanto a la selección de tacos de pared adecuados, utilizamos anclajes de alta resistencia muy capaces de soportar cargas, que garantizan un alto grado de seguridad.



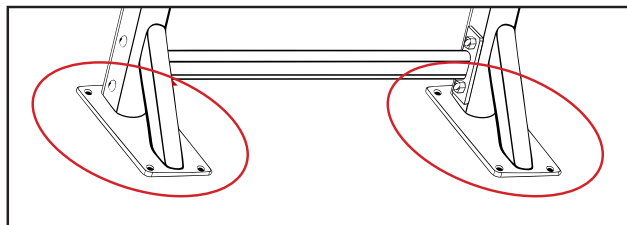
La colocación de tu barra de dominadas debe permitir el acceso desde el suelo y también los ejercicios con el cuerpo estirado sin contacto con el suelo. La instalación debe ser exactamente horizontal. Cualquier milímetro de desviación resultaría en una tensión desequilibrada en los músculos del brazo y las áreas de los hombros, lo que conduce a tensión.



Montaje en la pared:



Encontrarás una plantilla de guía de perforación en la caja como ayuda para el montaje. Esta se puede usar para marcar los agujeros de perforación necesarios. ¡Comprueba si las dimensiones de la plantilla coinciden con la barra de dominadas ya montada! ¡Verifica minuciosamente la alineación y los puntos de perforación antes de taladrar!



La barra de dominadas se fija a la pared en los soportes provistos para este propósito.

¡Atención! Un anclaje para cargas pesadas cargado incorrectamente solo puede extraerse con gran esfuerzo.

- Paso 1 :** Para el taladrado de los dos marcos principales, ahora se marcan dos marcas en la pared con la ayuda del nivel de agua. El taladrado de los agujeros se realiza con un taladro percutor y una broca de metal duro / broca para roca de 10 mm.
- Paso 2 :** Comience el taladrado de los dos primeros agujeros con una broca de carburo de 10 mm a baja velocidad y poca presión. Luego taladre los dos agujeros con una broca de carburo de 12 mm. Tenga en cuenta que se genera polvo. Si hay una segunda persona cerca, podría sostener una aspiradora en el orificio para absorber el polvo.
- Paso 3 :** Después de completar los dos primeros agujeros, se realiza una verificación de control con el nivel de burbuja. Si encajan exactamente, ahora se marcan y se taladran con cuidado los orificios restantes para los tacos.
- Paso 4 :** Los anclajes de alta resistencia se martillan en el agujero sin dañar sus roscas. Todos los agujeros para tacos deben perforarse un poco más profundos que la longitud de los anclajes de alta resistencia. Estos agujeros deben aspirarse con la aspiradora antes de introducir los anclajes.
- Paso 5 :** La barra de tracción se fija a la pared en los soportes previstos para este fin. Ahora se aprietan las tuercas de los anclajes de alta resistencia con una llave correspondiente o una llave de anillo.
- Opcional** Gracias a los anillos metálicos provistos para este fin, también puede fijar otros dispositivos, por ejemplo, un saco de boxeo, cuerdas de tracción, etc. Esto le ofrece muchas otras posibles ejercicios que puede realizar con este dispositivo.

SUGERENCIAS DE EJERCICIO

Además del típico ejercicio de dominadas, con esta barra de dominadas de Sportstech también puedes realizar los siguientes tipos de ejercicios.

Ejercicios de estiramiento

Estira tu cuerpo suficientemente antes y después de los ejercicios para prevenir calambres o lesiones.

1. Estiramiento de rodillas y caderas

Sujeta la barra de dominadas con las manos en direcciones opuestas, una mano hacia tu cuerpo, la otra mano apuntando hacia tu espalda. Flexiona las rodillas y deja que tus brazos se extiendan completamente. Eleva lentamente las rodillas y mantén las piernas juntas.



2. Estiramiento de la columna vertebral

Sujeta firmemente la barra de dominadas con las manos, flexiona lentamente las rodillas, mantén los talones juntos y transfiere el peso de tu cuerpo a las puntas de los pies. Inclina la cabeza hacia atrás tanto como puedas, mientras arqueas la espalda.

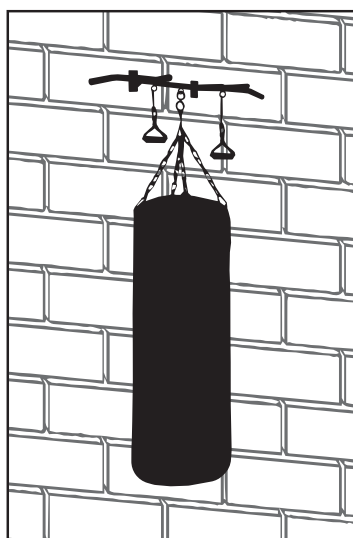
3. Estiramiento de la parte superior del cuerpo

Sujeta la barra de dominadas firmemente con las manos, flexiona las rodillas lentamente y mantén la cabeza inclinada hacia adelante. Levanta los pies del suelo y mantente en esta posición durante un tiempo.



4. Entrenamiento abdominal

Sujétate a la barra de dominadas, con los brazos casi completamente extendidos. Ahora eleva tus piernas estiradas frente a tu cuerpo hasta que formen un ángulo recto con tu torso. Mantén esta posición un momento. Luego, lleva tus piernas de vuelta a la posición inicial.



Opcional

Gracias a los anillos metálicos provistos para este fin, también puedes acoplar otros dispositivos, por ejemplo, un saco de boxeo, cuerdas de tracción, etc. Esto te brinda muchas otras posibles ejercicios que puedes realizar con este dispositivo.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Para comenzar tu sesión de entrenamiento, realiza algunos estiramientos. Nunca estires tus músculos en exceso.

Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal auszuführen und den kompletten
Recomendamos realizar cada uno de los siguientes ejercicios 10 veces y repetir el ciclo completo hasta cinco veces. Luego, adapta tu entrenamiento según tu nivel personal de condición física.

Después del entrenamiento, también realiza ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1 RODAR LA CABEZA

Rota tu cabeza hacia la derecha por un tiempo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo de tu cuello, luego rota tu cabeza hacia atrás por un tiempo, estirando tu barbilla hacia el techo y dejando tu boca abierta. Rota tu cabeza hacia la izquierda por un tiempo, luego baja tu cabeza hacia tu pecho por un tiempo.

2 LEVANTAR HOMBROS

Levanta el hombro derecho hacia la oreja durante un tiempo. Luego, levanta el hombro izquierdo hacia arriba durante un tiempo mientras bajas el hombro derecho.

3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abre los brazos hacia los lados y levántalos hasta que estén por encima de la cabeza. Estira el brazo derecho hacia el techo tanto como puedas durante un tiempo. Repite esta acción con el brazo izquierdo.

4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, lleva el brazo detrás de ti y levanta el pie derecho. Acerca el talón lo más posible a los glúteos. Mantén la posición durante 15 segundos y repite con el pie izquierdo.

5 ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerca los pies lo más posible a la ingle. Empuja suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén la posición durante 15 segundos.

6 TOQUE DE DEDOS DE LOS PIES

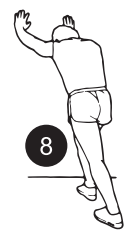
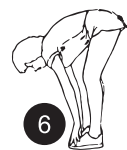
Inclínate lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que tu espalda y hombros se relajen mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Alcanza lo más lejos que puedas y mantén la posición durante 15 segundos.

7 ESTIRAMIENTOS DE ISQUIOTIBIALES

Extiende tu pierna derecha. Apoya la planta de tu pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírate hacia el dedo del pie lo más posible. Mantén la posición durante 15 segundos. Relájate y luego repite con la pierna izquierda.

8 ESTIRAMIENTO DE GEMELOS / AQUILES

Apóyate contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantén la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego dobla la pierna izquierda e inclínate hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Mantén la posición, luego repite del otro lado durante 15 repeticiones.



INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. **Limpieza:** Limpia regularmente la barra de dominadas con un paño húmedo para eliminar el sudor y el polvo. Utiliza un detergente suave si es necesario. Asegúrate de que ningún líquido entre en el soporte de pared u otros elementos de fijación.
 2. **Tornillos y Fijaciones:** Revisa regularmente los tornillos y fijaciones de la barra de dominadas para verificar su apriete y desgaste. Aprieta cualquier tornillo flojo según sea necesario para garantizar la estabilidad.
 3. **Montaje en la pared:** Si la barra de dominadas está montada en la pared, revise periódicamente los puntos de fijación y la estabilidad de los soportes de pared. Asegúrese de que el montaje en la pared sea firme y seguro para evitar accidentes.
 4. **Acabados y agarres:** Revise los acabados y agarres de la barra de dominadas en busca de grietas, desgaste o daños. Asegúrese de que los acabados aún brinden una protección adecuada y que los agarres sean firmes y seguros.
 5. **Almacenamiento:** Guarde la barra de dominadas en un lugar seco y limpio para evitar la oxidación y el desgaste. Cubra la barra si es necesario para protegerla del polvo y la suciedad.
- Siguiendo estas instrucciones de cuidado y mantenimiento, puede prolongar la vida útil de su barra de dominadas y garantizar que siempre esté lista y sea segura para usar.

