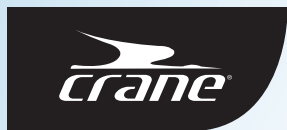


# Gebrauchsanweisung

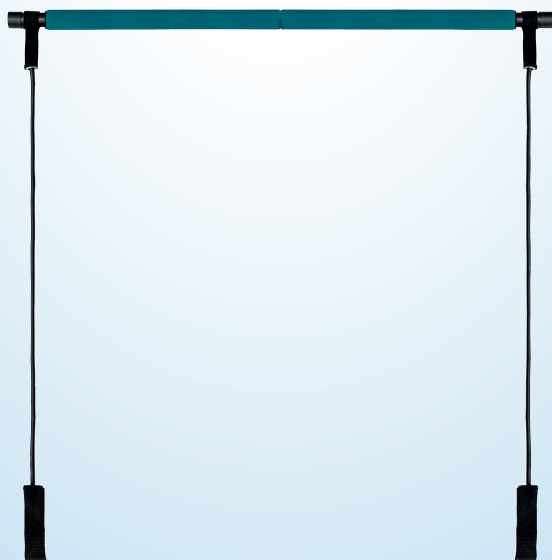
Notice d'utilisation / Istruzioni per l'uso /  
Használati utasítás



fitness

## **FITNESS-STANGE**

**BARRE À SQUAT À ÉLASTIQUES /  
TRAINER PER QUADRICIPITI /  
FITNESZ RÚD**



# Inhalt

<b>(CH)</b> <b>(AT)</b> .....	<b>4</b>
<b>Allgemeine Informationen</b> .....	<b>4</b>
BITTE LESEN UND .....	4
AUFBEWAHREN .....	4
<b>Zeichen und Symbole</b> .....	<b>4</b>
<b>Vorgesehene Verwendung</b> .....	<b>4</b>
<b>Sicherheitshinweise</b> .....	<b>4</b>
<b>Lieferumfang</b> .....	<b>5</b>
Überprüfung des Lieferumfangs .....	<b>5</b>
Die Fitness-Stange zusammenbauen.....	5
<b>Trainieren</b> .....	<b>5</b>
Trainingsablauf .....	6
Übungen .....	6
<b>Reinigung und Aufbewahrung</b> .....	<b>6</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>6</b>
Entsorgung der Verpackung.....	6
Entsorgung der Fitness-Stange.....	6
<b>Spezifikationen</b> .....	<b>6</b>
<b>(FR)</b> .....	<b>7</b>
<b>Informations d'ordre général</b> .....	<b>7</b>
À LIRE ET CONSERVER .....	7
<b>Sigles et symboles</b> .....	<b>7</b>
<b>Utilisation prévue</b> .....	<b>7</b>
<b>Consignes de sécurité</b> .....	<b>7</b>
<b>Contenu de l'emballage</b> .....	<b>8</b>
<b>Vérification du matériel fourni</b> .....	<b>8</b>
<b>Assemblage de la barre à squat à élastiques</b> .....	<b>8</b>
<b>Entraînement</b> .....	<b>8</b>
Déroulement de l'entraînement.....	9
Exercices.....	9
<b>Nettoyage et conservation</b> .....	<b>9</b>
<b>Recyclage</b> .....	<b>9</b>
Mise au rebut de l'emballage .....	9
Mise au rebut de la barre à squat à élastiques...	9
<b>Désignation</b> .....	<b>9</b>
<b>(IT)</b> .....	<b>11</b>
<b>Informazioni generali</b> .....	<b>11</b>
LEGGERE ATTENTAMENTE .....	11
E CONSERVARE .....	11
<b>Disegni e simboli</b> .....	<b>11</b>
<b>Utilizzo conforme alla destinazione d'uso</b> .....	<b>11</b>
<b>Avvertenze di sicurezza</b> .....	<b>11</b>
<b>Contenuto della fornitura</b> .....	<b>12</b>
<b>Controllo della fornitura</b> .....	<b>12</b>
<b>Assemblaggio della Barra Fitness</b> .....	<b>12</b>
<b>Allenamento</b> .....	<b>12</b>
Esecuzione dell'allenamento .....	13
Esercizi .....	13
<b>Pulizia e conservazione</b> .....	<b>13</b>
<b>Smaltimento</b> .....	<b>13</b>
Smaltimento dell'imballaggio.....	13
Smaltimento della Barra Fitness.....	13
<b>Descrizione</b> .....	<b>13</b>
<b>(HU)</b> .....	<b>14</b>
<b>Általános információk</b> .....	<b>14</b>
KÉRJÜK OLVASSA EL .....	14
ÉS ŐRIZZE MEG .....	14
<b>Jelek és szimbólumok</b> .....	<b>14</b>
<b>Rendeltetészerű használat</b> .....	<b>14</b>
<b>Biztonsági útmutatások</b> .....	<b>14</b>
<b>A csomag tartalma</b> .....	<b>15</b>
<b>A csomag tartalmának ellenőrzése</b> .....	<b>15</b>
<b>A fitnessz rúd összerakása</b> .....	<b>15</b>
<b>Edzés</b> .....	<b>15</b>
Az edzés menete .....	16
Gyakorlatok.....	16
<b>Tisztítás és tárolás</b> .....	<b>16</b>
<b>Hulladékként ártalmatlanítás</b> .....	<b>16</b>
A csomagolás ártalmatlanítása .....	16
A fitnessz rúd ártalmatlanítása.....	16
<b>Megnevezés</b> .....	<b>16</b>

