

Inhalt

Symbole _____	2
Signalwörter _____	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch _____	2
Sicherheitshinweise _____	3
Vor dem ersten Gebrauch _____	4
Training _____	4
Reinigung und Aufbewahrung _____	6
Entsorgung _____	6
Technische Daten _____	6

Lieferumfang

- Klimmzugstange 1 x
- Schutzkappe Bodenstange 2 x
- Silikon-Pads 2 x
- Ersatz-Schutzkappen in weiß für weiße Wände (für die Aufhängevorrichtungen) 2 x
- Gebrauchsanleitung 1 x

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Trainingsgerät abnehmen. **Niemals eventuelle Warnhinweise entfernen!**

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: **(1)**

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: **(Bild A)**

Auf einen Blick

(Bild A)

- 1 Trainingsstange
- 2 Feder
- 3 Schutzkappe Bodenstange
- 4 Bodenstange
- 5 Aufhängevorrichtung
- 6 Schutzkappe Aufhängevorrichtung



DE

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für die **FitEngine Klimmzugstange R-00** entschieden hast. Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehöerteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deiner **FitEngine Klimmzugstange R-00**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Symbole



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen mögliche Gefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist zum Fitness- und Krafttraining bestimmt. Es ist für eine Benutzung auf dem Boden stehend oder an einem stabilen Türrahmen (70 – 92 cm Breite) hängend geeignet.
- Das Trainingsgerät darf nur mit den Händen verwendet werden. Niemals mit den Füßen oder Beinen an das Trainingsgerät hängen.
- Das Trainingsgerät ist bis **maximal 130 kg** belastbar.
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.



Sicherheitshinweise



WARNUNG: Alle Sicherheitshinweise, Anweisungen, Bebilderungen und technischen Daten, mit denen dieses Gerät versehen ist, beachten. Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und/oder Verletzungen verursachen.

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Das Trainingsgerät darf nicht mehr benutzt werden, wenn es beschädigt ist. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Das Trainingsgerät niemals in der Nähe von Treppen verwenden.
- Nicht an das Trainingsgerät heranspringen. Der Aufprall könnte das Trainingsgerät vom Türrahmen lösen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Schwangere sollten das Trainingsgerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), nach längeren Sportpausen, bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen in jedem Fall vor der Benutzung des Trainingsgerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.

Vor dem ersten Gebrauch

1. Falls noch nicht geschehen, die Schutzkappen (3) auf die Enden der Bodenstange (4) setzen.
2. Die beiden Aufhängevorrichtungen (5) ausklappen: Dafür mit etwas Kraft nach unten (Richtung Bodenstange) drücken. So werden die inneren Federn (2) zusammengedrückt und die Aufhängevorrichtungen aus den kleinen Verankerungen gelöst.
3. Die Aufhängevorrichtungen dann nach außen (90°-Winkel) klappen. Sie müssen hör- und spürbar wieder in den kleinen Verankerungen einrasten.

Training

BEACHTEN!

- Das Gerät beim Training auf dem Boden immer auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen. Empfindliche Bodenbeläge sollten mit einer rutschfesten Matte o. Ä. geschützt werden.
- Das Trainingsgerät nur an stabile Türrahmen hängen. Sicherstellen, dass der Türrahmen der Kraft, die auf ihn einwirkt, auch standhalten kann.
- Vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen.
- Vor Gebrauch des Trainingsgerätes ausreichend aufwärmen.
- Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist (**Bild B und C**). Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

Klimmzüge – Bild D

1. Hake das Trainingsgerät in den Türrahmen ein.
2. Stelle sicher, dass die Schutzkappen (3, 6) an den Aufhängevorrichtungen (5) und an der Bodenstange (4) so sitzen, dass die flachen Seiten gegen den Türrahmen drücken. Das unterstützt den sicheren Halt des Trainingsgerätes.
3. Umfasse die Trainingsstange (1) mit beiden Händen. Greife auch immer mit dem Daumen um die Stange!
4. Hänge dich an die Stange, beuge deine Knie und überkreuze deine Füße bzw. Unterschenkel.
5. Spanne deinen ganzen Oberkörper an, schaue zur Stange und ziehe dich nach oben, bis du mit deinem Kinn über der Stange bist.
6. Lasse dich langsam und kontrolliert wieder Richtung Boden senken. Nicht fallenlassen!

Trizeps-Dips – Bild E

1. Lege das Trainingsgerät, auf den Boden: Die Bodenstange (4) liegt dabei unten. Drehe die Schutzkappen (3) so, dass die flache Seite nach unten zeigt. Lege ggf. eine Trainingsmatte darunter, um ein Wegrutschen des Trainingsgerätes zu verhindern.

2. Umfasse die Trainingsstange (1) mit beiden Händen hinter deinem Rücken.
3. Gehe mit den Füßen vorsichtig nach vorne, bis deine Beine gestreckt, die Knie aber noch leicht gebeugt sind.
4. Strecke deine Arme, drücke dabei aber nicht die Ellenbogen ganz durch.
5. Beuge die Arme und senke deinen Körper so weit wie möglich ab. Halte dabei deinen Rücken immer gerade!
6. Dann wieder hochdrücken.

Liegestütze – Bild F

1. Lege das Trainingsgerät, auf den Boden: Die Bodenstange (4) liegt dabei unten. Drehe die Schutzkappen (3) so, dass die flache Seite nach unten zeigt. Lege ggf. eine Trainingsmatte darunter, um ein Wegrutschen des Trainingsgerätes zu verhindern.
2. Umfasse die Trainingsstange (1) mit beiden Händen etwas breiter als schulterbreit.
3. Gehe in die Liegestützposition und halte deinen Körper auf einer geraden Linie.
4. Spanne deine Rumpfmuskulatur an, ziehe die Schulterblätter bewusst nach hinten.
5. Senke deinen Oberkörper und beuge dabei deine Ellenbogen um etwa 90 Grad. Spanne dabei immer alle Armmuskeln an, um das Ellenbogengelenk zu schonen!
6. Halte die unterste Position kurz und drücke dich anschließend zurück in die Ausgangsposition.

Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

Der häufigste Fehler beim Krafttraining ist das Atemanhalten. Das erschwert die Übung jedoch nur. Hier gilt bei jeder Kraftübung: mit der Übung ein- und ausatmen. Bei Klimmzügen im Hochziehen ein-, im Ablassen ausatmen.

Bei Trizeps-Dips und Liegestützen beim Hochdrücken ausatmen, beim Runtergehen einatmen.