ELIMINACIÓN



Ciclo de reciclaje

El material de embalaje puede ser devuelto al ciclo de materias primas. Deseche el material de embalaje de acuerdo con las disposiciones legales. La información puede obtenerse de los sistemas de devolución o recogida de su comunidad.



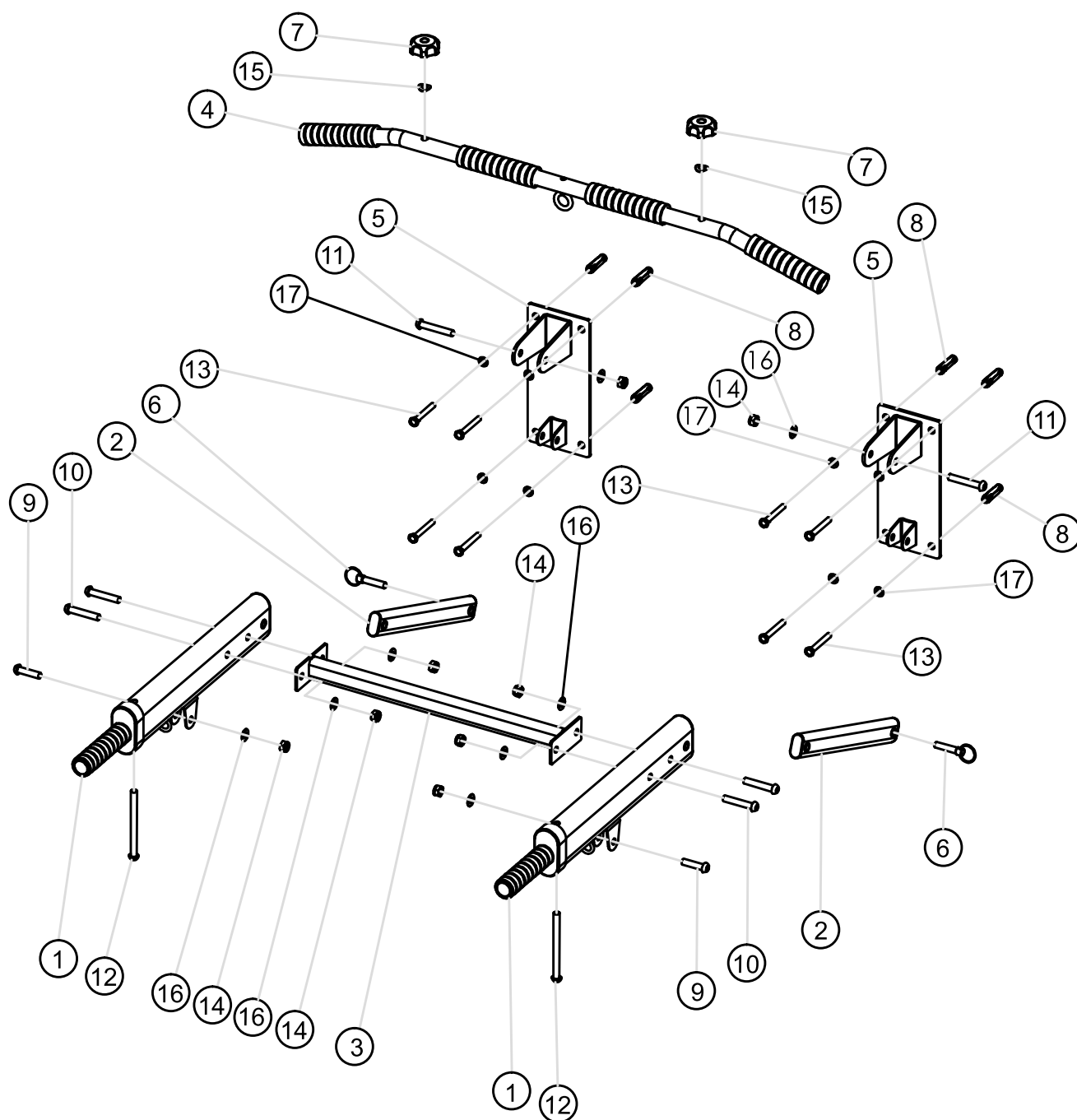
Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale d'uso.

Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro per poterlo consultare in qualsiasi momento, se necessario.

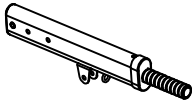
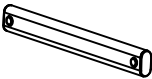
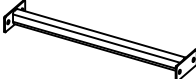
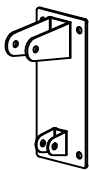
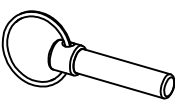
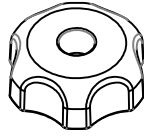
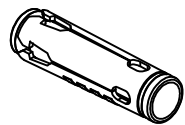
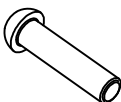
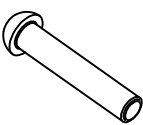
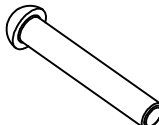
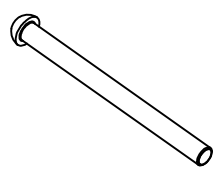
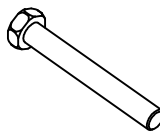
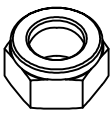
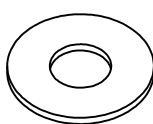
INDICE

1. DISEMMAZIONE ESPLOSA/ELENCO RICAMBI.	51
2. INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	53
3. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO	54
4. SUGGERIMENTI PER L'ESERCIZIO	58
5. ESERCIZI DI STRETCHING	60
6. ISTRUZIONI PER LA CURA E LA MANUTENZIONE	61
7. SMALTIMENTO	61

DISEMME ESPLOSO/ ELENCO RICAMBI



DISEMME ESPLOSO/ ELENCO RICAMBI

 ① x 2	 ② x 2	 ③ x 1	 ④ x 1
 ⑤ x 2	 ⑥ x 2	 ⑦ x 2	 ⑧ x 8
 ⑨ x 2	 ⑩ x 4	 ⑪ x 2	 ⑫ x 2
M10*40	M10*55	M10*65	M10*120
 ⑬ x 8	 ⑭ x 8	 ⑮ x 2	 ⑯ x 8
M8*60	M10	M10	M10
 ⑰ x 8	 ⑱ x 1	 ⑲ x 1	
M8			

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



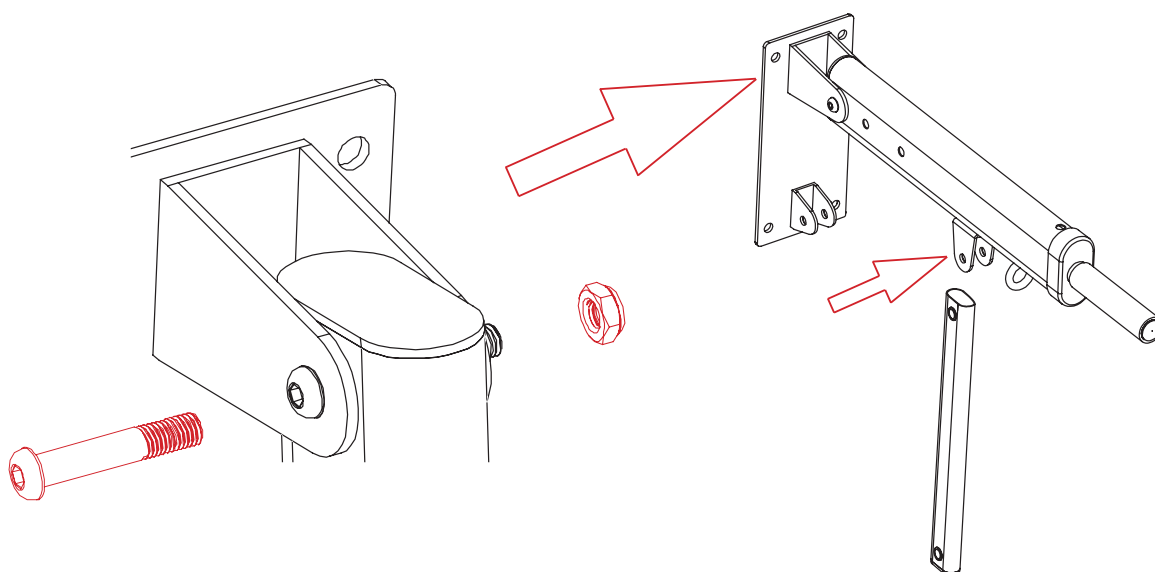
CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN LUOGO SICURO PER FUTURA CONSULTAZIONE.

