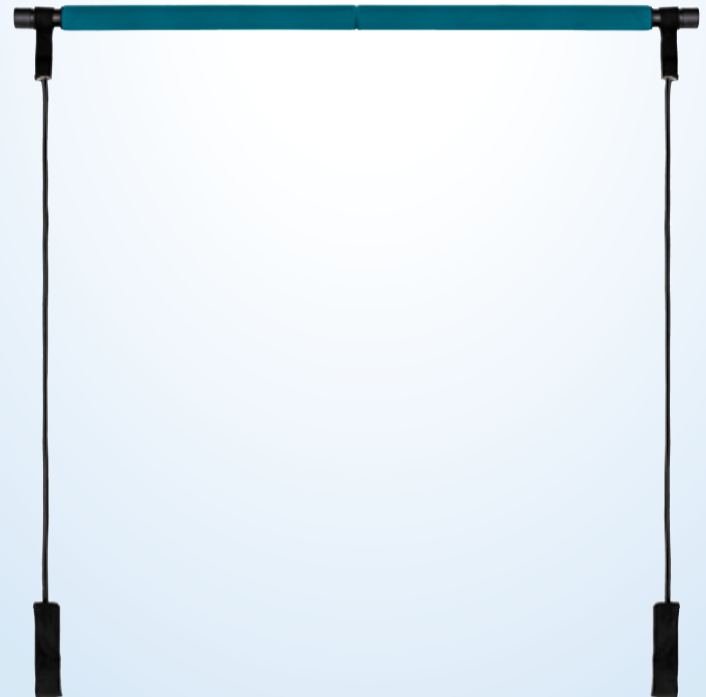




# STRETCH AND TONE BAR

## BARRA CON BANDAS DE RESISTENCIA



US

Made in China

**DIST. & SOLD EXCLUSIVELY BY:**  
**ALDI**  
**BATAVIA, IL 60510**

**AFTER SALES SUPPORT**  
**SERVICIO POSVENTA** 803014  
📞 US 1-888-367-7373  
💻 [help@myproduct.care](mailto:help@myproduct.care)  
MODEL / MODELO: WK922-TB 12/2020

**3**  
**YEAR WARRANTY**  
**AÑOS DE GARANTÍA**

### General information

### READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS



Carefully read the instruction manual and the safety instructions before using this product for the first time. The Tone Bar should only be used in the manner described in these

instructions. Disregarding the instructions contained within this manual can lead to serious injury. The instruction manual is an integral component of the Tone Bar. It should be kept for later reference and should be included with the Tone Bar if it is given to other persons for use.

This instruction manual can also be requested as a PDF file from our customer service team. Please contact the manufacturer using the service address provided on the warranty card.

### Signs and symbols

The following symbols and signal words are used in these instructions for use or on the packaging:



**WARNING!**

This symbol/signal word indicates a hazard involving a moderate degree of risk which, if not avoided, may lead to death or serious injury.



**CAUTION!**

This symbol/signal word indicates a hazard involving a low degree of risk which, if not avoided, may lead to minor or moderate injury.

**NOTICE!**

This symbol/signal word warns of possible material damage.

### Intended use

The Tone Bar is intended for private use and is not suitable for commercial, medical, or therapeutic use. The Tone Bar is a piece of sports equipment. The Tone Bar is not a toy. The Tone Bar should only be used in the manner described in these instructions. Every other use is considered improper and may lead to material damage or even personal injury. The manufacturer/retailer will not accept any

liability for damages resulting from improper use or misuse.

The Tone Bar has been manufactured and tested to German Industrial Standard DIN 32935:2018-03 (Type A). Do not stretch the stretch bands further than 59.1 inches (150 cm). The stretch bands may tear and you may injure yourself or other people in your immediate vicinity. Stretch band lateral stretch table:

Stretching length in inch (cm)	43.3 (110)	47.2 (120)	51.2 (130)	59.1 (150)
Pulling force in N	10.9	12.5	14.5	18.6

The force tolerance range is about 20% (+/-).

### Safety instructions



**WARNING!**

#### Risk of injury!

It is essential that you observe the following safety information. This product poses a safety hazard to children and persons with limited physical, sensory or mental capabilities (e.g. partially disabled or older persons with reduced physical and mental capabilities) or those with a lack of experience or knowledge (e.g. children).

- Children should not play with the Tone Bar.
- The Tone Bar is not suitable for people with physical or mental disabilities.
- Children should not clean the Tone Bar without adult supervision.
- Do not let children play with the packaging material, since they might become entangled and suffocate.



**CAUTION!**

#### Risk of injury!

Improper use of the Tone Bar may lead to injury.

- Avoid twisting the body when under load.
- Adolescents and persons with a handicap should consult a doctor before beginning training.
- Overexertion or incorrect performance of the exercises can lead to injury.