Klimmzüge

- Der Klimmzug ist keine Komplettübung für den Rücken. Einige Muskeln werden gar nicht beansprucht. Um hier eine Dysbalance zu vermeiden, sollte man ein ausgewogenes Rückentraining machen und auch den Rest des Körpers trainieren.
- Anfänger sollten die Füße nicht überkreuzen, da dies zu unkontrolliertem Zappeln oder Schwingen führen kann. Dies birgt Verletzungsgefahren!
- Das Hochziehen und Herunterlassen muss immer kontrolliert stattfinden. Bei unkontrolliertem Hin- und Herschwingen besteht ein Verletzungsrisiko.
- Die Bewegung muss immer vollständig durchgeführt werden, also keinen halben Klimmzug machen und darauf achten, dass die Arme in der Ausgangsposition fast gestreckt sind.

Trizeps-Dips

- Die Beine müssen wirklich ausgestreckt sein, damit man sich nicht mithilfe der Beinkraft nach oben drückt, sondern wirklich nur mit den Armen. Um hier die Schwierigkeit zu erhöhen: Die Füße überkreuzen.

Liegestütze

- Die Füße dürfen nicht breit auseinanderstehen. Gerade die enge Stellung der Beine ist besonders instabil, so dass der ganze Körper fürs Gleichgewicht mitarbeiten muss. So erzielt man die besten Trainingserfolge.
- Der Kopf darf nicht in den Nacken gezogen werden, so kann man sich schnell Zerrungen zuziehen. Die Halswirbelsäule muss in Verlängerung des Rückens ebenfalls gerade gehalten werden.

Reinigung und Aufbewahrung

BEACHTEN!

- Das Trainingsgerät nach jedem Gebrauch so lagern, dass Kinder es nicht benutzen können.
 - Zum Reinigen des Trainingsgerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
-
- Das Trainingsgerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. Spülmittel reinigen. Anschließend mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.
 - Die Aufhängevorrichtung (5) einklappen: Dafür mit etwas Kraft nach unten (Richtung Bodenstange) drücken. So werden die inneren Federn (2) zusammengedrückt und die Aufhängevorrichtungen

aus den kleinen Verankerungen gelöst. Die Aufhängevorrichtungen dann einklappen. Sie müssen hör- und spürbar wieder in den kleinen Verankerungen einrasten.

- Das Trainingsgerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

Möchtest du das Trainingsgerät nicht mehr verwenden, gib es an jemanden weiter, der sich darüber freut.

Sollte es nicht mehr verwendbar sein, entsorgen es bitte umweltgerecht.

Technische Daten

Artikelnummer:	09732
Modellnummer:	TS-24171
ID Gebrauchsanleitung:	Z 09732 M FE V1 0820 uh
Klasse:	HC (Heimgebrauch)
Max. Belastbarkeit:	130 kg

Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Symbols	8
Signal Words	8
Intended Use	8
Safety Notices	9
Before Initial Use	9
Exercising	10
Cleaning and Storage	12
Disposal	12
Technical Data	12

Items Supplied

- Pull-up bar 1 x
- Protective cap: floor bar 2 x
- Silicon pad 2 x
- Replacement protective caps in white for white walls (for the suspension brackets) 2 x
- Operating instructions 1 x

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Remove any films, stickers or transport protection from the exercise equipment.

Never remove any possible warning labels!

Key numbers are displayed as follows: (1)

Image references are shown as follows:

(Fig. A)

At a Glance

(Fig. A)

- 1 Exercise bar
- 2 Spring
- 3 Protective cap: floor bar
- 4 Floor bar
- 5 Suspension bracket
- 6 Protective cap: suspension bracket



EN

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine R-00 pull-up bar**. If you have any questions about the device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: www.fit-engine.de

We hope you will enjoy using your **FitEngine R-00 pull-up bar**.

Information About the Operating Instructions

Before using the equipment for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the equipment. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Symbols



Danger symbols: These symbols indicate possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Intended Use

- This exercise equipment is designed for fitness and strength training. It is suitable for use standing on the floor or hanging from a sturdy door frame (70 - 92 cm wide).
- The training equipment may only be used with the hands. Never hang from the exercise equipment by your feet or legs .
- The exercise equipment is designed for a **maximum load of 130 kg**.
- This exercise **not** suitable for therapeutic purposes.
- This exercise equipment is designed exclusively for use in the home.
- The exercise equipment is intended for private domestic use, not for commercial use.
- Only use the exercise equipment as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- All defects resulting from improper handling, damage or attempts at repairs are excluded from the warranty. The same applies to normal wear and tear.



Safety Notices



WARNING: Note all safety notices, instructions, illustrations and technical data provided with this equipment.

Failure to follow the safety notices and instructions may result in electric shock, fire and / or injuries.

The safety level of the exercise equipment can only be maintained if it is regularly checked for damage. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the exercise equipment for damage (cracks, holes, loose screws etc.). If you hear unusual noises from the exercise equipment during use, stop exercising immediately.

The exercise equipment must not be used if it is damaged. In this case, please contact customer service or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- Keep the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation!
 - Never use the exercise equipment near stairs.
 - Do not jump up to swing from the exercise equipment. The impact could detach the exercise equipment from the door frame.
 - This equipment is not intended for use by people (including children) with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or have received instruction from this person on how to use the equipment safely.
 - Pregnant women should not use the exercise equipment or only after consulting their doctor.
 - In the event of uncertainties regarding health (risk group), after long breaks from sport, in the event of cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the exercise equipment. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- The exercise equipment is **not** a toy! Parents and other supervising persons should be aware of the fact that, due to the natural play instinct and eagerness of children to experiment, situations and behaviour can be expected for which the exercise equipment is not designed.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Do not expose the exercise equipment to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, prolonged humidity or wet conditions, direct sunlight or impact.

Before Initial Use

1. If not already done, place the protective caps (3) on the ends of the floor bar (4).
2. Open out the two suspension brackets (5): For this purpose, press down firmly (towards the floor bar). In this way the inner springs (2) are compressed and the suspension brackets are released from the small retaining fittings.
3. Then flip the suspension brackets outwards. They have to snap back into the small retaining fittings audibly and perceptibly.

Exercising

PLEASE NOTE!

- When exercising on the floor, always place the machine on a firm, level and non-slip surface. Delicate floor coverings should be protected with a non-slip mat or similar.
- Only hang the exercise equipment from sturdy door frames. Make sure that the door frame can withstand the force that is applied to it.
- Before every use check all parts for tight fit and wear and tear.
- During the exercises wear loose, comfortable clothing and non-slip sports shoes.
- Warm up sufficiently before using the exercise equipment.
- Do not leave the exercise equipment unattended in the presence of children and animals.
- We expressly point out that improper use of the exercise equipment and excessive workouts may result in damage to health.