2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la propria salute e sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si manifesta uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di costrizione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
4. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Assicurarsi che tutte le viti, i dadi e le manopole siano serrati prima di iniziare a utilizzare il dispositivo.
6. Assicurarsi che l'attrezzatura sia saldamente fissata e ancorata in modo sicuro alla parete con i tasselli ad alta resistenza forniti prima dell'uso.
7. Il livello di sicurezza può essere mantenuto solo se viene regolarmente controllato per danni e/o usura.
8. Peso massimo dell'utente con staffe fino a 200 kg. Solo per uso domestico.
9. Il dispositivo non è progettato per attaccare, ad esempio, un'altalena per bambini o qualcosa di simile, o per essere utilizzato come tale. L'uso improprio della sbarra per trazioni è a proprio rischio!

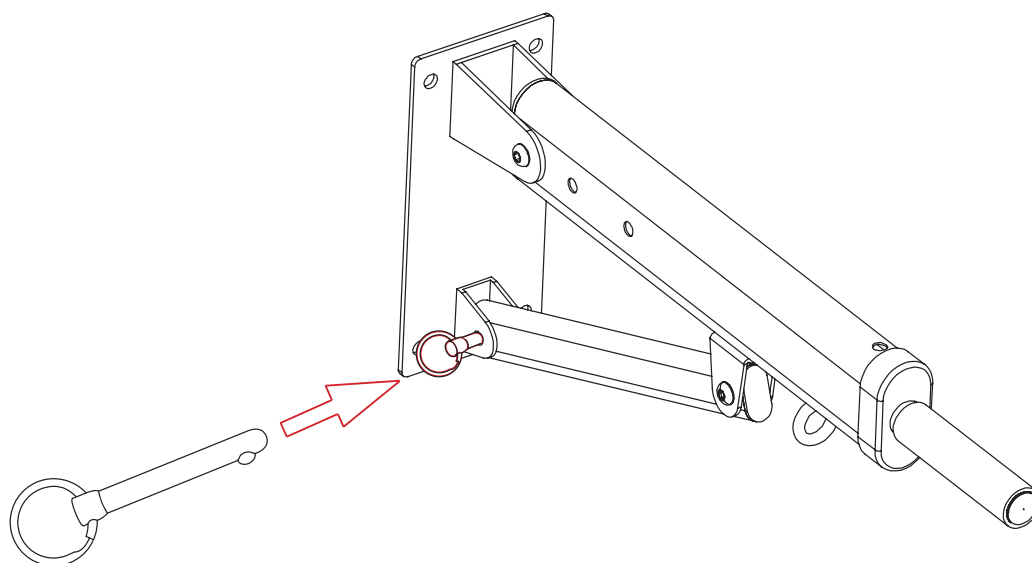
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Installazione del dispositivo:

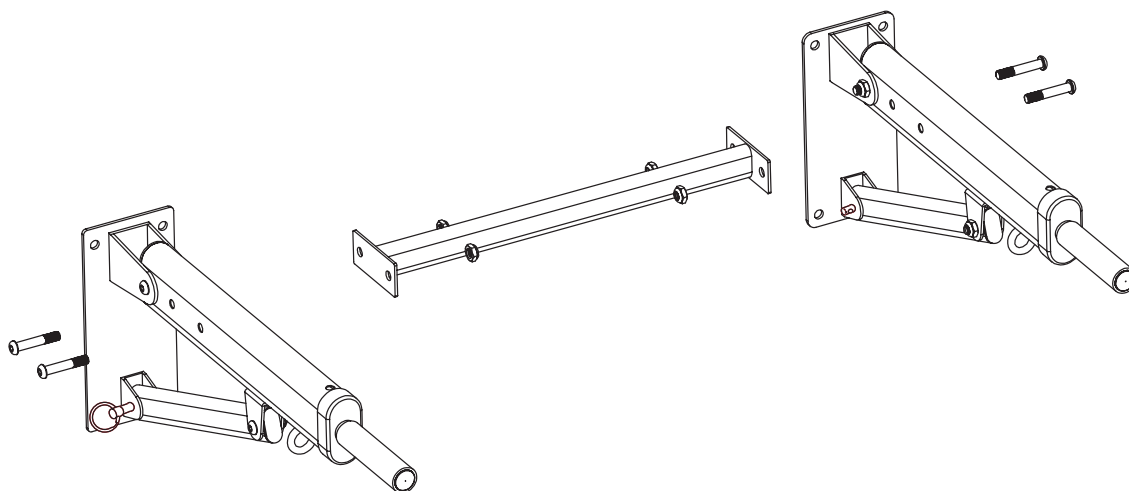
- Passo 1 :** Prendere la piastra di montaggio con i profili a U e avvitare il telaio principale al grande profilo a U con la vite M10x60 e un dado.
Fissare la piccola asta di supporto alla parte inferiore del telaio principale con la vite M10x35 e il dado.
Ripetere lo stesso procedimento sull'altro lato del telaio.



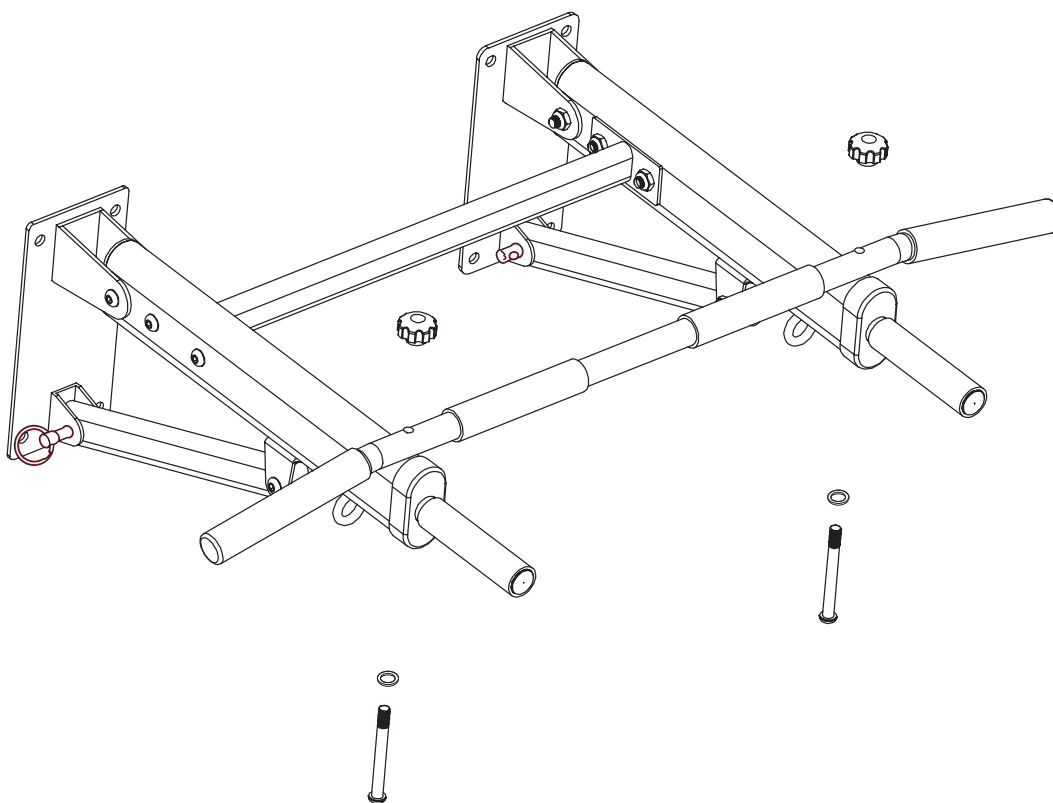
- Passo 2 :** Srotolare il telaio principale e allineare i fori liberi nella piccola asta di supporto con il profilo a U sulla piastra di montaggio. Fissare entrambi i supporti con i perni di sicurezza a forcina.



Passo 3 : Montare il collegamento del telaio tra i due telai principali con 4 viti M10×55 e dadi. Serrare le viti con gli utensili forniti.