- Warm up before every training session and cool down after every training session.
- Only train according to your level of proficiency.
- If you experience any discomfort while training, immediately stop the training session and consult a doctor.
- Before each workout, ensure the Tone Bar is in a proper condition.

### Contents

Rods with training straps and loops (x 2).

### Check contents



**CAUTION!**

#### Risk of injury!

Opening the packaging with a sharp knife or pointed object may damage the Tone Bar. Be careful when opening the packaging.

- Check to make sure all contents of the box are included and the Tone Bar shows no signs of damage. In the case of damage, do not use the Tone Bar. Contact the manufacturer using the service address provided on the warranty card.

### Assembling the Tone Bar



**CAUTION!**

#### Risk of injury!

Improper assembly of the Tone Bar may lead to injury. Before use, always check to make sure the Tone Bar has been properly assembled and the lock knob is locked in place.

1. Insert the silver ends of the two rods together.
2. Press the lock knob down and push the bars together until the lock knob locks into place in the safety hole.

### Training



**CAUTION!**

#### Risk of injury!

If you are not in a physical state of health suitable for exercising with the Tone Bar, such activity may be damaging to your health. It is essential that you observe the following information to prevent damage to health.

- Before beginning a training regiment, have your doctor conduct a general evaluation of your fitness. Ask your doctor whether there are any aspects of your health that might prevent you from using the Tone Bar.
- If you are aware of any pre-existing conditions (e.g. cardiovascular disease), ask your doctor for advice before using the Tone Bar for the first time.
- If you experience nausea, dizziness, pain in the chest or any other unusual pain or symptoms while exercising, stop your training session and consult a doctor immediately.
- Always begin your training session with warm-up exercises.
- Wear suitable sports clothing and shoes when exercising.
- Pay attention to your body tension during your workout.

Training with the Tone Bar helps strengthen and develop the muscles. Perform all movements slowly and smoothly. Jerky movements can adversely affect your health.

If you are unsure whether you have performed an exercise correctly, consult a professional fitness trainer or obtain information from the Internet or from specialist literature.

### Training procedure

Always begin your training session with a warm-up phase. Rest for at least 60 seconds between each exercise. Use the rest periods to loosen up your

muscles or to have a drink. Over time, you may increase the number of exercises and repetitions.

If you notice that your muscles are getting tired, reduce the length of your workout. Also leave a day of rest between workouts to enable your muscles and your body to recover sufficiently.

### Exercises

Example training exercises are available on the accompanying workout poster.

## Cleaning and Storage

Clean the Tone Bar with a damp cloth and then dry it. Let the Tone Bar dry sufficiently. Do not clean using harsh or irritating cleaning agents. Should the Tone Bar be wet following a workout, let it dry sufficiently. Store the Tone Bar in a dry, well-ventilated space. Do not expose to high levels of humidity, intense sunlight or extreme weather conditions.

## Disposal

### Disposing of the packaging

Sort the packaging before you dispose of it. Dispose of cardboard and carton as waste paper and foils via the recyclable material collection service. Please ensure your recycling information does apply to the local regulations and the EPA recommendations (www.epa.gov).

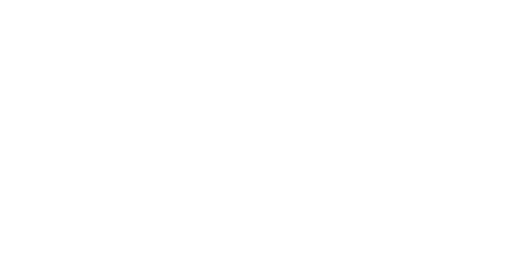
### Disposing of the Tone Bar

Old items must not be disposed of with household waste! If the item can no longer be used, every user is required by law to dispose of old items separately from their household waste, e.g. at a collection point in their community. This ensures that old items are recycled in a professional manner and also rules out negative consequences for the environment.

## Specifications

Article number: 803014

Model: WK922-TB



- Los niños no deben jugar con la barra con bandas de resistencia sin la supervisión de un adulto.
- No permita que los niños jueguen con el material de embalaje, ya que pueden quedar atrapados y asfixiarse.



### ¡Riesgo de lesión!

El uso incorrecto de la barra con bandas de resistencia puede provocar lesiones.

- Evite retorcer el cuerpo durante el esfuerzo.
- Los adolescentes y las personas con alguna discapacidad deben consultar a un médico antes de comenzar el ejercicio.
- El sobreesfuerzo o realizar los ejercicios incorrectamente puede provocar lesiones.
- Calentar antes de cada sesión de ejercicio y enfriar después.
- Haga ejercicio de forma acorde con su condición física.
- Si experimenta alguna molestia durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y consulte a un médico.
- Antes de cada sesión de ejercicio, asegúrese de que la barra con bandas de resistencia está en buen estado.