## Allgemeine Informationen

# BITTE LESEN UND AUFBEWAHREN



Lesen Sie die Anleitung und die Sicherheitshinweise genau durch, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden. Die Fitness-Stange sollte nur gemäss dieser Anleitung benutzt

werden. Wenn Sie die Hinweise in dieser Anleitung nicht beachten, kann es zu schweren Verletzungen kommen. Die Gebrauchsanweisung und die Fitness-Stange gehören untrennbar zusammen. Bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachlesen auf und geben Sie sie weiter, falls andere Personen die Fitness-Stange nutzen.

Unser Kundendienst stellt Ihnen die Gebrauchsanweisung gerne auch als PDF-Datei zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich hierzu unter der auf der Garantiekarte genannten Service-Adresse an den Hersteller.

## Zeichen und Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanweisung und auf der Verpackung verwendet:



**GEFAHR!**

Dieses Symbol/Signalwort steht für eine mittelschwere Gefährdung, die zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird.



**VORSICHT!**

Dieses Symbol/Signalwort steht für eine geringe Gefährdung, die zu leichten oder mittelschweren Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird.

**HINWEIS!**

Dieses Symbol/Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

## Vorgesehene Verwendung

Die Fitness-Stange ist für den privaten Gebrauch gedacht und für eine gewerbliche, medizinische oder therapeutische Nutzung ungeeignet. Die Fitness-Stange ist ein Sportgerät. Die Fitness-Stange ist kein Spielzeug. Die Fitness-Stange sollte nur gemäss dieser Anleitung benutzt werden. Jede andere Verwendung gilt als unsachgemäss und kann zu Sachschäden und sogar zu Verletzungen führen. Der Hersteller/Händler haftet nicht für Schäden, die aufgrund von unsachgemäßem Gebrauch oder einer Zweckentfremdung entstanden sind.

Die Fitness-Stange wurde gemäss der Deutschen Industrienorm DIN 32935:2018-03 hergestellt und geprüft.

Die Bänder dürfen maximal auf eine Länge von 150 cm gedehnt werden. Die elastischen Bänder können sonst reißen und Sie oder andere Menschen in Ihrer Nähe können verletzt werden.