Passo 4 : Posizionare il manubrio sopra il telaio principale e fissarlo con le viti M10x115, le rondelle e i dadi del manubrio.



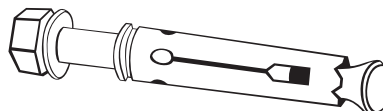
Montaggio a parete:



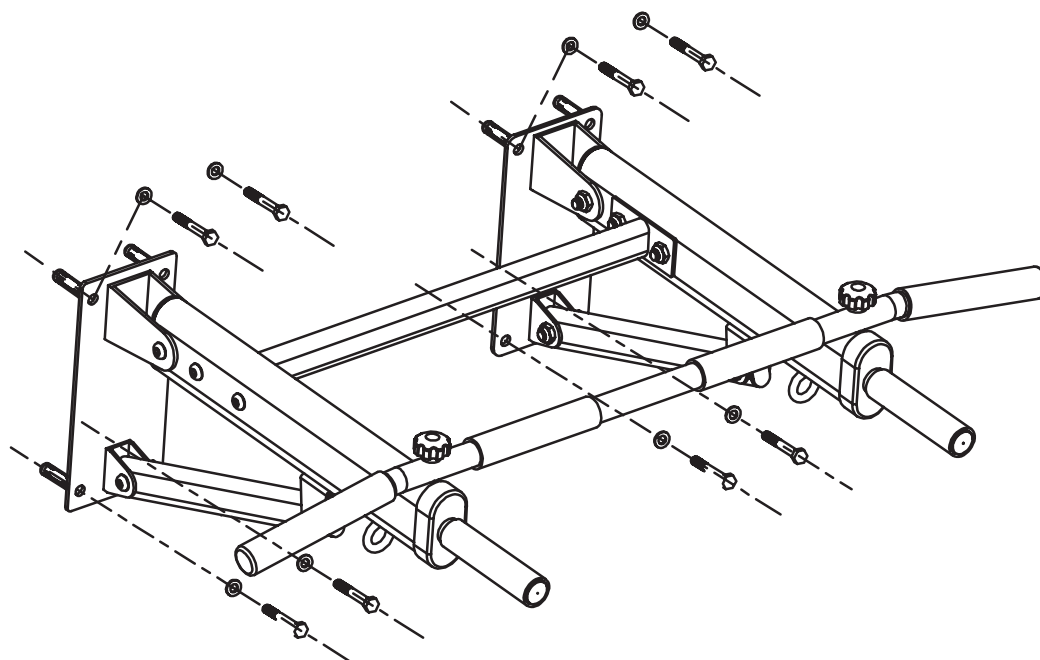
Prima dell'installazione, verificare di quale materiale è composta la posizione di installazione desiderata e se è resistente.

Gli edifici più vecchi sono quasi sempre realizzati in muratura, quindi l'installazione di una sbarra per trazioni a parete è abbastanza possibile. Le case più recenti realizzate in muratura, calcestruzzo aerato, mattoni di calce e sabbia sono ideali per l'installazione di una sbarra per trazioni. Potrebbero esserci restrizioni per le pareti realizzate in poroton.

Per quanto riguarda la selezione di tasselli adatti, utilizziamo ancore extraresistenti molto portanti che garantiscono un elevato grado di sicurezza.



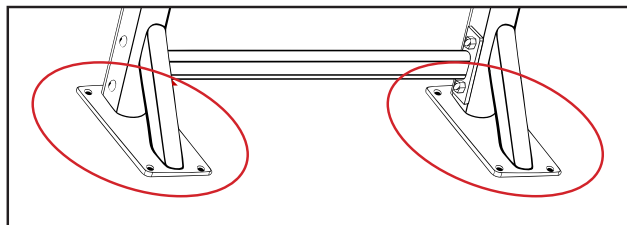
Il posizionamento della tua sbarra per trazioni deve consentire l'accessibilità dal pavimento e allo stesso tempo permettere esercizi con il corpo disteso senza contatto con il suolo. L'installazione deve essere esattamente orizzontale. Ogni millimetro di deviazione comporterebbe uno sforzo squilibrato sui muscoli delle braccia e sulle aree delle spalle, il che porta a tensioni.



Montaggio sulla parete:



Troverai un modello guida per la foratura mostrato nella scatola come aiuto per l'assemblaggio. Questo può essere utilizzato per segnare i fori di trapano necessari. Verifica se le dimensioni del modello corrispondono alla sbarra per trazioni già montata! Controlla accuratamente l'allineamento e i punti di foratura prima di praticare i fori!



La sbarra per trazioni è fissata alla parete tramite le staffe fornite a questo scopo.

Attenzione! Un'ancora per carichi pesanti caricata in modo errato può essere estratta solo con grande sforzo.

- Passo 1 :** Per la foratura dei due telai principali, si segnano ora due segni sul muro con l'aiuto della livella ad acqua. La foratura dei fori viene eseguita con un trapano a percussione e una punta in metallo duro da 10 mm / punta per roccia.
- Passo 2 :** Iniziare la foratura dei primi due fori con una punta in carburo da 10 mm a bassa velocità e bassa pressione. Quindi forare i due fori con una punta in carburo da 12 mm. Tenere presente che si genera polvere. Se una seconda persona è nelle vicinanze, potrebbe tenere un aspirapolvere vicino al foro per aspirare la polvere.
- Passo 3 :** Dopo il completamento dei primi due fori, viene eseguito un controllo di verifica utilizzando la livella a bolla. Se si adattano perfettamente, i restanti fori per i tasselli vengono ora segnati e forati con cura.
- Passo 4 :** I tasselli a espansione vengono martellati nel foro senza danneggiare la filettatura. Tutti i fori per i tasselli devono essere forati leggermente più in profondità rispetto alla lunghezza dei tasselli stessi. Questi fori devono essere aspirati con l'aspirapolvere prima di inserire i tasselli.
- Passo 5 :** La sbarra per le trazioni viene fissata alla parete sulle staffe predisposte a questo scopo. I dadi dei tasselli a espansione vengono ora serrati con una chiave a brugola o a forchetta corrispondente.
- Opzionale** Grazie agli anelli metallici forniti a questo scopo, è possibile fissare anche altri dispositivi, ad esempio un sacco da boxe, corde per trazioni, ecc. Ciò offre molte altre possibili varianti di esercizio eseguibili con questo attrezzo.

SUGGERIMENTI PER GLI ESERCIZI

Oltre al tipico pull-up, con questa sbarra per trazioni di Sportstech puoi anche eseguire i seguenti tipi di esercizi.

Esercizi di stretching

Allunga sufficientemente il tuo corpo prima e dopo gli esercizi per prevenire crampi o infortuni.

1. Stretching di ginocchia e anche

Afferra la sbarra per trazioni con le mani in direzioni opposte, una mano verso il corpo, l'altra mano rivolta verso la schiena. Piega le ginocchia e lascia che le braccia si estendano completamente. Solleva lentamente le ginocchia e tieni le gambe unite.



2. Stretching della colonna vertebrale

Afferra saldamente la sbarra per trazioni con le mani, piega lentamente le ginocchia, tieni i talloni uniti e trasferisci il peso del corpo sulle punte dei piedi. Piega la testa all'indietro il più possibile, inarcando la schiena.



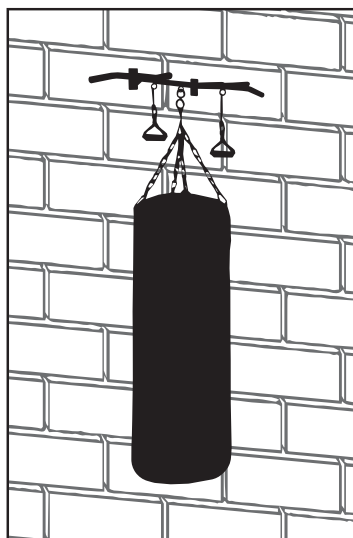
3. Stretching della parte superiore del corpo

Afferra saldamente la sbarra per trazioni con le mani, piega lentamente le ginocchia e mantieni la testa inclinata in avanti. Solleva i piedi dal pavimento e rimani in questa posizione per un po' di tempo.



4. Allenamento addominale

Afferra la sbarra per trazioni, con le braccia quasi completamente distese. Ora solleva le gambe tese davanti al corpo finché non formano un angolo retto con il busto. Mantieni questa posizione per un momento. Poi riporta le gambe nella posizione di partenza.



Opzionale

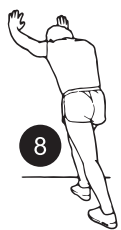
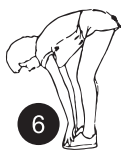
Grazie agli anelli metallici forniti a questo scopo, puoi anche attaccare altri dispositivi, ad esempio un sacco da boxe, corde per trazioni, ecc. Questo ti offre molte altre possibili esercitazioni che puoi eseguire con questo dispositivo.