Depending on your body size, leave enough space on all sides of the exercise equipment so that there is enough clearance space during the workout (**Fig. B and C**). In addition, the clearance space needs to be at least 0.6 m larger than the exercise area in the direction from which the exercise equipment is accessed. The clearance space has to include the area for an emergency descent. If items of exercise equipment are set up in close proximity to each other, they can share the clearance space.

Pull-ups - Fig. D

1. Hook the exercise equipment onto the door frame.
2. Make sure that the protective caps (**3**, **6**) on the suspension brackets (**5**) and on the floor bar (**4**) are positioned so that the flat sides press against the door frame. This supports the secure hold of the exercise equipment.
3. Grip the exercise bar (**1**) with both hands. Also always grasp the bar with your thumb!
4. Hang from the bar, bend your knees and cross your feet or lower legs.
5. Tense your whole upper body, look towards the bar and pull yourself up until your chin is above the bar.
6. Lower yourself towards the ground again slowly and in a controlled manner. Don't let yourself drop!

Triceps dips – Fig. E

1. Place the exercise equipment on the floor: The floor bar (**4**) is placed on the bottom. Turn the protective caps (**3**) so that the flat side faces down. If necessary, place a training mat underneath to prevent the exercise equipment from slipping.
2. Grip the exercise bar (**1**) with both hands behind your back.
3. Slowly move your feet forward until your legs are stretched out but your knees are still slightly bent.
4. Stretch out your arms, but don't straighten your elbows completely.
5. Bend your arms and lower your body as far as possible. Keep your back straight at all times!
6. Then push upwards again.

Press-ups – Fig. F

1. Place the exercise equipment on the floor: The floor bar (4) is placed on the bottom. Turn the protective caps (3) so that the flat side faces down. If necessary, place a training mat underneath to prevent the exercise equipment from slipping.
2. Grip the exercise bar (1) with both hands positioned slightly wider than shoulder width.
3. Take the press-up position and keep your body in a straight line.
4. Tense your abdominal muscles, deliberately drawing your shoulder blades backwards.
5. Lower your upper body and bend your elbows by about 90 degrees. Always tense all arm muscles to protect the elbow joints!
6. Hold the lowest position briefly and then push back to the starting position.

The most common mistakes and how to avoid them

The most common mistake in strength training is holding your breath. But this only makes the exercise more difficult. The following applies to every strength-building exercise: breathe in and out during the exercise. Inhale while pulling your body up, exhale while lowering it. With triceps dips and push-ups, exhale when you push your body upwards, inhale when lowering it.

Pull-ups

- Pull-ups are not a complete exercise for the back. Some muscles are not used at all. To avoid an imbalance here, you should do well-balanced back exercises and also exercise the rest of your body.
- Beginners should not cross their feet, as this can lead to uncontrolled

dangling or swinging from side to side. This involves the risk of injury!

- Raising and lowering the body always has to be controlled. There is a risk of injury from uncontrolled swinging back and forth.
- The movement always has to be fully completed, so don't do a half pull-up and make sure that in the starting position your arms are almost stretched out.

Triceps dips

- The legs have to be really stretched out so that you push yourself up not with the power of your legs, but really only with your arms.
To add to the difficulty level here: cross your feet.

Press-ups

- The feet must not be spread too far apart. Positioning the legs very close together is particularly unstable, so that the whole body has to work to maintain balance. This is how you achieve the best workout performance.
- Your head must not be pulled into your neck, because this can quickly lead to strains. The cervical vertebrae also have to be kept straight as an extension of the back.

Cleaning and Storage

PLEASE NOTE!

- After each use, store the exercise equipment so that children can't use it.
 - Do not use abrasive or corrosive cleaning agents or pads to clean the exercise equipment. They may damage the surfaces.
-
- Clean the exercise equipment only with a damp, soft cloth and, if necessary, detergent. Then wipe dry with a soft cloth.
 - Clip the suspension brackets **(5)** inwards: for this purpose, press down firmly (towards the floor bar). In this way the inner springs **(2)** are compressed and the suspension brackets are released from the small retaining fittings. Then clip the suspension brackets inwards. They have to snap back into the small retaining fittings audibly and perceptibly.
 - Store the exercise equipment out of reach of children and animals in a clean, dry, frost-free place protected from direct sunlight.

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.

If you no longer wish to use the exercise equipment, pass it on to someone who will appreciate it.

If it can no longer be used, please dispose of it in an environmentally friendly manner.

Technical Data

Article number:	09732
Model number:	TS-24171
ID of the operating instructions:	Z 09732 M FE V1 0820 uh
Class:	HC (home use)
Max. load capacity:	130 kg

The exercise equipment complies with EN ISO 20957-1

All rights reserved.

Sommaire

Symboles	14
Mentions d'avertissement	14
Utilisation conforme	14
Consignes de sécurité	15
Avant la première utilisation	16
Entraînement	16
Nettoyage et rangement	18
Mise au rebut	18
Caractéristiques techniques	18

Composition

- Barre de traction 1 x
- Capuchons de protection de la barre au sol 2 x
- Patins en silicone 2 x
- Capuchons de protection de rechange en blanc pour murs blancs (pour les dispositifs de suspension) 2 x
- Mode d'emploi 1 x

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport.

En cas de dommages, ne pas utiliser et contacter le service après-vente.

Enlever de l'appareil d'entraînement les éventuels films protecteurs, adhésifs ou protections de transport. **Ne jamais enlever les éventuelles mises en garde !**

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : **(1)**

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : **(Illustration A)**

Aperçu général

(Illustration A)

- 1 Barre d'entraînement
- 2 Ressort
- 3 Capuchon de protection de la barre au sol
- 4 Barre au sol
- 5 Dispositif de suspension
- 6 Capuchon de protection du dispositif de suspension

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de la **barre de traction R-00 FitEngine**.
Pour toute question concernant cet appareil et ses pièces de rechange et accessoires,
veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Web : **www.fit-engine.de**

Nous espérons que votre **barre de traction R-00 FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

Symboles



Symboles de danger : ces symboles signalent des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non respect des consignes correspondantes.

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Utilisation conforme

- Cet appareil d'entraînement sert au maintien en forme et à la musculation. Il est approprié à un usage debout au sol ou en suspension à un encadrement de porte stable (de 70 à 92 cm de large).
- L'appareil d'entraînement s'utilise uniquement avec les mains. Ne jamais s'y suspendre par les pieds ou les jambes !
- L'appareil d'entraînement peut supporter une charge maximale **de 130 kg**.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** approprié à des fins thérapeutiques.
- Cet appareil d'entraînement est uniquement conçu pour un usage domestique.
- Cet appareil d'entraînement est destiné à l'usage domestique, non professionnel.
- L'appareil d'entraînement doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT : prière d'observer l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil. Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut provoquer une décharge électrique, un incendie et/ou des blessures.