## Contenido

Barras con bandas de ejercicio y bucles (x 2).

## Comprobación del contenido



### ¡Riesgo de lesión!

Abrir el embalaje con un cuchillo afilado u otro objeto puntiagudo puede dañar la barra con bandas de resistencia. Tenga cuidado al abrir el embalaje.

- Compruebe el contenido de la caja para asegurarse de que no falte ninguna pieza y que la barra con bandas de resistencia



resistencia es un equipo deportivo. La barra con bandas de resistencia no es un juguete. La barra con bandas de resistencia solo debe utilizarse como se describe en estas instrucciones. El incumplimiento de las instrucciones contenidas en este manual puede provocar lesiones graves. El manual de instrucciones es parte integral de la barra con bandas de resistencia. Debe guardarse para referencia posterior y debe incluirse con la barra con bandas de resistencia si esta se entrega a otras personas para su uso.

Este manual de instrucciones también puede solicitarse en formato PDF a nuestro equipo de atención al cliente. Póngase en contacto con el fabricante a través de la dirección de servicio que figura en la tarjeta de garantía.

## Símbolos y señales

En estas instrucciones se utilizan los siguientes símbolos y palabras de advertencia:



Este símbolo/palabra de advertencia indica un peligro con un grado moderado de riesgo que, si no se evita, puede provocar la muerte o lesiones graves.



Este símbolo/palabra de advertencia indica un peligro con un grado bajo de riesgo que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas.



Este símbolo o palabra de advertencia indica la posibilidad de que se produzcan daños materiales.

## Uso previsto

La barra con bandas de resistencia está concebida para uso privado y no es apta para uso comercial, médico o terapéutico. La barra con bandas de



enfermedad cardiovascular), pídale consejo a su médico antes de usar la barra con bandas de resistencia por primera vez.

- Si experimenta náuseas, mareos, dolor en el pecho o cualquier otro dolor o síntoma inusual mientras hace ejercicio, deténgase y consulte a un médico inmediatamente.
- Siempre comience la sesión de ejercicio con ejercicios de calentamiento.
- Utilice ropa deportiva adecuada y zapatos de deporte al hacer ejercicio.
- Preste atención a la tensión del cuerpo durante el ejercicio.

## Ensamblaje de la barra con bandas de resistencia



### ¡Riesgo de lesión!

El ensamblaje incorrecto de la barra con bandas de resistencia puede provocar lesiones. Antes de usarla, asegúrese de que la barra con bandas de resistencia se ha ensamblado correctamente y que el pasador de seguridad está trabado.

1. Inserte los extremos plateados juntos.
2. Presione el seguro y empuje las barras una contra la otra hasta que el pasador de seguridad se trabe en el orificio de seguridad.

## Ejercicio



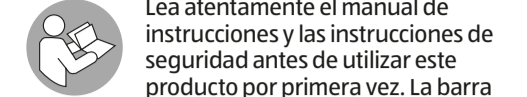
### ¡Riesgo de lesión!

Hacer ejercicio con la barra con bandas de resistencia cuando su condición física no es la adecuada para ello puede ser perjudicial para su salud. Es esencial que respete la siguiente información para evitar situaciones potencialmente perjudiciales para su salud.

- Antes de comenzar un régimen de ejercicio, pida a su médico que evalúe su condición física. Pregúntele a su médico si tiene algún problema de salud que pueda impedirle utilizar la barra con bandas de resistencia.
- Si sabe que padece algún problema de salud preexistente, (por ejemplo,

## Información general

# LEA Y GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES



Lea atentamente el manual de instrucciones y las instrucciones de seguridad antes de utilizar este producto por primera vez. La barra con bandas de resistencia solo debe utilizarse como se describe en estas instrucciones. El incumplimiento de las instrucciones contenidas en este manual puede provocar lesiones graves. El manual de instrucciones es parte integral de la barra con bandas de resistencia. Debe guardarse para referencia posterior y debe incluirse con la barra con bandas de resistencia si esta se entrega a otras personas para su uso.

Este manual de instrucciones también puede solicitarse en formato PDF a nuestro equipo de atención al cliente. Póngase en contacto con el fabricante a través de la dirección de servicio que figura en la tarjeta de garantía.

## Símbolos y señales

En estas instrucciones se utilizan los siguientes símbolos y palabras de advertencia:



Este símbolo/palabra de advertencia indica un peligro con un grado moderado de riesgo que, si no se evita, puede provocar la muerte o lesiones graves.



Este símbolo/palabra de advertencia indica un peligro con un grado bajo de riesgo que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas.



Este símbolo o palabra de advertencia indica la posibilidad de que se produzcan daños materiales.