ESERCIZI DI STRETCHING

Per iniziare la sessione di allenamento, fai un po' di stretching. Non stirare mai eccessivamente i muscoli.

Raccomandiamo di eseguire ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi adatta l'allenamento in base al tuo livello di forma fisica personale.

Dopo l'allenamento, esegui anche esercizi di stretching per raffreddarti adeguatamente.



1 ROTAZIONI DELLA TESTA

Ruota la testa verso destra per un conteggio, sentendo lo stiramento lungo il lato sinistro del collo, poi ruota la testa all'indietro per un conteggio, portando il mento verso il soffitto e lasciando la bocca aperta. Ruota la testa verso sinistra per un conteggio, poi lascia cadere la testa sul petto per un conteggio.

2 SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE

Solleva la spalla destra verso l'orecchio per un tempo. Poi solleva la spalla sinistra verso l'alto per un tempo mentre abbassi la spalla destra.

3 STRETCH LATERALI

Apri le braccia lateralmente e sollevale finché non sono sopra la testa. Allunga il braccio destro il più possibile verso il soffitto per un tempo. Ripeti l'azione con il braccio sinistro.

4 STRETCH PER I QUADRICIPITI

Con una mano appoggiata al muro per mantenere l'equilibrio, portate la mano dietro di voi e sollevate il piede destro. Avvicinate il tallone il più possibile ai glutei. Mantenete la posizione per 15 secondi e ripetete con il piede sinistro.

5 ALLUNGAMENTO DELL'INTERNO COSCIA

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Portate i piedi il più possibile vicino all'inguine. Spingete delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenete la posizione per 15 secondi.

6 TOCCATE LE DITA DEI PIEDI

Piegati lentamente in avanti dalla vita, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre ti allunghi verso le dita dei piedi. Raggiungi il più lontano possibile e mantieni per 15 secondi.

7 ALLUNGAMENTI PER I MUSCOLI ISCHIOCRURALI

Estendi la gamba destra. Appoggia la pianta del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungati verso il dito del piede il più possibile. Mantieni per 15 secondi. Rilassati e poi ripeti con la gamba sinistra.

8 ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO / TENDINE D'ACHILLE

Appoggiati a un muro con la gamba sinistra davanti alla destra e le braccia in avanti. Mantieni la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piega la gamba sinistra e inclinati in avanti spostando i fianchi verso il muro. Mantieni la posizione, poi ripeti sull'altro lato per 15 conteggi.

ISTRUZIONI PER LA CURA E LA MANUTENZIONE

1. **Pulizia:** Pulire regolarmente la sbarra per trazioni con un panno umido per rimuovere sudore e polvere. Utilizzare un detergente delicato se necessario. Assicurarsi che nessun liquido penetri nella staffa a muro o in altri elementi di fissaggio.
 2. **Viti e Fissaggi:** Controllare regolarmente le viti e i fissaggi della sbarra per trazioni per verificarne la serratura e l'usura. Serrare eventuali viti allentate secondo necessità per garantire la stabilità.
 3. **Montaggio a parete:** Se la sbarra per trazioni è montata a parete, controllare regolarmente i punti di fissaggio e la stabilità delle staffe da parete. Assicurarsi che il supporto a parete sia saldo e sicuro per prevenire incidenti.
 4. **Imbottiture e impugnature:** Controllare le imbottiture e le impugnature della sbarra per trazioni per verificare la presenza di crepe, usura o danni. Assicurarsi che l'imbottitura offra ancora una protezione adeguata e che le impugnature siano salde e sicure.
 5. **Riposizionamento:** Conservare la sbarra per trazioni in un luogo asciutto e pulito per evitare ruggine e usura. Coprire la sbarra se necessario per proteggerla dalla polvere e dallo sporco.
- Seguendo queste istruzioni per la cura e la manutenzione, è possibile prolungare la durata della sbarra per trazioni e garantire che sia sempre pronta e sicura da usare.

SMALTIMENTO



Ciclo di riciclaggio

Il materiale di imballaggio può essere reimmesso nel ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di restituzione o di raccolta della propria comunità.



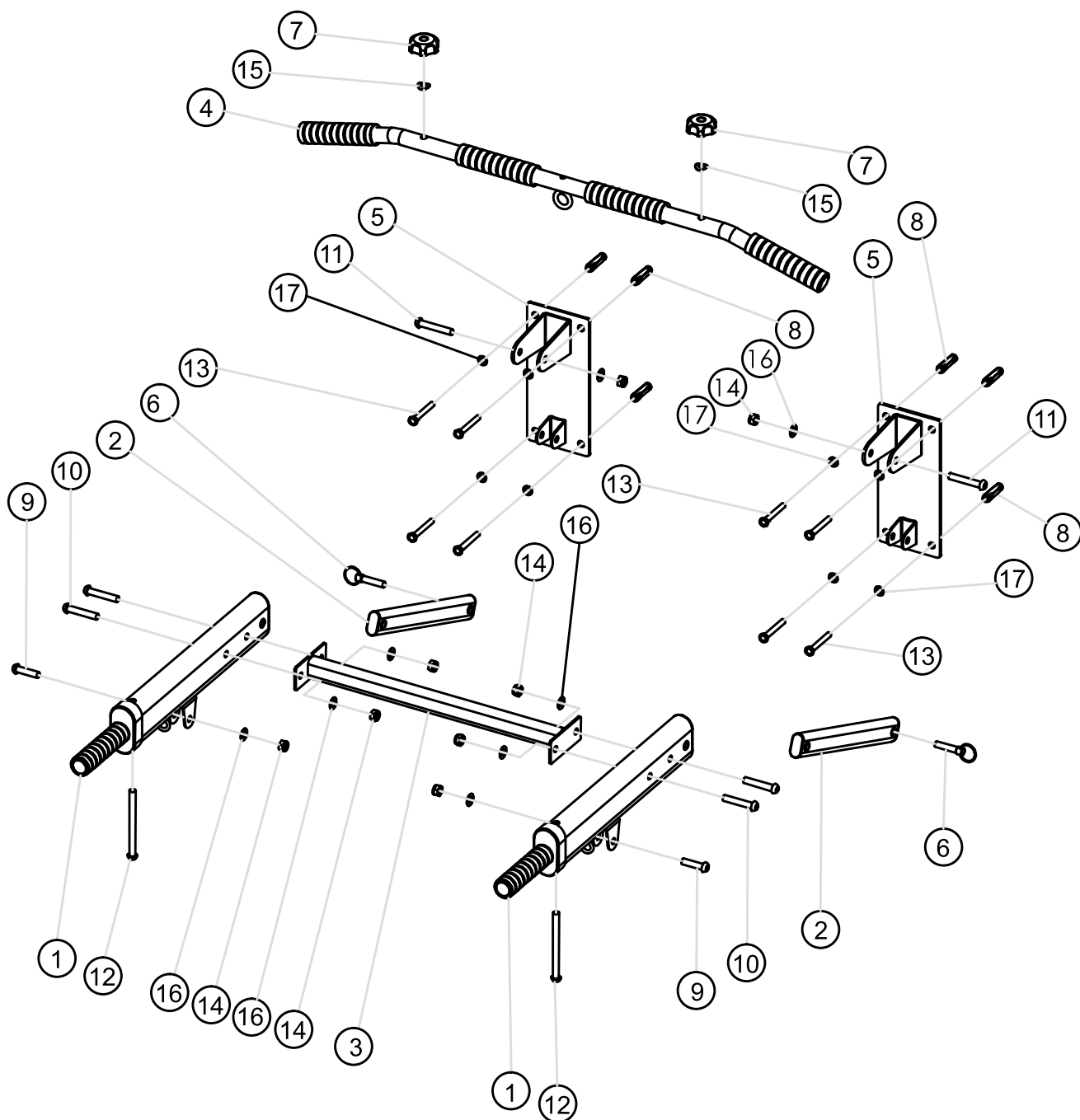
Vă rugăm să vă asigurați că toate persoanele care utilizează dispozitivul au citit și au înțeles manualul de utilizare.

Păstrați manualul de utilizare într-un loc sigur pentru a putea să-l accesați oricând este nevoie.