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour sa propre sécurité, l'utilisateur doit donc contrôler l'appareil d'entraînement avant chaque mise en service et s'assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, vis desserrées, etc.). Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

L'appareil d'entraînement ne doit plus être utilisé s'il est endommagé. Dans un tel cas, contacter le service après-vente ou un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures !

- Tenir l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Ne jamais utiliser l'appareil d'entraînement à proximité d'escaliers.
- Ne pas sauter sur l'appareil d'entraînement, le choc pouvant désolidariser l'appareil d'entraînement de l'encadrement de porte.
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil d'entraînement, sauf accord préalable de leur médecin.
- En cas de doutes concernant la santé (groupe à risque), après de longues périodes d'interruption de la pratique sportive, en cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consulter dans tous les cas un médecin avant d'utiliser l'appareil d'entraînement. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- L'appareil d'entraînement n'est **pas** un jouet ! Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.

AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- Ne pas exposer l'appareil d'entraînement à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au rayonnement direct du soleil et veiller à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs.

Avant la première utilisation

1. Si tel n'est pas encore le cas, placer les capuchons de protection (3) aux extrémités de la barre de préhension (4).
2. Déployer les deux dispositifs de suspension (5) : appuyer à cet effet fortement vers le bas (en direction de la barre au sol). Cela comprime les ressorts intérieurs (2) et libère les dispositifs de suspension des petits ancrages.
3. Déployer ensuite les dispositifs de suspension vers l'extérieur (à un angle à 90°). Ils doivent s'encliqueter à nouveau de façon audible et palpable dans les petits ancrages.

Entraînement

À OBSERVER !

- Pour l'entraînement, toujours placer l'appareil au sol sur un support stable, plan et antidérapant. Les revêtements de sol fragiles doivent être protégés en intercalant un tapis de protection.
- Suspendre l'appareil d'entraînement uniquement à un encadrement de porte stable. S'assurer que l'encadrement de porte peut effectivement supporter les forces qui s'exercent dessus.
- Avant chaque utilisation, contrôler que l'ensemble des pièces est correctement en place et vérifier l'état d'usure.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes.
- S'échauffer suffisamment avant d'utiliser l'appareil d'entraînement.
- Ne pas laisser l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.

- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour l'entraînement (**illustration B et C**). En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle l'accès à l'appareil d'entraînement est assuré doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.

Tractions – illustration D

1. Suspendez l'appareil d'entraînement à l'encadrement de porte.
2. Assurez-vous que les capuchons de protection (3, 6) sont appliqués sur les dispositifs de suspension (5) et sur la barre au sol (4) de sorte que les faces plates appuient contre l'encadrement de porte. Cela favorise le bon maintien de l'appareil d'entraînement.
3. Saisissez la barre d'entraînement (1) des deux mains, le pouce devant toujours entourer la barre !
4. Suspendez-vous à la barre, genoux fléchis et jambes ou pieds croisés.
5. Gagnez tout le torse, regard orienté vers la barre, puis faites une traction, le menton devant arriver au-dessus de la barre.
6. Laissez-vous redescendre lentement et de façon contrôlée. Ne pas se laisser tomber !

Dips pour le travail des triceps – illustration E

1. Placez l'appareil d'entraînement au sol, la barre au sol (4) étant en dessous. Tournez les capuchons de protection (3) de sorte à ce que le côté plat soit orienté vers le bas. Placez éventuellement un tapis de gym en dessous pour éviter que l'appareil d'entraînement ne glisse.
2. Saisissez la barre d'entraînement (1) des deux mains derrière le dos.
3. Avancez prudemment vers l'avant avec les pieds jusqu'à avoir les jambes tendues, les genoux conservant toutefois un peu de flexion.
4. Tendez les bras sans rigidifier intégralement l'articulation des coudes.
5. Pliez les bras en descendant le plus possible le corps. Gardez toujours le dos bien droit !
6. Puis remontez à la force des bras.

Pompes – illustration F

1. Placez l'appareil d'entraînement au sol, la barre au sol (4) étant en dessous. Tournez les capuchons de protection (3) de sorte à ce que le côté plat soit orienté vers le bas. Placez éventuellement un tapis de gym en dessous pour éviter que l'appareil d'entraînement ne glisse.
2. Saisissez la barre d'entraînement (1) des deux mains sur une largeur un peu plus grande que celle de vos épaules.
3. En position d'effectuer des pompes, gainez le corps de façon rectiligne.
4. Gainez les muscles du torse en retenant sciemment les omoplates vers l'arrière.
5. Descendez le buste jusqu'à avoir les coudes environ à 90 degrés. Bandez toujours bien tous les muscles des bras de sorte à préserver l'articulation du coude.

6. Marquez un bref temps d'arrêt en position la plus basse puis hissez-vous à nouveau en position initiale.

Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

L'erreur la plus fréquemment commise lors des exercices de musculation est de retenir sa respiration. Pourtant, ceci ne fait que rendre l'exercice encore plus difficile. La règle à observer pour chaque exercice est d'inspirer et d'expirer. Pour les tractions, inspirer à la montée et expirer à la descente.

Pour les pompes et les dips pour le travail des triceps, se relever en expirant et descendre en inspirant.

Tractions

- La traction n'est pas un exercice complet pour le dos. Elle ne sollicite absolument pas certains muscles. Pour éviter un déséquilibre en la matière, il faut renforcer son dos sans oublier le reste du corps.
- Les débutants devraient s'abstenir de croiser les pieds car cela aboutit à des gigotements ou des oscillations incontrôlées, susceptibles d'être à l'origine de blessures !
- La montée et la descente doivent toujours être effectuées de manière contrôlée. Les mouvements de va-et-vient incontrôlés sont source de blessures.
- Tout mouvement doit toujours être effectué dans son intégralité ; il faut donc s'abstenir d'opérer des demies tractions et veiller à ce que les bras soient presque tendus dans la position initiale.

Dips pour le travail des triceps

- Les jambes doivent bien être tendues afin qu'elles ne puissent pas servir à se relever et que la force exercée pour cela provienne uniquement des bras.

Pour augmenter la difficulté de cet exercice, croiser les pieds.

Pompes

- Les pieds ne doivent pas être trop écartés. Garder les jambes serrées confère une certaine instabilité, ce qui fait plus travailler l'équilibre à l'ensemble du corps. C'est la façon d'obtenir les meilleurs résultats.
- La tête ne doit pas être rentrée dans les épaules sans quoi les elongations ne tardent pas à se faire ressentir. Les cervicales doit également être maintenues droites dans le prolongement du dos.