Seitliche Dehnung der elastischen Bänder:

<b>Dehnlänge in cm</b>	110	120	130	150
<b>Zugkraft in N</b>	10.9	12.5	14.5	18.6

Der Toleranzbereich der Zugkraft liegt bei ca. 20 % (+/-).

## Sicherheitshinweise



**GEFAHR!**

### Verletzungsgefahr!

Die folgenden Sicherheitshinweise sind unbedingt zu beachten. Dieses Produkt kann für Kinder und Menschen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten (z. B. Menschen mit Behinderungen oder ältere Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen) sowie für Menschen mit einem Mangel an Wissen oder Erfahrung (z. B. Kinder) gefährlich sein.

- Die Fitness-Stange ist kein Kinderspielzeug.
- Die Fitness-Stange ist nicht für Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen geeignet.

- Kinder dürfen die Fitness-Stange nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen reinigen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen, da sie sich darin verfangen und ersticken können.



**VORSICHT!**

### **Verletzungsgefahr!**

Eine unsachgemäße Verwendung der Fitness-Stange kann zu Verletzungen führen.

- Vermeiden Sie es, Ihren Körper unter Belastung zu verdrehen.
- Jugendliche und Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollten mit einem Arzt sprechen, bevor sie mit dem Training beginnen.
- Durch Überanstrengung oder bei einer fehlerhaften Durchführung der Übungen kann es zu Verletzungen kommen.
- Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit auf und beenden Sie die Trainingseinheiten mit leichten Übungen zum Abkühlen.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrer Fähigkeiten.
- Beenden Sie die Trainingseinheit sofort und wenden Sie sich an einen Arzt, wenn Sie beim Trainieren irgendwelche Beschwerden haben.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass die Fitness-Stange in einwandfreiem Zustand ist.

### **Lieferumfang**

Stange mit Trainingsbändern und Ringen (2 x).

### **Überprüfung des Lieferumfangs**



**VORSICHT!**

### **Verletzungsgefahr!**

Die Fitness-Stange kann beschädigt werden, wenn Sie die Verpackung mit einem scharfen Messer oder einem spitzen Gegenstand öffnen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

- Überprüfen Sie, dass alle Teile in der Verpackung enthalten sind und dass die Fitness-Stange keine erkennbaren Beschädigungen aufweist. Verwenden Sie die Fitness-Stange nicht, wenn Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen. Bitte wenden Sie sich unter der auf der Garantiekarte genannten Service-Adresse an den Hersteller.

### **Die Fitness-Stange zusammenbauen**



**VORSICHT!**

### **Verletzungsgefahr!**

Ein fehlerhafter Zusammenbau der Fitness-Stange kann zu Verletzungen führen. Überprüfen Sie die Fitness-Stange vor jeder Verwendung, um sicherzugehen, dass sie korrekt zusammengebaut ist und der Feststellknopf richtig eingerastet ist.

1. Stecken Sie die silberfarbenen Enden der beiden Stangen zusammen.
2. Drücken Sie den Feststellknopf nach unten und schieben Sie die beiden Stangen ineinander, bis der Feststellknopf im Sicherheitsloch einrastet.

### **Trainieren**



**VORSICHT!**

### **Verletzungsgefahr!**

Es kann gesundheitsschädlich sein, mit der Fitness-Stange zu trainieren, wenn Sie sich nicht in einer geeigneten körperlichen Verfassung befinden. Zum Schutz Ihrer

Gesundheit sind die folgenden Hinweise unbedingt zu beachten.

- Lassen Sie Ihre körperliche Verfassung durch einen Arzt überprüfen, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob bei Ihnen gesundheitliche Gründe vorliegen, aus denen Sie die Fitness-Stange besser nicht verwenden sollten.
- Wenn Vorerkrankungen bekannt sind (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), sollten Sie den Rat Ihres Arztes einholen, bevor Sie die Fitness-Stange zum ersten Mal verwenden.
- Wenn Sie beim Training Übelkeit, Schwindel, Schmerzen in der Brust oder andere ungewöhnliche Schmerzen oder Beschwerden empfinden, sollten Sie die Trainingseinheit sofort beenden und umgehend einen Arzt konsultieren.
- Beginnen Sie jede Trainingseinheit mit Aufwärmübungen.
- Tragen Sie beim Trainieren geeignete Sportkleidung und -schuhe.
- Achten Sie beim Training auf Ihre Körperspannung.

