



Leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di procedere al montaggio e all'uso del prodotto.

Destinazione d'impiego

Il prodotto è un attrezzo per uso sportivo destinato all'ambito domestico, che viene utilizzato per eseguire allenamenti con corpo in sospensione al fine di esercitare la muscolatura superiore: spalle, dorso, braccia. Il prodotto viene bloccato a pressione tra i montanti di una porta e può essere rimosso con facilità in ogni momento per essere trasportato anche in viaggio.

Impiego previsto

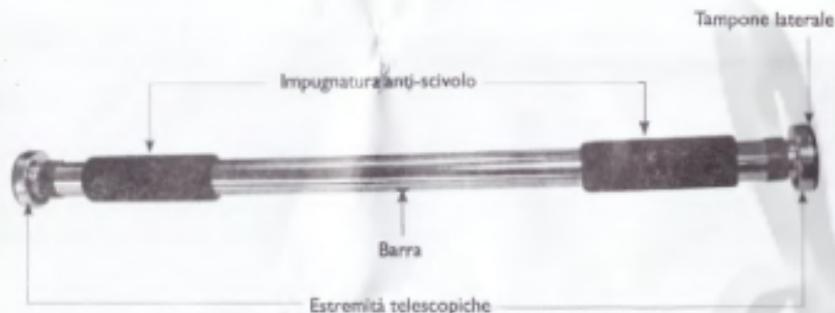
- Prodotto previsto per utilizzo sportivo in ambito domestico, in ambienti interni.
- Prodotto previsto per essere utilizzato tra i montanti di una porta oppure tra due pareti parallele poste a una distanza minima di 630 mm e massima di 1000 mm.
- Prodotto progettato per essere impiegato da una sola persona per volta.
- Prodotto progettato per utilizzatore di età superiore ai **14 anni**.
- Prodotto progettato per utilizzatore di peso max fino a **100 kg** con estensione fino a 900 mm.
- Prodotto progettato per utilizzatore di peso max fino a **80 kg** con estensione da 901 fino 1000 mm.

Impiego vietato

- Il prodotto **NON** deve essere usato da persone inabili o sotto l'effetto di alcol o stupefacenti.
- Il prodotto **NON** deve essere usato come mensola per il supporto permanente di oggetti.
- Il prodotto **NON** deve essere usato in presenza di bambini o animali che possono entrare in collisione con i vostri piedi oppure inavvertitamente essere schiacciati quando si torna a terra.
- Il prodotto **NON** deve essere utilizzato da persone di età inferiore ai 14 anni.
- Il prodotto **NON** deve essere utilizzato da persone in stato di gravidanza, persone che soffrono di patologie cardiache o di problematiche legate alla spina dorsale (es: ernia del disco).

Dove collocare e impiegare il prodotto

- Il prodotto deve essere utilizzato tra i montanti di una porta; in alternativa tra due pareti perfettamente parallele distanti non più di 1000 mm.
- Assicurarsi che il telaio porta nella quale si intende montare il prodotto sia in materiale robusto, liscio, senza crepe e rigido, privo di flessioni e permetta di sostenere il carico massimo dichiarato dalla barra. In caso di montaggio a parete, sono idonee pareti portanti con blocchi di calcestruzzo o di laterizio pieno, invece non sono idonee pareti e contropareti in cartongesso, gasbeton, laterizio forato (tavella), calcestruzzo alleggerito. Per utilizzo sui montati porta sono fornite viti autofilettanti e cunei di sicurezza, nel caso di utilizzo a parete è necessario procurarsi idonei tasselli ad espansione e viti per il fissaggio al muro dei cunei di sicurezza.
- La zona della stanza circoscritta al prodotto deve essere libera da ogni tipo di ostacolo fisso che possa essere urtato durante gli esercizi di allenamento, quali ad es. oggetti solidi spigolosi.
- La zona sotto al prodotto deve rimanere completamente libero da qualunque oggetto.
- La zona di muro sopra al prodotto deve essere completamente libera da oggetti, quali ad es.: quadri, mensole, mobili, lampade a muro, ecc.



Cunei di sicurezza



Denominazione componenti

Garanzia

- Il prodotto è coperto da garanzia legale del venditore per un periodo di 24 mesi dall'acquisto, secondo quanto stabilito dal Codice del Consumo (D.lgs n.206 del 6 settembre 2005) e successive modifiche.
- Il Consumatore che intende avvalersi della Garanzia ha diritto di ottenere la riparazione o la sostituzione gratuita di prodotto che presenta un difetto di conformità entro i 24 mesi seguenti alla consegna.
Per attivare la richiesta di Garanzia il Consumatore deve riportare il Prodotto al punto vendita, corredandolo di copie dello scontrino e ricevuta fiscale, comprovante la data di acquisto.

Esclusioni della Garanzia

- mancata osservanza delle istruzioni e avvertenze finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali è stato specificamente concepito/progettato;
- manomissioni del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore;
- fenomeni di normale usura.