Nettoyage et rangement

À OBSERVER !

- Entreposer l'appareil d'entraînement après chaque utilisation de sorte qu'il ne puisse pas être utilisé par des enfants.
 - Pour nettoyer l'appareil d'entraînement, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
-
- Nettoyer l'appareil d'entraînement uniquement avec un chiffon doux et humide avec éventuellement un

produit nettoyant. L'essuyer ensuite avec un chiffon sec et doux.

- Rabattre le dispositif de suspension (5) : appuyer à cet effet fortement vers le bas (en direction de la barre au sol). Cela comprime les ressorts intérieurs (2) et libère les dispositifs de suspension des petits ancrages. Rabattre ensuite les dispositifs de suspensions. Ils doivent s'encliqueter à nouveau de façon audible et palpable dans les petits ancrages.
- Ranger l'appareil d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et du rayonnement direct du soleil.

Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.

Si vous ne souhaitez plus utiliser l'appareil d'entraînement, donnez-le à quelqu'un qui s'en réjouira.

S'il n'est plus utilisable, veuillez le mettre au rebut dans le respect de l'environnement.

Caractéristiques techniques

Référence article : 09732
 Numéro de modèle : TS-24171
 Identifiant mode d'emploi : Z 09732 M FE V1 0820 uh
 Classe : HC (utilisation domestique)
 Capacité de charge max. : 130 kg

L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1

Tous droits réservés.

Contenido

Símbolos _____	20
Palabras de advertencia _____	20
Uso previsto _____	20
Indicaciones de seguridad _____	21
Antes del primer uso _____	22
Entrenamiento _____	22
Limpieza y almacenamiento _____	24
Eliminación _____	24
Datos técnicos _____	24

Volumen de suministro

- Barra de dominadas 1 x
- Tapón protector barra de suelo 2 x
- Almohadillas de silicona 2 x
- Tapones protectores de recambio en blanco para paredes blancas (para los dispositivos para colgar) 2 x
- Manual de instrucciones 1 x

Comprobar la integridad del volumen de suministro y si se han producido daños en los componentes durante el transporte.

En caso de daños, no emplear el aparato y ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

Retirar posibles láminas, pegatinas o protección para el transporte presentes en el aparato de entrenamiento. **¡No retirar nunca las indicaciones de advertencia si las hubiera!**

Los números de la leyenda se representan de la siguiente forma: **(1)**

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: **(Imagen A)**

Descripción del aparato

(Imagen A)

- 1 Barra de entrenamiento
- 2 Muelle
- 3 Tapón protector barra de suelo
- 4 Barra de suelo
- 5 Dispositivo para colgar
- 6 Tapón protector dispositivo para colgar

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por la **barra de dominadas R-00 de FitEngine**. Ante cualquier duda sobre nuestro aparato o los accesorios y piezas de repuesto, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en la página web: **www.fit-engine.de**

Deseamos que disfrute mucho de su **barra de dominadas R-00 de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Símbolos



Señales de peligro: Estos símbolos indican posibles peligros. Leer con atención las instrucciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.

Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

ADVERTENCIA – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Riesgo de daños materiales

Uso previsto

- Este aparato de entrenamiento está previsto para el entrenamiento de fuerza y de la forma física. Se puede utilizar de pie en el suelo o colgado en un marco de puerta estable (70 - 92 cm de ancho).
- El aparato de entrenamiento solamente debe utilizarse con las manos. No colgarse nunca con los pies o las piernas del aparato de entrenamiento.
- El aparato de entrenamiento tiene una capacidad de carga **máxima de 130 kg**.
- Este aparato de entrenamiento **no** es apropiado para fines terapéuticos.
- Este aparato de entrenamiento está concebido exclusivamente para ser utilizado en el hogar.
- El aparato de entrenamiento está previsto para un uso doméstico, no para un uso comercial.
- Utilizar el aparato de entrenamiento solamente conforme a lo dispuesto en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA: Observar todas las instrucciones de seguridad, las indicaciones, las imágenes y los datos técnicos de este aparato. El incumplimiento de las indicaciones de seguridad y las instrucciones puede ocasionar descargas eléctricas, incendios y lesiones.

El nivel de seguridad del aparato de entrenamiento solo puede mantenerse si se comprueba regularmente que no está dañado. Por tanto y en interés de su propia seguridad, debe comprobarse que el aparato de entrenamiento no presente daños (roturas, agujeros, tornillos flojos etc.) antes de cada uso. Si se aprecian ruidos inusuales del aparato de entrenamiento durante su uso, dejar de entrenar inmediatamente.

El aparato de entrenamiento no debe utilizarse si está dañado. En tal caso, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente o un taller especializado.



ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener el material de embalaje alejado de los niños y animales. Existe riesgo de asfixia.
- No utilizar nunca el aparato de entrenamiento en las inmediaciones de escaleras.
- No saltar al aparato de entrenamiento. El impacto podría soltar el aparato de entrenamiento del marco de la puerta.
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades sensoriales o mentales limitadas o con falta de experiencia y / o conocimiento, a menos que estén supervisadas por una persona responsable de su seguridad o hayan recibido instrucciones de dicha persona sobre cómo utilizar el aparato.
- Las mujeres embarazadas no deben usar el aparato de entrenamiento; en todo caso solo tras consultar antes con su médico.
- En caso de dudas sobre la salud (grupo de riesgo), después de largas pausas de ejercicio físico, en caso de problemas de circulación, cardíacos u ortopédicos, consultar siempre a un

médico antes de utilizar el aparato de entrenamiento. Acordar con el médico el programa de entrenamiento en caso necesario.

- ¡El aparato de entrenamiento **no** es un juguete! Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de su responsabilidad de que, debido al instinto natural de juego y a la disposición de los niños a experimentar, pueden esperarse situaciones y comportamientos para los que el aparato de entrenamiento no está diseñado.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- No exponer el aparato de entrenamiento a temperaturas extremas, fuertes oscilaciones de temperatura, humedad prolongada, luz solar directa o choques.

Antes del primer uso

1. Colocar los tapones protectores (3) en los extremos de la barra de suelo (4) si todavía no han sido colocados.
2. Desplegar los dos dispositivos para colgar (5): Presionar hacia abajo aplicando algo de fuerza (en dirección a la barra de suelo). Así se comprimen los muelles internos (2) y los dispositivos para colgar se sueltan de los pequeños anclajes.
3. Plegar entonces hacia fuera (ángulo de 90°) los dispositivos para colgar. Deben volver a encajar de forma audible y palpable en los pequeños anclajes.

Entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Colocar siempre el aparato sobre una superficie firme, nivelada y antideslizante cuando vaya a realizarse un entrenamiento con el aparato en el suelo. Los revestimientos de suelo sensibles deben protegerse con una esterilla antideslizante o medio similar.
- Colgar el aparato de entrenamiento solamente en un marco de puerta estable. Asegurarse de que el marco de la puerta puede soportar la fuerza a la que se verá sometido.
- Antes de cualquier uso, comprobar el correcto ajuste así como el posible desgaste de las piezas.
- Utilizar prendas de vestir holgadas y cómodas así como calzado deportivo antideslizante durante los ejercicios.
- Calentar lo suficiente antes de usar el aparato de entrenamiento.
- No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia en presencia de niños y animales.
- Indicamos expresamente que el uso indebido del aparato de entrenamiento

así como un entrenamiento excesivo pueden causar daños a la salud.

Dependiendo del tamaño del cuerpo, dejar suficiente espacio en todos los lados del aparato de entrenamiento, de modo que haya suficiente espacio para moverse durante el entrenamiento (**Imagen B y C**). Además, la zona libre debe ser al menos 0,6 m más grande que el área de ejercicio en la dirección desde la que se accede al aparato de entrenamiento. La zona libre debe incluir el área para el descenso en caso de emergencia. Si se colocan aparatos de entrenamiento muy cerca unos de otros, pueden compartir una zona libre.

Dominadas – Imagen D

1. Enganche el aparato de entrenamiento en el marco de la puerta.
2. Asegúrese de que los tapones protectores (3, 6) en los dispositivos para colgar (5) y en la barra de suelo (4) quedan ajustados de manera que los lados planos presionan contra el marco de la puerta. Así se favorece la sujeción segura del aparato de entrenamiento.
3. Agarre la barra de entrenamiento (1) con ambas manos. Agarre siempre también la barra con los pulgares.
4. Cuélguese de la barra, doble las rodillas y cruce los pies o las piernas.
5. Tense toda la parte superior del cuerpo, mire hacia la barra y suba hacia arriba hasta que su barbilla quede por encima de la barra.
6. Baje lentamente y de manera controlada hacia el suelo. ¡No se deje caer!

Fondos de tríceps – Imagen E

1. Coloque el aparato de entrenamiento sobre el suelo: La barra de suelo (4) queda abajo. Gire los tapones protectores (3) de manera que el lado plano mire hacia abajo. En caso necesario,

coloque una esterilla de entrenamiento debajo del aparato para evitar que el aparato se deslice.

2. Agarre la barra de entrenamiento (1) con ambas manos detrás de la espalda.
3. Desplace sus pies con cuidado hacia delante hasta que las piernas estén estiradas, pero con las rodillas ligeramente dobladas.
4. Estire los brazos, pero no empuje los codos hasta el final.
5. Doble los brazos y baje el cuerpo tanto como sea posible. Mantenga su espalda recta en todo momento.
6. A continuación vuelva a empujar hacia arriba.

Flexiones – Imagen F

1. Coloque el aparato de entrenamiento sobre el suelo: La barra de suelo (4) queda abajo. Gire los tapones protectores (3) de manera que el lado plano mire hacia abajo. En caso necesario, coloque una esterilla de entrenamiento debajo del aparato para evitar que el aparato se deslice.
2. Agarre la barra de entrenamiento (1) con ambas manos dejando un ancho algo más grande que la distancia entre sus hombros.
3. Póngase en posición de flexión y mantenga su cuerpo en línea recta.
4. Tense los músculos del torso, tire conscientemente de los omóplatos hacia atrás.
5. Baje el tronco y doble los codos unos 90 grados. Tense siempre todos los músculos de los brazos para proteger la articulación del codo.
6. Mantenga brevemente la posición más baja y luego haga presión para volver a la posición inicial.

Los errores más frecuentes y cómo evitarlos

El error más frecuente en el entrenamiento de fuerza es contener la respiración. Pero esto solo hace que el ejercicio sea más difícil. Para cualquier ejercicio de fuerza es aplicable la siguiente regla: inspirar y espirar con el ejercicio. Con las dominadas, inspirar mientras uno se levanta y espirar mientras se baja.

En los fondos de tríceps y flexiones, espirar mientras se presiona para levantarse e inspirar mientras se desciende.

Dominadas

- Las dominadas no son un ejercicio completo para la espalda. Algunos músculos no trabajan en absoluto. Para evitar una descompensación, debe hacerse el entrenamiento de espalda de forma equilibrada y entrenar también el resto del cuerpo.
- Los principiantes no deben cruzar los pies, ya que esto puede causar un movimiento incontrolado o un balanceo. Esto conlleva peligro de lesiones.
- La elevación y el descenso deben llevarse a cabo siempre de forma controlada. El balanceo incontrolado a un lado y a otro conlleva un riesgo de lesiones.
- El movimiento debe realizarse siempre de forma completa, es decir, no deben realizarse recorridos a medias de una dominada y los brazos deben estar casi estirados en la posición inicial.

Fondos de tríceps

- Las piernas tienen que estar realmente estiradas para no empujarse uno hacia arriba con ayuda de la fuerza de las piernas, sino realmente solo con los brazos. Para aumentar la dificultad: Cruzar los pies.

Flexiones

- Los pies no deben estar muy separados entre sí. La posición estrecha de las piernas es particularmente inestable, por lo que todo el cuerpo tiene que trabajar por el equilibrio. Esta es la mejor manera de conseguir entrenamientos satisfactorios.
- La cabeza no debe desplazarse hacia el cuello, ya que así se agota uno rápidamente. La columna cervical debe mantenerse recta como prolongación de la espalda.

Limpieza y almacenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Almacenar el aparato de entrenamiento después de cada uso de modo que no quede al alcance de los niños para que no puedan usarlo.
 - No utilizar agentes de limpieza o almohadillas abrasivas ni corrosivas para limpiar el aparato de entrenamiento. Podrían dañar las superficies.
-
- Limpiar el aparato de entrenamiento solo con un paño húmedo, suave y un poco de detergente lavavajillas en

caso necesario. A continuación, secar con un paño seco y suave.

- Plegar el dispositivo para colgar (5): Presionar hacia abajo aplicando algo de fuerza (en dirección a la barra de suelo). Así se comprimen los muelles internos (2) y los dispositivos para colgar se sueltan de los pequeños anclajes. Plegar a continuación los dispositivos para colgar. Deben volver a encajar de forma audible y palpable en los pequeños anclajes.
- Mantener el aparato de entrenamiento fuera del alcance de los niños y los animales en un lugar limpio, seco y libre de heladas, así como protegido de la luz solar directa.