Das Training mit der Fitness-Stange trägt dazu bei, Muskeln zu stärken und zu entwickeln. Führen Sie alle Bewegungen langsam und fließend aus. Ruckartige Bewegungen können gesundheitsschädlich sein.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, sollten Sie sich an einen professionellen Fitnesstrainer wenden oder Informationen im Internet oder in entsprechender Fachliteratur suchen.

## Trainingsablauf

Beginnen Sie Ihre Trainingseinheit mit einer Aufwärmphase. Zwischen den einzelnen Übungen sollten Sie jeweils mindestens 60 Sekunden Pause machen. Nutzen Sie diese Ruhephasen, um Ihre Muskeln zu lockern oder etwas zu trinken. Im Laufe der Zeit können Sie die Anzahl der Übungen und Wiederholungen steigern.

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Muskeln ermüden, sollten Sie die Dauer der Trainingseinheit reduzieren. Legen Sie zwischen den Trainingseinheiten jeweils einen Ruhetag zur Regeneration der Muskeln und des gesamten Körpers ein.

## Übungen

Beispiele für Übungen finden Sie auf dem beiliegenden Poster.

## Reinigung und Aufbewahrung

Reinigen Sie die Fitness-Stange mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie sie anschließend ab. Lassen Sie die Fitness-Stange gut trocknen. Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen oder ätzenden Mittel. Lassen Sie die Fitness-Stange gut trocknen, falls sie nach dem Training nass ist. Bewahren Sie die Fitness-Stange an einem trockenen, gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie sie vor hoher Luftfeuchtigkeit, starker Sonneneinstrahlung und extremen Wetterbedingungen.

## Entsorgung

### Entsorgung der Verpackung

Trennen Sie die Verpackungsmaterialien vor der Entsorgung. Entsorgen Sie Papier und Pappe als Altpapier und Folien als Wertstoff. Bitte beachten Sie beim Recycling die örtlichen Vorschriften und die Empfehlungen der EPA ([www.epa.gov](http://www.epa.gov)).

### Entsorgung der Fitness-Stange



Altgeräte dürfen nicht als Haushaltsabfall entsorgt werden! Wenn das Produkt nicht mehr verwendet werden kann, ist jeder Nutzer gesetzlich dazu verpflichtet, das Altgerät getrennt vom Haushaltsmüll zu entsorgen. Dies kann z. B. über eine örtliche Sammelstelle erfolgen. So können Altgeräte sachgerecht recycelt und Umweltbelastungen vermieden werden.

## Spezifikationen

Artikel Nummer: 803014

Modell: WK922-TB

# Informations d'ordre général

## À LIRE ET CONSERVER



Lisez attentivement la notice et les consignes de sécurité, avant d'utiliser le produit pour la première fois. La barre à squat à élastiques doit être uniquement utilisée conformément à

cette notice. Si vous ne respectez pas les consignes données dans cette notice, vous risquez des blessures graves. La notice d'utilisation et la barre à squat à élastiques sont indissociables l'une de l'autre. Conservez la notice afin de pouvoir la consulter ultérieurement et remettez-la si d'autres personnes utilisent la barre à squat à élastiques. Notre service après-vente met également le fichier PDF volontiers à votre disposition. Contactez pour cela le fabricant à l'adresse de SAV indiquée sur la carte de garantie.