## Uso previsto

La barra con bandas de resistencia está concebida para uso privado y no es apta para uso comercial, médico o terapéutico. La barra con bandas de



resistencia es un equipo deportivo. La barra con bandas de resistencia no es un juguete. La barra con bandas de resistencia solo debe utilizarse como se describe en estas instrucciones. Cualquier otro uso se considera inadecuado y puede dar lugar a daños materiales o incluso lesiones personales. El fabricante o el minorista no aceptarán ninguna responsabilidad por los daños resultantes de un uso inadecuado o indebido.

La barra con bandas de resistencia se ha fabricado y probado de acuerdo con el estándar industrial alemán DIN 32935:2018-03 (Tipo A).
No estire las bandas de resistencia más de 591 pulgadas (150 cm). Las bandas de resistencia pueden romperse y causarle lesiones a usted o a otras personas a su alrededor.
Tabla de estiramiento lateral de las bandas de resistencia:

El rango de tolerancia de la fuerza es de aproximadamente el 20 % (+/-).

Es esencial que respete la siguiente información de seguridad. Este producto puede ser peligroso para la seguridad de los niños y las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas (por ejemplo, las personas con discapacidades parciales o las personas mayores con capacidades físicas y mentales reducidas) o para aquellos que carecen de experiencia o conocimientos (por ejemplo, los niños).

Los niños no deben jugar con la barra con bandas de resistencia.
La barra con bandas de resistencia no es apta para las personas con discapacidades físicas o mentales.

Guarde la barra con bandas de resistencia en un lugar seco y bien ventilado. No la exponga a niveles elevados de humedad, luz solar intensa o condiciones meteorológicas extremas.

### Ejercicios

El póster de ejercicio que se adjunta incluye ejercicios de ejemplo.

## Limpieza y almacenamiento

Limpie la barra con bandas de resistencia con un paño húmedo y a continuación séquela. Deje que la barra con bandas de resistencia se seque suficientemente. No utilice limpiadores agresivos ni productos de limpieza irritantes. Si la barra con bandas de resistencia se humedece durante el ejercicio, deje que se seque suficientemente.

resistencia es un equipo deportivo. La barra con bandas de resistencia no es un juguete. La barra con bandas de resistencia solo debe utilizarse como se describe en estas instrucciones. Cualquier otro uso se considera inadecuado y puede dar lugar a daños materiales o incluso lesiones personales. El fabricante o el minorista no aceptarán ninguna responsabilidad por los daños resultantes de un uso inadecuado o indebido.

La barra con bandas de resistencia se ha fabricado y probado de acuerdo con el estándar industrial alemán DIN 32935:2018-03 (Tipo A).

No estire las bandas de resistencia más de 591 pulgadas (150 cm). Las bandas de resistencia pueden romperse y causarle lesiones a usted o a otras personas a su alrededor.

Tabla de estiramiento lateral de las bandas de resistencia:

Longitud de estiramiento en pulgadas (cm)	43.3 (110)	47.2 (120)	51.2 (130)	591 (150)
Fuerza de tracción en N	10.9	12.5	14.5	18.6

El rango de tolerancia de la fuerza es de aproximadamente el 20 % (+/-).

## Instrucciones de seguridad



### ¡Riesgo de lesión!

Es esencial que respete la siguiente información de seguridad. Este producto puede ser peligroso para la seguridad de los niños y las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas (por ejemplo, las personas con discapacidades parciales o las personas mayores con capacidades físicas y mentales reducidas) o para aquellos que carecen de experiencia o conocimientos (por ejemplo, los niños).

- Los niños no deben jugar con la barra con bandas de resistencia.
- La barra con bandas de resistencia no es apta para las personas con discapacidades físicas o mentales.



Guarde la barra con bandas de resistencia en un lugar seco y bien ventilado. No la exponga a niveles elevados de humedad, luz solar intensa o condiciones meteorológicas extremas.

## Eliminación

### Eliminación del embalaje

Clasifique el embalaje antes de deshacerse de él. Deseche el cartón y la caja de cartón como papel usado y los envoltorios mediante el servicio de recolección de material reciclable. Asegúrese de que su información sobre reciclado cumpla con todas las regulaciones locales y las recomendaciones de la EPA (www.epa.gov).

### Eliminación de la barra con bandas de resistencia

¡Los productos viejos no deben tirarse con el resto de la basura doméstica! Cuando un producto llega al final de su vida útil, el usuario está legalmente

obligado a eliminarlo por separado del resto de la basura doméstica; por ejemplo, en un centro de reciclaje de su comunidad. Esto garantiza que los productos usados se reciclen de una manera profesional y también evita consecuencias negativas para el medio ambiente.

## Especificaciones

Número de artículo: 803014

Modelo: WK922-TB