Eliminación



Eliminar el material de embalaje de manera respetuosa con el medio ambiente facilitando su reciclaje.

Si no desea seguir utilizando el aparato de entrenamiento, entrégueselo a alguien que pueda disfrutar de él.

Si ya no pudiera utilizarse, deberá eliminarse de forma respetuosa con el medio ambiente.

Datos técnicos

Número de artículo:	09732
Número de modelo:	TS-24171
ID de las instrucciones de uso:	Z 09732 M FE V1 0820 uh
Clase:	HC (uso doméstico)
Capacidad de carga máx.:	130 kg

El aparato de entrenamiento cumple con EN ISO 20957-1

Todos los derechos reservados.

Sommario

Simboli	26
Parole di segnalazione	26
Destinazione d'uso	26
Indicazioni di sicurezza	27
Prima del primo utilizzo	28
Allenamento	28
Pulizia e conservazione	30
Smaltimento	30
Dati tecnici	30

Contenuto della confezione

- 1 barra per trazioni
- 2 cappucci di protezione per barra da pavimento
- 2 cuscinetti in silicone
- 2 cappucci sostitutivi in bianco per pareti bianche (per i dispositivi di fissaggio)
- 1 istruzioni per l'uso

Controllare che la fornitura sia completa e che i componenti non abbiano subito danni durante il trasporto. In caso di danni, non utilizzare e contattare il nostro servizio di assistenza clienti.

Rimuovere dal dispositivo di allenamento eventuali pellicole, adesivi o protezioni per il trasporto. **Non rimuovere mai eventuali avvertenze!**

I numeri della legenda sono rappresentati come segue: (1)

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: (Figura A)

Panoramica

(Figura A)

- 1 Barra per allenamento
- 2 Molla
- 3 Cappuccio di protezione per barra da pavimento
- 4 Barra da pavimento
- 5 Dispositivo di fissaggio
- 6 Cappuccio di protezione per dispositivo di fissaggio



IT

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare questa **barra per trazioni FitEngine R-00**. In caso di domande sul dispositivo e sui ricambi/accessori, contatti il servizio clienti tramite il nostro sito web: www.fit-engine.de

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dalla sua **barra per trazioni FitEngine R-00**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare il dispositivo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi in futuro o ulteriori utenti. Esse sono parte integrante del dispositivo. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in questo manuale per l'uso non vengano rispettate.

Simboli



Simboli di pericolo: questo simbolo indica potenziali pericoli. Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e attenersi ad esse.



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni prima dell'uso!

Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo informano che la mancata osservanza delle rispettive indicazioni comporta pericoli.

AVVERTENZA – rischio medio che può avere come conseguenza lesioni gravi o la morte

AVVISO – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

Destinazione d'uso

- Questo dispositivo è destinato all'allenamento della forza e della forma fisica. È idoneo all'uso appoggiato sul pavimento o fissato al telaio di una porta stabile (70 – 92 cm di larghezza).
- Il dispositivo di allenamento può essere utilizzato solo con le mani. Non appendersi mai al dispositivo di allenamento con i piedi o con le gambe.
- Il dispositivo di allenamento ha una portata **massima di 130 kg**.
- Il dispositivo di allenamento **non** è indicato per scopi terapeutici.
- Il dispositivo di allenamento è progettato esclusivamente per un impiego in ambito domestico.
- Il dispositivo di allenamento è destinato solo all'utilizzo privato e non all'uso professionale.
- Utilizzare il dispositivo di allenamento solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.



Indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA: rispettare tutte le indicazioni di sicurezza, le istruzioni, le illustrazioni e i dati tecnici di cui è provvisto il dispositivo. La mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza e delle istruzioni può causare scosse elettriche, incendi e/o lesioni.

Il livello di sicurezza del dispositivo di allenamento può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni. Per la propria sicurezza, prima di ogni utilizzo del dispositivo verificare che non siano presenti eventuali danni (incrinature, buchi, viti allentate, ecc.). Se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo del dispositivo, interrompere immediatamente l'allenamento.

Se il dispositivo di allenamento è danneggiato, non può più essere utilizzato. In tal caso si prega di contattare il servizio di assistenza clienti o un laboratorio specializzato.



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Pericolo di soffocamento!
- Non utilizzare mai il dispositivo di allenamento in prossimità di scale.
- Non saltare per appendersi al dispositivo di allenamento. L'impatto potrebbe staccare il dispositivo di allenamento dal telaio della porta.
- Questo dispositivo non è concepito per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o intellettive limitate o con carenza di esperienza e/o conoscenza, che pertanto devono essere sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevere da quest'ultima istruzioni relative al corretto utilizzo del dispositivo.
- Le donne in gravidanza non dovrebbero usare il dispositivo di allenamento o dovrebbero usarlo solo previa consultazione del medico curante.
- In caso di dubbi relativi alla salute (gruppo a rischio), dopo pause prolungate dallo sport, in caso di problemi cardiocircolatori o ortopedici consultare assolutamente un medico prima di

utilizzare il dispositivo di allenamento. Eventualmente, concordare il programma di allenamento con il medico.

- Il dispositivo di allenamento **non** è un giocattolo! I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali il dispositivo di allenamento non è stato costruito.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Non esporre il dispositivo di allenamento a temperature estreme, forti oscillazioni di temperatura, umidità o bagnato persistente, irraggiamento solare diretto o urti.

Prima del primo utilizzo

1. Se non è ancora stato fatto, posizionare i cappucci di protezione (3) sulle estremità della barra da pavimento (4).
2. Aprire i due dispositivi di fissaggio (5) premendo con un po' di forza verso il basso (in direzione della barra da pavimento). In questo modo le molle interne vengono premute (2) e i dispositivi di fissaggio vengono liberati dai piccoli ancoraggi.
3. Aprire quindi i dispositivi di fissaggio verso l'esterno (angolo di 90°). Devono bloccarsi nei piccoli ancoraggi con uno scatto udibile e percepibile.

Allenamento

NOTA BENE!

- Durante l'allenamento sul pavimento fissare sempre il dispositivo su una superficie stabile, piana e antiscivolo. Le pavimentazioni delicate dovrebbero essere protette con un tappetino antiscivolo o simile.
- Fissare il dispositivo di allenamento solo a telai di porte stabili. Assicurarsi che il telaio della porta sia in grado di reggere la forza che vi viene applicata.
- Prima di ogni utilizzo controllare che tutti i componenti siano saldamente in sede e non presentino usura.
- Durante gli esercizi indossare abbigliamento comodo e morbido e scarpe da ginnastica antiscivolo.
- Prima di utilizzare il dispositivo di allenamento scaldarsi a sufficienza.
- Non lasciare il dispositivo di allenamento incustodito in presenza di bambini e animali.
- Segnaliamo espressamente che un uso improprio del dispositivo e un allenamento eccessivo possono causare danni alla salute.