## Sigles et symboles

Les symboles et termes de signalisation suivants sont utilisés dans cette notice d'utilisation et sur l'emballage:



Ce symbole/terme de signalisation indique un danger modéré, susceptible d'entraîner la mort ou des blessures graves s'il n'est pas évité.



Ce symbole/terme de signalisation indique un faible danger, susceptible d'entraîner des blessures légères ou moyennement graves s'il n'est pas évité.

### REMARQUE!

Ce symbole/terme de signalisation prévient de dommages matériels possibles.

## Utilisation prévue

La barre à squat à élastiques est conçue pour une utilisation privée, et ne convient pas à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. La barre à squat à élastiques est un équipement sportif. La

barre à squat à élastiques n'est pas un jouet. La barre à squat à élastiques doit être uniquement utilisée conformément à cette notice. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des dommages matériels et même des blessures. Le fabricant/revendeur décline toute responsabilité en cas d'utilisation non conforme ou abusive.

La barre à squat à élastiques a été fabriquée et contrôlée conformément à la norme industrielle allemande DIN 32935:2018-03.

Les élastiques doivent être tendus sur une longueur de 150 cm maximum. Les élastiques risquent sinon de se déchirer et éventuellement de blesser les autres personnes à proximité.

Allongement latéral des élastiques.

<b>Longueur de l'allongement en cm</b>	110	120	130	150
<b>Résistance à la traction en N</b>	10.9	12.5	14.5	18.6

La plage de tolérance de la résistance à la traction est d'env. 20 % (+/-).

## Consignes de sécurité



### Risque de blessure!

Les consignes de sécurité suivantes doivent être obligatoirement respectées. Ce produit peut être dangereux pour des enfants et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par ex. des personnes souffrant d'un handicap ou des personnes âgées avec des restrictions physiques ou mentales), ainsi que des personnes disposant de peu d'expérience et/ou de connaissances (par ex. des enfants).

- La barre à squat à élastiques n'est pas un jouet pour les enfants.
- La barre à squat à élastiques ne convient pas aux personnes souffrant d'un handicap corporel ou mental.
- Les enfants ne doivent pas nettoyer

la barre à squat à élastiques sans la surveillance d'un adulte.

- Les enfants ne doivent pas jouer avec le matériel d'emballage, car ils risquent d'y rester emmêlés et d'étouffer.



**PRUDENCE!**

### Risque de blessure!

Une utilisation non conforme de la barre à squat à élastiques peut entraîner des blessures.

- Évitez de tourner votre corps lorsqu'il est sollicité.
- Les jeunes et les personnes souffrant de restrictions corporelles doivent consulter un docteur avant de commencer à s'entraîner.
- Un effort excessif ou une réalisation incorrecte des exercices peut entraîner des blessures.
- Échauffez-vous avant chaque séance d'entraînement et terminez les séances par des mouvements simples pour vous refroidir.
- Entraînez-vous uniquement en fonction de vos capacités.
- Arrêtez immédiatement la séance d'entraînement et adressez-vous à un docteur si vous avez des problèmes quelconques lors de l'entraînement.
- Assurez-vous avant l'entraînement que la barre à squat à élastiques se trouve dans un état impeccable.

### Contenu de l'emballage

Barre avec élastiques et anneaux (2 x).

### Vérification du matériel fourni



**PRUDENCE!**

### Risque de blessure!

La barre à squat à élastiques risque d'être

abîmée si vous ouvrez l'emballage avec un couteau tranchant ou un autre objet pointu. Ouvrez l'emballage avec prudence.

- Vérifiez si toutes les pièces se trouvent dans l'emballage et que barre à squat à élastiques ne présente aucune détérioration visible. N'utilisez pas la barre à squat à élastiques si vous constatez une détérioration quelconque. Veuillez contacter pour cela le fabricant à l'adresse de SAV indiquée sur la carte de garantie.

### Assemblage de la barre à squat à élastiques



**PRUDENCE!**

### Risque de blessure!

Un assemblage incorrect de la barre à squat à élastiques peut entraîner des blessures. Vérifiez la barre à squat à élastiques avant chaque utilisation pour vous assurer qu'elle est correctement assemblée.