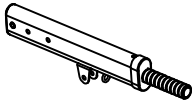
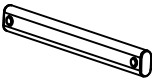
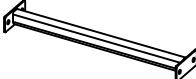
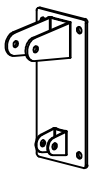
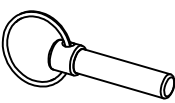
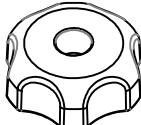
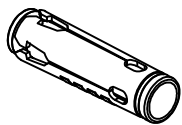
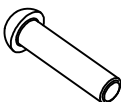
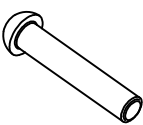
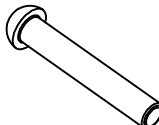
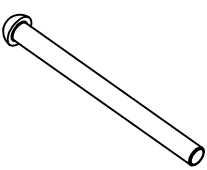
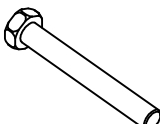
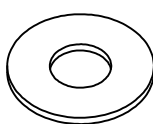
CUPRINS

1. DESEN EXPLOZAT/LISTĂ DE PIESE DE SCHIMB.	63
2. INFORMAȚII IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ	65
3. INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE.	66
4. SUGESTII DE EXERCII	70
5. EXERCII DE ÎNTINDERE.	72
6. INSTRUCȚIUNI DE ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE	73
7. DEPOZITARE	73

DESEN EXPLODAT/ LISTĂ DE PIESE DE SCHIMB



DESEN EXPLODAT/ LISTĂ DE PIESE DE SCHIMB

① x 2 	② x 2 	③ x 1 	④ x 1 
⑤ x 2 	⑥ x 2 	⑦ x 2 	⑧ x 8 
⑨ x 2 	⑩ x 4 	⑪ x 2 	⑫ x 2 
M10*40	M10*55	M10*65	M10*120
⑬ x 8 	⑭ x 8 	⑮ x 2 	⑯ x 8 
M8*60	M10	M10	M10
⑰ x 8 	⑱ x 1 	⑲ x 1 	
M8			

INFORMATII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANTA



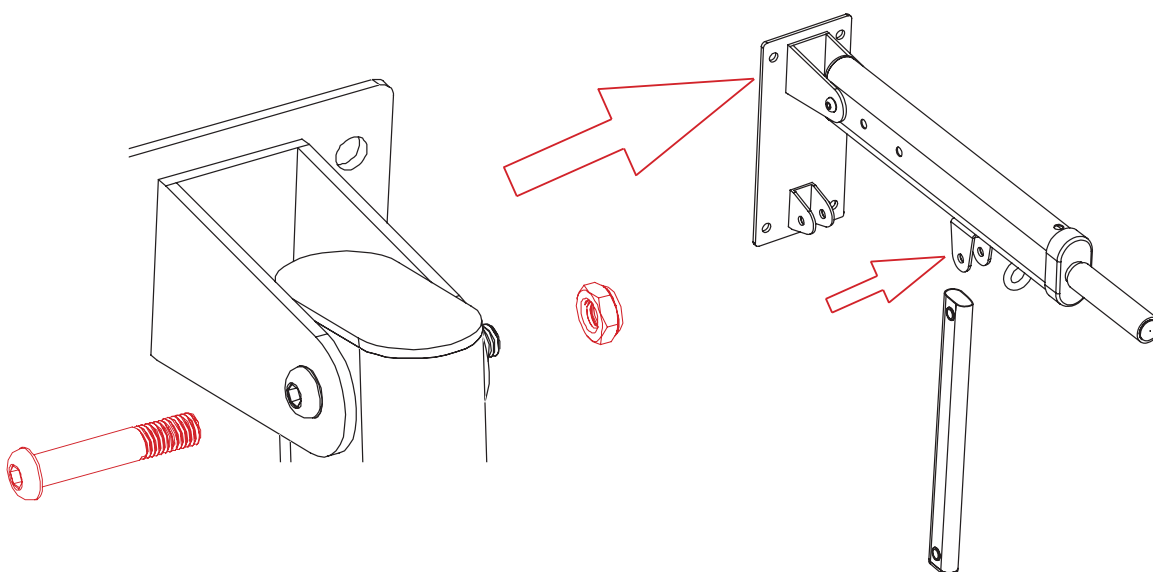
PĂSTRATI ACEST MANUAL ÎNTR-UN LOC SIGUR PENTRU CONSULTARE.

2. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, ar trebui să vă consultați medicul pentru a determina dacă aveți vreo afecțiune fizică sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau vă împiedică să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfaturile medicului dumneavoastră sunt esențiale dacă luați medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul de colesterol.
3. Fiți conștient de semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile incorecte sau excesive pot dăuna sănătății. Opriți exercițiile fizice dacă experimentați oricare dintre următoarele simptome: durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, lipsă extremă de aer, senzație de amețeală, vertij sau greață. Dacă experimentați oricare dintre aceste afecțiuni, ar trebui să vă consultați medicul înainte de a continua programul dumneavoastră de exerciții.
4. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este destinat exclusiv utilizării de către adulți.
5. Asigurați-vă că toate șuruburile, piulițele și butoanele sunt strânse înainte de a începe să utilizați dispozitivul.
6. Asigurați-vă că echipamentul dvs. este fixat ferm și atașat în siguranță de perete cu ancorele rezistente furnizate înainte de a-l utiliza.
7. Nivelul de siguranță poate fi menținut doar dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorări și/sau uzură.
8. Greutatea maximă a utilizatorului cu suporturi de până la 200 kg. Doar pentru uz casnic.
9. Dispozitivul nu este proiectat pentru a atașa, de exemplu, un leagăn pentru copii sau ceva similar, sau pentru a fi folosit ca atare. Utilizarea necorespunzătoare a barii de tracțiuni este pe propria dvs. răspundere!

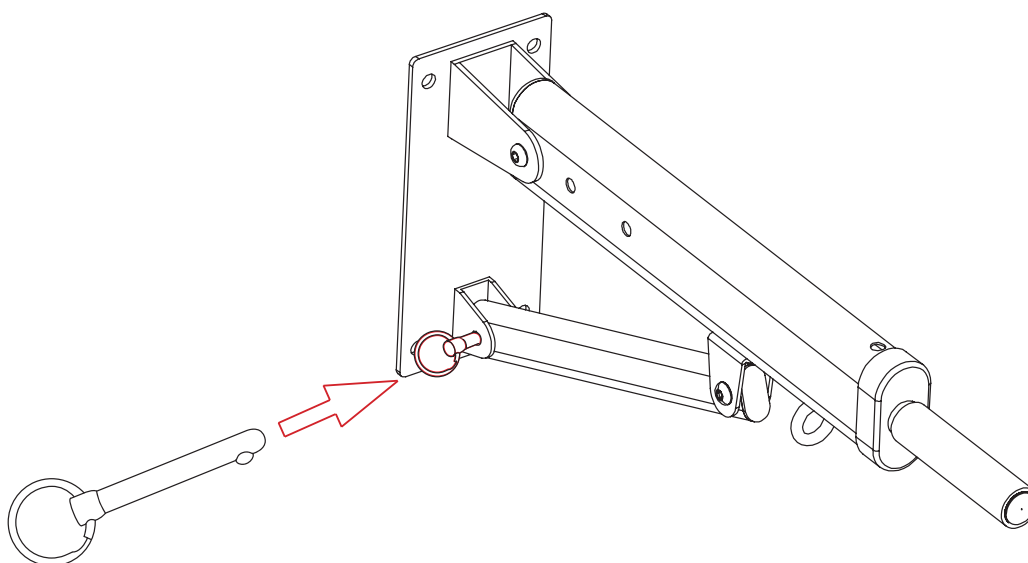
INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

Instalarea dispozitivului:

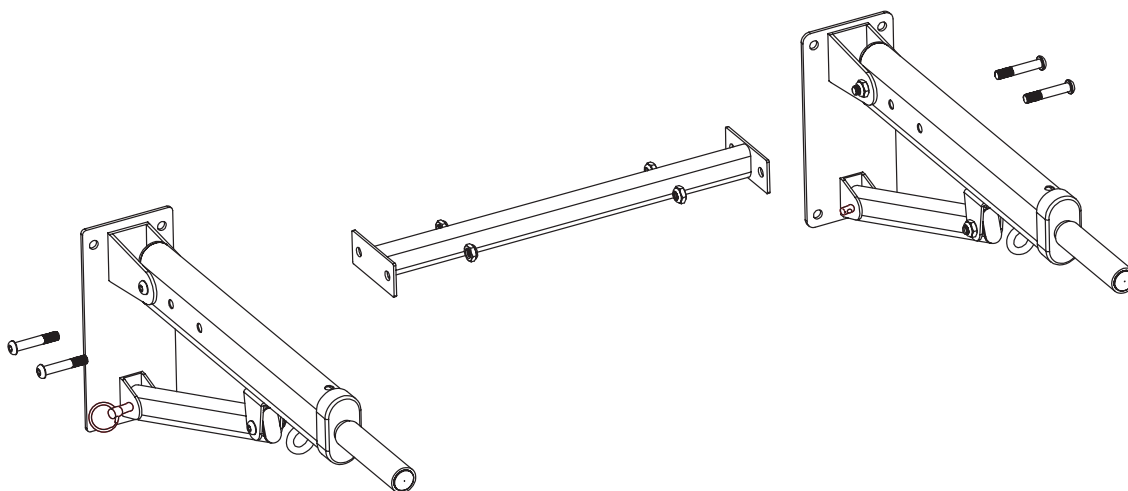
- Pasul 1 :** Luați placa de montare cu profilele U și fixați cadrul principal la profilul U mare cu șurubul M10x60 și o piuliță. Atașați tija mică de susținere la partea inferioară a cadrului principal cu șurubul M10x35 și piulița. Repetați același proces pe cealaltă parte a cadrului.