A seconda della propria statura, lasciare spazio sufficiente su tutti i lati del dispositivo in modo da avere spazio per muoversi durante l'allenamento (**Figura B e C**). Inoltre lo spazio libero nella direzione di accesso al dispositivo di allenamento deve essere più ampio di almeno 0,6 m rispetto all'area di allenamento. Si deve tenere disponibile uno spazio libero sufficiente per una discesa d'emergenza. Se più attrezzi di allenamento sono collocati vicini, lo spazio libero può essere condiviso dai vari utenti.

Trazioni – Figura D

1. Agganciare il dispositivo di allenamento nel telaio della porta.
2. Assicurarsi che i cappucci di protezione (3, 6) sui dispositivi di fissaggio (5) e sulla barra da pavimento (4) siano posizionati in modo che i lati piatti premano contro il telaio della porta. Questo favorisce la tenuta sicura del dispositivo di allenamento.
3. Afferrare la barra per allenamento (1) con entrambe le mani. Cingere sempre la barra anche con il pollice!
4. Appendersi alla barra, piegare le ginocchia e incrociare i piedi o la parte inferiore delle gambe.
5. Tendere tutto il busto, guardare la barra e tirarsi verso l'alto fino a superarla con il mento.
6. Riabbassarsi lentamente e in modo controllato verso il pavimento. Non lasciarsi cadere!

Dip per tricipiti – Figura E

1. Appoggiare il dispositivo di allenamento sul pavimento: la barra da pavimento (4) si trova in basso. Ruotare i cappucci di protezione (3) in modo che i lati piatti siano rivolti verso il basso. Eventualmente appoggiarvi sotto un tappetino da allenamento per impedire che il dispositivo scivoli.

2. Afferrare la barra per allenamento (1) con entrambe le mani dietro la schiena.
3. Allontanare i piedi cautamente fino ad avere le gambe tese, ma con le ginocchia ancora leggermente piegate.
4. Distendere le braccia, ma senza stendere completamente i gomiti.
5. Piegarle le braccia e abbassare il corpo il più possibile, tenendo sempre la schiena dritta!
6. In seguito risollevarsi.

Flessioni – Figura F

1. Appoggiare il dispositivo di allenamento sul pavimento: la barra da pavimento (4) si trova in basso. Ruotare i cappucci di protezione (3) in modo che i lati piatti siano rivolti verso il basso. Eventualmente appoggiarvi sotto un tappetino da allenamento per impedire che il dispositivo scivoli.
2. Afferrare la barra per allenamento (1) a una larghezza leggermente superiore a quella delle spalle.
3. Mettersi in posizione di flessione e tenere il corpo in una linea retta.
4. Tendere la muscolatura del tronco e tirare le scapole consapevolmente all'indietro.
5. Abbassare il busto piegando i gomiti a circa 90 gradi e tendendo sempre tutti i muscoli delle braccia per proteggere i gomiti!
6. Tenere brevemente la posizione più bassa e in seguito risollevarsi nella posizione di partenza.

Gli errori più frequenti e come evitarli

L'errore più frequente durante l'allenamento della forza è quello di trattenere il respiro. Questo non fa che rendere l'esercizio più difficile. Durante ogni allenamento della forza si deve inspirare ed espirare con l'esercizio. Durante le

trazioni si inspira quando ci si solleva e si espira quando ci si abbassa.

Durante i dip per tricipiti e le flessioni si espira quando ci si solleva e si inspira quando ci si abbassa.

Trazioni

- La trazione non è un esercizio completo per la schiena. Alcuni muscoli non vengono sollecitati affatto. Per evitare uno squilibrio, si dovrebbe effettuare un allenamento bilanciato per la schiena e allenare anche il resto del corpo.
- I principianti non dovrebbero incrociare i piedi, in quanto questo può causare oscillazioni o ondeggiamenti incontrollati. Questo comporta pericolo di lesioni!
- Il sollevamento e l'abbassamento devono sempre essere eseguiti in modo controllato. Oscillazioni incontrollate comportano il rischio di lesioni.
- Il movimento deve sempre essere eseguito in modo completo, perciò non compiere mezze trazioni e aspettare che le braccia siano quasi tese nella posizione di partenza.

Dip per tricipiti

- Le gambe devono essere davvero distese, in modo da non spingersi verso l'alto con l'aiuto delle gambe, ma usare solo le braccia. Per aumentare la difficoltà, incrociare i piedi.

Flessioni

- I piedi non devono essere molto allargati. La posizione stretta delle gambe è particolarmente instabile, per cui l'intero corpo deve collaborare per mantenere l'equilibrio. In questo modo si ottengono i risultati di allenamento migliori.
- La testa non deve essere incassata nel collo, perché questo potrebbe causare più facilmente degli stiramenti. La colonna cervicale deve essere tenuta dritta come prolungamento della schiena.

Pulizia e conservazione

NOTA BENE!

- Dopo l'uso riporre sempre il dispositivo di allenamento in modo tale che i bambini non possano utilizzarlo.
 - Per la pulizia del dispositivo di allenamento non utilizzare prodotti detersivi corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare la superficie.
-
- Il dispositivo di allenamento va pulito solo con un panno morbido e umido ed eventualmente del detersivo. In seguito asciugare passando un panno asciutto e morbido.
 - Chiudere i dispositivi di fissaggio (5) premendo con un po' di forza verso il basso (in direzione della barra da pavimento). In questo modo le molle interne vengono premute (2)

e i dispositivi di fissaggio vengono liberati dai piccoli ancoraggi. Chiudere quindi i dispositivi di fissaggio. Devono bloccarsi nei piccoli ancoraggi con uno scatto udibile e percepibile.

- Conservare il dispositivo di allenamento fuori dalla portata di bambini e animali, in un luogo pulito, asciutto, al riparo dal gelo e dall'azione diretta dei raggi solari.

Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.

Se non si desidera più utilizzare il dispositivo di allenamento, darlo a qualcuno che desidera usarlo.

Nel caso non fosse più utilizzabile, smaltirlo nel rispetto dell'ambiente.

Dati tecnici

Codice articolo:	09732
Codice modello:	TS-24171
ID istruzioni per l'uso:	Z 09732 M FE V1 0820 uh
Classe:	HC (utilizzo domestico)
Portata massima:	130 kg

Il dispositivo di allenamento è conforme alla norma t EN ISO 20957-1

Tutti i diritti riservati.