1. Assemblez les extrémités argentées des deux barres.
2. Poussez le bouton de blocage vers le bas et glissez les deux barres l'une dans l'autre jusqu'à ce que le bouton de blocage s'enclenche dans le trou de sécurité.

### Entraînement



**PRUDENCE!**

### Risque de blessure!

Il peut être dangereux pour la santé de s'entraîner avec la barre à squat à élastiques si vous n'êtes pas en parfaite condition physique. Pour protéger votre santé, les consignes suivantes doivent être obligatoirement respectées.

- Faites vérifier votre condition physique par un médecin, avant de débiter le



programme d'entraînement. Demandez à votre médecin s'il existe des raisons pour lesquelles vous feriez mieux de ne pas utiliser la barre à squat à élastiques.

- En présence de pathologies préexistantes (par ex. maladies cardio-vasculaires), vous devez demander conseil à votre médecin avant d'utiliser la barre à squat à élastiques la première fois.
- Si vous ressentez des nausées, vertiges, des douleurs dans la poitrine ou d'autres douleurs ou troubles inhabituels, vous devez alors mettre fin immédiatement à la séance d'entraînement et consulter de suite un médecin.
- Débutez chaque séance d'entraînement par des exercices d'échauffement.
- Portez des vêtements et chaussures de sport adaptés pour vous entraîner.
- Veillez à la tension de votre corps durant l'entraînement.

L'entraînement avec la barre à squat à élastiques contribue à renforcer les muscles et à les développer. Réalisez tous les mouvements de manière lente et fluide. Des mouvements brusques risquent de nuire à votre santé.

Si vous n'est pas sûr de réaliser correctement un exercice, vous devez alors demander conseil à un entraîneur de fitness professionnel ou rechercher des informations sur Internet ou dans les documentations spécialisées correspondantes.

## Déroulement de l'entraînement

Débutez votre séance d'entraînement par une phase d'échauffement. Vous devez faire une pause de respectivement 60 secondes minimum entre chaque exercice. Profitez de ces phases de repos pour relâcher vos muscles ou pour boire quelque chose. Au fil du temps, vous pouvez augmenter le nombre d'exercices et de répétitions.

Si vous constatez que vos muscles fatiguent, vous devez alors réduire la durée de la séance d'entraînement. Faites une pause respectivement d'un jour entre les séances d'entraînement pour que les muscles et le corps entier se régèrent.

## Exercices

Vous trouverez des exemples d'exercices sur le poster ci-joint.

## Nettoyage et conservation

Nettoyez la barre à squat à élastiques avec un chiffon humide et séchez-la ensuite bien. Laissez bien sécher la barre à squat à élastiques. N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif ou abrasif pour la nettoyer. Laissez bien sécher la barre à squat à élastiques, si elle a été mouillée pendant l'entraînement. Conservez la barre à squat à élastiques dans un endroit sec, frais et bien ventilé. Protégez-la d'une humidité élevée de l'air, du rayonnement direct du soleil et de conditions météorologiques extrêmes.

## Recyclage

### Mise au rebut de l'emballage

Triez les matériaux d'emballage avant la mise au rebut. Jetez papier et carton avec le papier usé et les films comme matériau recyclable. Pour le recyclage, veuillez observer les prescriptions locales et les recommandations de l'EPA ([www.epa.gov](http://www.epa.gov)).

### Mise au rebut de la barre à squat à élastiques



Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères! Lorsqu'un produit ne peut plus être utilisé, chaque utilisateur est

légalement tenu de mettre l'appareil usagé au rebut séparément des ordures ménagères. Cela peut se faire par ex. auprès d'un point de collecte local. Les appareils usagés peuvent ainsi être recyclés de manière conforme évitant ainsi des atteintes à l'environnement.