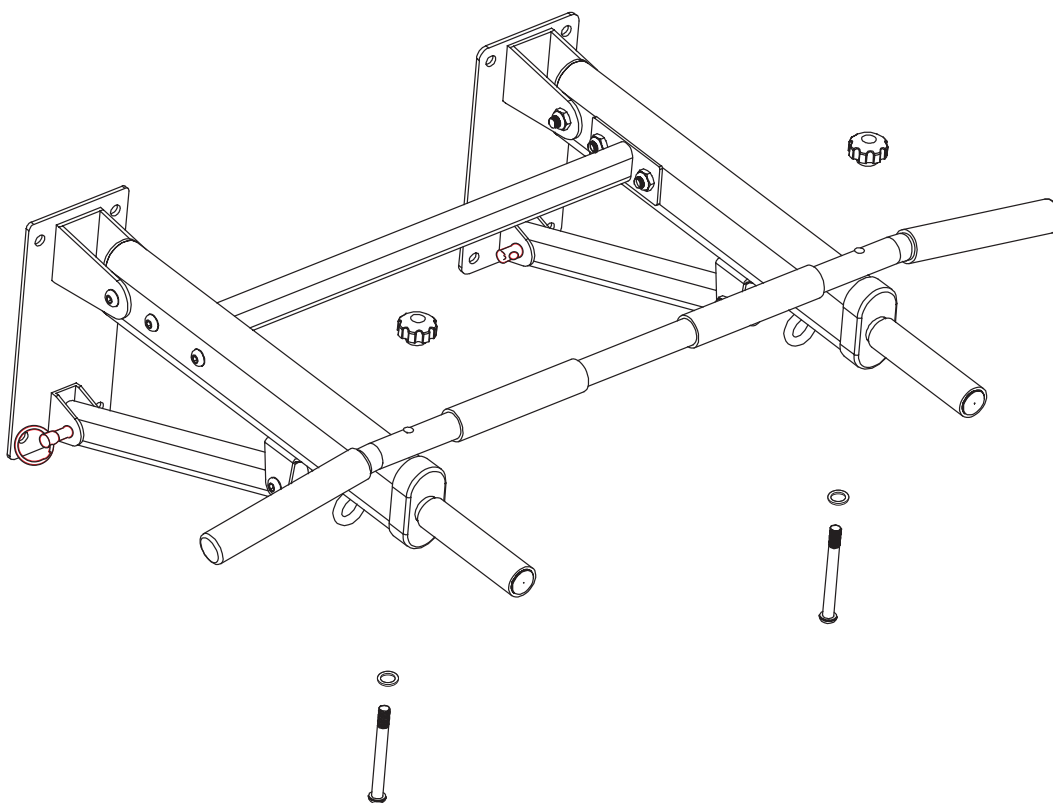
- Pasul 2 :** Desfășoară cadrul principal și aliniaza găurile libere din tija mică de susținere cu profilul U de pe placa de montare. Fixează ambele suporturi cu știfturile de siguranță despicate.



Pasul 3 : Pasul 3 Asamblează conexiunea cadrului între cele două cadre principale cu 4 șuruburi M10×55 i piulițe. Strânge șuruburile cu unelte furnizate.



Pasul 4 : Așează bara de mână deasupra cadrului principal și fixeaz-o cu șuruburile M10x115, șaibe și piulițele pentru mână.



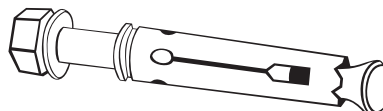
Montare pe perete:



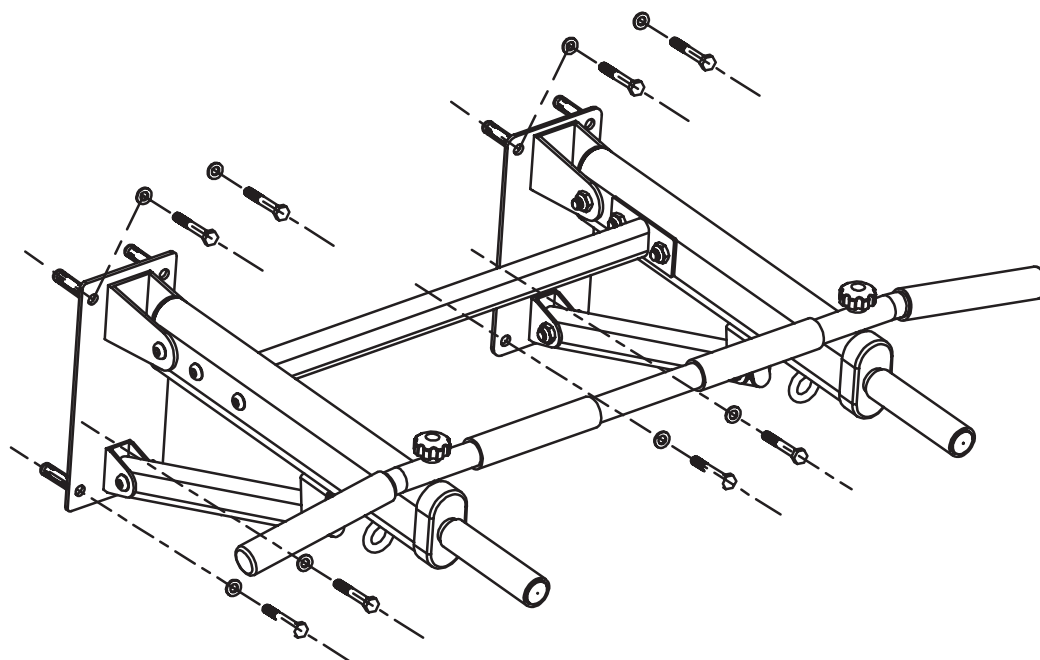
Înainte de instalare, vă rugăm să verificați din ce material este realizată locația dorită de instalare și dacă este rezistentă.

Clădirile mai vechi sunt aproape întotdeauna realizate din zidărie, astfel că instalarea unei bare de tracțiuni pe perete este destul de posibilă. Casele mai recente realizate din zidărie, beton celular, cărămidă silicocalcaroasă sunt ideal potrivite pentru instalarea unei bare de tracțiuni. Pot exista restricții pentru pereții realizați din poroton.

Când vine vorba de selectarea diblurilor adecvate, folosim ancore foarte rezistente pentru sarcini grele, care asigură un grad ridicat de siguranță.



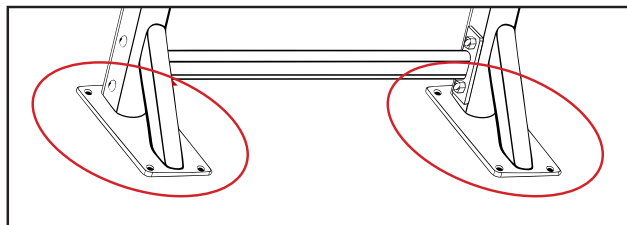
Poziționarea barei de tracțiuni ar trebui să permită accesibilitate de la podea, dar și exerciții cu corpul întins fără contact cu solul. Instalarea trebuie să fie exact orizontală. Orice abatere de un milimetru ar duce la o încărcare dezechilibrată a mușchilor brațelor și a zonelor umerilor, ceea ce duce la tensiune.



Montare pe perete:



Veți găsi în cutie un șablon de ghidaj pentru găurire, afișat ca ajutor de asamblare. Acesta poate fi folosit pentru a marca găurile necesare. Verificați dacă dimensiunile șablonului se potrivesc cu bara de tracțiuni montată! Verificați cu atenție alinierea și punctele de găurire înainte de a găuri!



Bara de tracțiuni este fixată de perete la consolele prevăzute în acest scop.