Bloccaggio del prodotto al montante della porta

1. Rimuovere il prodotto dall'imballo in cartone.
2. Verificare la presenza di tutte le parti e la loro integrità, accertando l'assenza di incidenti alla struttura dovuti al trasporto.
3. Tracciare con una matita i due punti alle estremità del montante individuato per l'installazione e verificare con un metro l'equidistanza da terra e lo squadro.
4. Sui due punti precedentemente tracciati fissare i cunei di sicurezza in plastica **A** tramite le viti autofilettanti **B** fornite a corredo.
5. Svitare in egual misura le due estremità telescopiche della barra in modo da estenderla, fino a portare i tamponi laterali in corrispondenza con i cunei di sicurezza precedentemente fissati. Continuare a ruotare la barra al centro in senso orario fino a quando la presa dei tamponi laterali diviene salda ai montanti continuando a ruotare sino alla perfetta tenuta della barra e ulteriori rotazioni risultano difficoltose.
6. Per rimuovere la barra è sufficiente ruotare la stessa in senso opposto fino a quando le estensioni laterali non faranno più pressione e sarà possibile la rimozione.

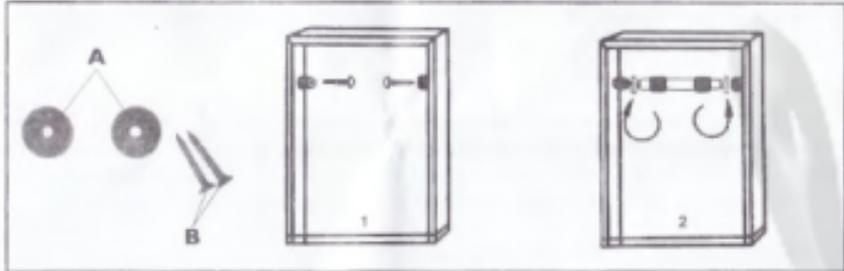
Precauzioni per l'uso

- Durante gli esercizi bisogna fare massima attenzione alla presa per evitare di svitare la barra.
- Togliere eventuali anelli, orologi o bracciali per evitare dolori alle dita o ai polsi e migliorare la presa sulla barra.
- Cominciare a prendere confidenza con il prodotto con sessioni di breve durata, non utilizzare il prodotto se si è stanchi e affaticati.
- Il prodotto **NON** deve essere utilizzato in caso di patologie alle mani o alle dita della mano, quali ad esempio slogature, lussazioni, sindrome del tunnel carpale.
- Il prodotto deve essere utilizzato esclusivamente nel modo descritto; è **vietato** usare la barra in abbinamento con altri accessori (ad esempio fasce per l'allenamento in sospensione, cavigliere antigraavitazionali), poiché potrebbero danneggiare il prodotto oppure non essere idonee e sicure per lavorare con tale applicazione.
- Prima di ogni utilizzo controllare lo stato della struttura e verificare il buon bloccaggio della barra tra i due elementi laterali.

Esercizi

La barra è dotata di impugnatura anti-scivolo e non sono necessari guanti per proteggersi le mani. Bisogna sempre afferrare l'impugnatura considerando di ruotare la barra nel verso di bloccaggio quando si esegue un esercizio; questo per evitare che facendo forza con le mani la barra possa ruotare allentandosi con rischio di distacco dai montanti e pericolo di rovinose cadute.

La barra può essere impiegata per esercizi di allungamento della colonna, oppure si possono effettuare trazioni sollecitando in modo differenziato tutti i muscoli della schiena, spalle e bicipiti. La barra può essere usata con la presa supina "Pull-ups" (palmi delle mani verso se stessi) per ottenere una maggior concentrazione del lavoro sui muscoli bicipiti, mentre utilizzando la presa prona "Chin-ups" (dorso delle mani verso se stessi) si ottiene una maggior concentrazione del lavoro sui muscoli della schiena.



Upper body Stretch

Afferrare la barra saldamente e lasciare il capo pendere in avanti. Lentamente sollevare i piedi dal terreno e mantenere la posizione per qualche minuto



Spine arc Stretch

Afferrare la barra saldamente e tenere uniti i talloni con il peso appoggiato sulla punta dei piedi. Avvicinarsi avanti il più possibile inarcando la schiena



Hippi & kness stretch

Afferrare la barra alternando le prese, supina e prona. Piegarle le ginocchia lentamente e lasciare le braccia allungarsi. Sollevare le ginocchia lentamente, mantenendo ginocchia e talloni uniti



Full body Stretch

Afferrare la barra saldamente con presa prona e i gomiti piegati in avanti, mantenere i piedi sul pavimento con i talloni uniti.



Sit-Up body Stretch

Con i piedi afferrare la barra posizionata a 15 cm dal pavimento, con le mani dietro la nuca eseguire brevi torsioni del busto, rinforzando gli addominali alti e obliqui.

Esempi pratici