## Désignation

Numéro produit: 803014

Modèle: WK922-TB





# Informazioni generali

## LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE



Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze di sicurezza. La Barra Fitness deve essere utilizzata in linea con le presenti istruzioni.

L'inosservanza delle indicazioni contenute nelle presenti istruzioni potrebbe causare lesioni anche gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante della Barra Fitness. Conservare le istruzioni per poterle consultare in un secondo tempo e per consegnarle, nel caso di passaggio della Barra Fitness ad un'altra persona. Il nostro servizio clienti vi mette volentieri a disposizione le istruzioni per l'uso anche come file PDF. Vi invitiamo a mettervi in contatto con l'indirizzo assistenza del fabbricante, riportato sulla scheda di garanzia.

per fini commerciali, medici o terapeutici. La Barra Fitness è un attrezzo sportivo. La Barra Fitness non è un giocattolo. La Barra Fitness deve essere utilizzata in linea con le presenti istruzioni. Tutti gli altri utilizzi non conformi alla destinazione d'uso possono causare danni materiali e perfino lesioni. Il fabbricante/rivenditore non è responsabile per i danni causati da un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso.

La Barra Fitness è stata prodotta e testata in base alle norma industriale tedesca DIN 32935:2018-03.

Le fasce possono essere estese fino alla lunghezza massima di 150 cm. In caso contrario, le fasce elastiche potrebbero rompersi, ferendo le altre persone che si trovano nelle immediate vicinanze.

Estensione laterale delle fasce elastiche:

<b>Lunghezza di estensione in cm</b>	110	120	130	150
<b>Forza di trazione in N</b>	10.9	12.5	14.5	18.6

Il campo di tolleranza della forza di trazione è nell'ordine di ca. 20% (+/-).

## Disegni e simboli

I simboli e le avvertenze seguenti vengono utilizzati nelle presenti istruzioni per l'uso e sulla confezione.



Questo simbolo/avvertenza evidenzia un pericolo di media gravità che, se non evitato, potrebbe causare la morte o lesioni gravi.



Questo simbolo/avvertenza evidenzia un pericolo che, se non evitato, potrebbe causare lesioni lievi di media gravità.



Questo simbolo/avvertenza evidenzia un potenziale pericolo di danni materiali.

## Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La Barra Fitness è indicata per l'uso privato e non

## Avvertenze di sicurezza



### Pericolo di lesioni!

Rispettare sempre le seguenti avvertenze di sicurezza. Il presente prodotto può essere pericoloso per i bambini, le persone con capacità fisiche o senso percettive limitate (ad es. persone con disabilità, anziane o con limitazioni fisiche o psichiche) o le persone che non hanno le competenze o l'esperienza necessaria (ad es. bambini).

- La Barra Fitness non è un giocattolo.
- La Barra Fitness non è indicata per persone con limitazioni fisiche o psichiche.
- I bambini non possono utilizzare la Barra Fitness senza la supervisione di una persona adulta.
- I bambini non possono giocare con il materiale da imballaggio perché potrebbero rimanere intrappolati e soffocare.



**PRUDENZA!**

### **Pericolo di lesioni!**

Un utilizzo errato della Barra Fitness potrebbe causare delle lesioni.

- Evitare di spostare il proprio corpo quando è sotto carico.
- I giovani e le persone con limitazioni fisiche dovrebbero consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento.
- Il sovraccarico o l'esecuzione errata degli esercizi possono causare delle lesioni.
- Prima di ogni allenamento, è importante riscaldare i muscoli e alla fine non dimenticare mai gli esercizi leggeri di defaticamento.
- Allenarsi solo in base alle proprie capacità.
- In caso di disturbi di qualsiasi tipo, interrompere subito l'allenamento e rivolgersi al proprio medico.
- Prima dell'allenamento, assicurarsi che la Barra Fitness sia in ottime condizioni d'uso.