Atenție! Un ancore grele încărcate incorect pot fi extrase doar cu mare efort.

- Pasul 1 :** Pentru a găuri cele două rame principale, se marchează acum două repere pe perete cu ajutorul nivelului cu apă. Găurirea se face cu un burghiu percutant și un burghiu din metal dur / burghiu pentru piatră de 10 mm.
- Pasul 2 :** Pasul 2 Începeți să găuriți primele două găuri cu un burghiu din carbură de 10 mm la viteză redusă și presiune scăzută. Apoi găuriți cele două găuri cu un burghiu din carbură de 12 mm. Luați în considerare că se generează praf. Dacă o a doua persoană este în apropiere, aceasta ar putea ține un aspirator lângă gaură pentru a absorbi praful.
- Pasul 3 :** După finalizarea primelor două găuri, se efectuează o verificare de control folosind nivelul cu bulă de aer. Dacă se potrivesc exact, restul găurilor pentru dibluri sunt acum marcate și găurite cu atenție de asemenea.
- Pasul 4 :** Ancorajele rezistente sunt introduse în gaură prin ciocănire, fără a le deteriora filetul. Toate găurile pentru dibluri trebuie să fie găurite puțin mai adânc decât lungimea ancorajelor rezistente. Aceste găuri trebuie aspirate cu aspiratorul înainte de introducerea ancorajelor.
- Pasul 5 :** Bara de tracțiune este fixată de perete pe consolele prevăzute în acest scop. Piulițele ancorajelor rezistente sunt acum strânse cu o cheie corespunzătoare sau o cheie inel.
- Opzionale** Opțional Datorită inelelor metalice prevăzute în acest scop, puteți atașa și alte dispozitive, de exemplu un sac de box, frânhii de tracțiune etc. Acest lucru vă oferă multe alte exerciții posibile pe care le puteți efectua cu acest dispozitiv.

SUGESTII DE EXERCIȚII

În afară de tracțiunile clasice, cu această bară de tracțiuni de la Sportstech poți efectua și următoarele tipuri de exerciții.

Exerciții de întindere

Întinde-ți suficient corpul înainte și după exerciții pentru a preveni crampe sau accidentări.

1. Întindere pentru genunchi și șolduri

Într-o bară de tracțiuni cu mâinile în direcții opuse, o mână spre corp, cealaltă mână îndreptată spre spate. Îndoie genunchii și lasă brațele să se întindă complet. Ridică încet genunchii și ține picioarele împreună.



2. Întinderea coloanei vertebrale

Într-o bară de tracțiuni cu mâinile, îndoieți încet genunchii, țineți călcâiele împreună și transferați greutatea corpului pe vârfurile picioarelor. Îndoieți capul înapoi cât de mult puteți, în timp ce arcuiți spatele.

3. Întinderea părții superioare a corpului

Ține ferm bara de tracțiuni cu mâinile, îndoiți încet genunchii și păstrați capul aplecat înainte. Ridicați picioarele de pe podea și rămâneți în această poziție pentru o perioadă de timp.

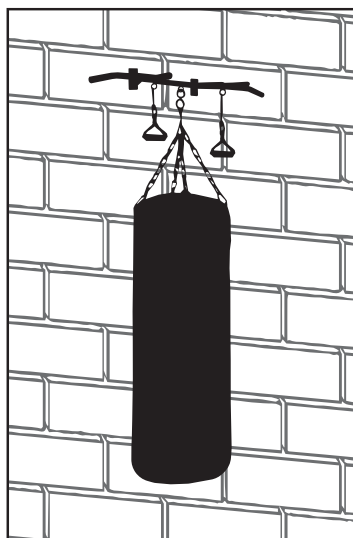


4. Antrenament abdominal

Ține-vă de bara de tracțiune, brațele sunt aproape complet întinse. Acum ridicați picioarele întinse în fața corpului până când formează un unghi drept cu partea superioară a corpului. Mențineți această poziție puțin. Apoi aduceți picioarele înapoi în poziția de start.

Opțional

Datorită inelelor metalice prevăzute în acest scop, puteți atașa și alte dispozitive, de exemplu un sac de box, frânghii de tracțiune etc. Acest lucru vă oferă multe alte exerciții posibile pe care le puteți efectua cu acest aparat.



EXERCIȚII DE ÎNTINDERE

Pentru a începe sesiunea de antrenament, faceți câteva exerciții de întindere. Nu întindeți niciodată mușchii peste limite.

Vă recomandăm să efectuați fiecare dintre următoarele exerciții de 10 ori și să repetați ciclul complet de până la cinci ori. Apoi, adaptați-vă antrenamentul în funcție de nivelul dumneavoastră personal de fitness.

După antrenament, efectuați și exerciții de întindere pentru a vă răci corespunzător.



1 ROTIRI ALE CAPULUI

Rotiți capul spre dreapta timp de un timp, simțind întinderea pe partea stângă a gâtului, apoi rotiți capul înapoi timp de un timp, întinzând bărbia spre tavan și lăsând gura deschisă. Rotiți capul spre stânga timp de un timp, apoi lăsați capul pe piept timp de un timp.

2 RIDICĂRI ALE UMERILOR

Ridicați umărul drept spre ureche timp de un timp. Apoi ridicați umărul stâng în sus timp de un timp în timp ce coborâți umărul drept.

3 ÎNTINDERI LATERALE

Deschideți brațele în lateral și ridicați-le până sunt deasupra capului. Întindeți brațul drept cât mai sus puteți spre tavan timp de o numărătoare. Repetați această acțiune cu brațul stâng.

4 ÎNTINDERE PENTRU CVADRICEPS

Cu o mână rezemată de un perete pentru echilibru, întindeți mâna în spate și trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape posibil de fese. Țineți timp de 15 numărători și repetați cu piciorul stâng.

5 ÎNTINDEREA COAPSELOR INTERIOARE

edeți cu tălpile picioarelor împreună și genunchii îndreptați spre exterior. Trageți picioarele cât mai aproape posibil de zona inghinală. Împingeți ușor genunchii spre podea. Țineți timp de 15 numărători.

6 ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOR

Încovoiați-vă încet în față de la talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Întindeți-vă cât de mult puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde.

7 ÎNTINDERI PENTRU MUȘCHII ISCHIOJAMBI

Întindeți piciorul drept. Așezați talpa piciorului stâng pe partea interioară a coapsei drepte. Întindeți-vă spre degetul de la picior cât de mult posibil. Mențineți poziția timp de 15 secunde. Relaxați-vă și apoi repetați cu piciorul stâng.

8 ÎNTINDERE PENTRU GAMBE / TENDONUL LUI AHILE

Rezemați-vă de un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și brațele în față. Păstrați piciorul drept drept și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiiți piciorul stâng și înclinați-vă în față prin mișcarea șoldurilor spre perete. Mențineți poziția, apoi repetați pe cealaltă parte timp de 15 secunde.

INSTRUCȚIUNI DE ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

1. **Curățare:** Ștergeți regulat bara de tracțiuni cu o cârpă umedă pentru a îndepărta transpirația și praful. Utilizați un detergent blând dacă este necesar. Asigurați-vă că niciun lichid nu pătrunde în suportul de perete sau în alte elemente de fixare.
2. **Șuruburi și fixări:** Verificați periodic strângerea și uzura șuruburilor și a fixărilor barei de tracțiuni. Strângeți orice șurub slăbit după cum este necesar pentru a asigura stabilitatea.
3. **Montaj pe perete:** Dacă bara de tracțiuni este montată pe perete, verificați periodic punctele de montaj și stabilitatea consolelor de perete. Asigurați-vă că suportul de perete este ferm și sigur pentru a preveni accidente.
4. **Pernițe și mânere:** Verificați pernițele și mânerele barei pentru tracțiuni pentru crăpături, uzură sau deteriorare. Asigurați-vă că pernițele încă oferă protecție adecvată și că mânerele sunt ferme și sigure.
5. **Depozitare:** Depozitați bara pentru tracțiuni într-un loc uscat și curat pentru a evita rugină și uzura. Acoperiți bara dacă este necesar pentru a o proteja de praf și murdărie.

Urmând aceste instrucțiuni de îngrijire și întreținere, puteți prelungi durata de viață a barei pentru tracțiuni și vă puteți asigura că este întotdeauna pregătită și sigură de utilizat.

DEPOZITARE



Ciclul de reciclare

Materialele de ambalaj pot fi readuse în ciclul materiilor prime. Eliminați materialele de ambalaj în conformitate cu prevederile legale. Informațiile pot fi obținute din sistemele de returnare sau colectare ale comunității dumneavoastră.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