### **Contenuto della fornitura**

Barra con fasce e anelli di allenamento (2 x).

### **Controllo della fornitura**



**PRUDENZA!**

### **Pericolo di lesioni!**

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o un utensile appuntito, si potrebbe danneggiare la Barra Fitness. Aprire l'imballaggio facendo molta attenzione.

- Verificare che tutti i pezzi siano presenti nell'imballaggio e che la Barra Fitness non presenti danni evidenti. Non utilizzare la Barra Fitness se questa presenta danni evidenti. Vi invitiamo a mettervi in contatto con l'indirizzo assistenza del fabbricante, riportato sulla scheda di garanzia.

## **Assemblaggio della Barra Fitness**



**PRUDENZA!**

### **Pericolo di lesioni!**

Un assemblaggio non a regola d'arte della Barra Fitness può causare lesioni. Per motivi di sicurezza, prima dell'uso verificare che la Barra Fitness sia assemblata correttamente e che il pulsante di bloccaggio sia perfettamente incastrato.

1. Montare insieme le estremità argentate di entrambe le barre.
2. Spingere verso il basso il pulsante di bloccaggio e inserire entrambe le barre l'una dentro l'altra in modo che scatti il pulsante nel foro di sicurezza.

### **Allenamento**



**PRUDENZA!**

### **Pericolo di lesioni!**

Se le vostre condizioni fisiche non sono ottimali, potrebbe essere dannoso allenarsi con la Barra Fitness. Per salvaguardare la propria salute, vi invitiamo a rispettare le seguenti indicazioni.

- Far verificare a un medico le proprie condizioni fisiche prima di iniziare il programma di allenamento. Chiedere al proprio medico se ci sono motivi validi per cui è sconsigliabile l'uso della Barra Fitness.
- In caso di patologie note (ad es. disturbi cardiovascolari), rivolgersi al proprio medico prima di utilizzare per la prima volta la Barra Fitness.
- Se durante l'allenamento provate nausea, vertigini, dolori al petto o altro dolori e disturbi anomali, interrompere immediatamente gli esercizi e mettersi in contatto con il proprio medico.

- Iniziare sempre la sessione di allenamento con esercizi di riscaldamento.
- Durante l'allenamento indossare sempre abbigliamento e scarpe sportive adeguate.
- Durante l'allenamento, fare attenzione alla tensione del proprio corpo.

Il compito della Barra Fitness è di rinforzare e sviluppare i muscoli. Eseguire tutti i movimenti lentamente e in modo dinamico. I movimenti a scatti potrebbe essere dannosi per la salute.

Se non siete sicuri sulla corretta esecuzione di un esercizio, vi consigliamo di rivolgervi a un allenatore professionista, oppure di consultare la documentazione specifica disponibile in Internet.

## Esecuzione dell'allenamento

Iniziare l'allenamento sempre con una fase di riscaldamento. Tra i vari esercizi, programmare sempre una pausa di 60 secondi. Utilizzare la fase di riposo per sciogliere i muscoli e bere. Col passare del tempo potete aumentare la quantità e le sequenze degli esercizi.

Se sentite i muscoli affaticati, ridurre la durata dell'allenamento. Tra u allenamento e l'altro, prevedere un giorno di riposo per permettere la rigenerazioni dei muscoli e di tutto il corpo.

## Esercizi

Il poster allegato riassume alcuni esempi di esercizi.

## Pulizia e conservazione

Pulire la Barra Fitness con un panno umido e poi asciugarla accuratamente. Lasciare asciugare perfettamente la Barra Fitness. Per la pulizia non utilizzare mai detersivi aggressivi o acidi. Lasciare asciugare perfettamente la Barra Fitness se si è bagnata durante l'allenamento. Conservare la Barra Fitness in un ambiente asciutto e ben areato. Proteggere questo contro l'umidità, i raggi diretti del sole e le intemperie estreme.

## Smaltimento

### Smaltimento dell'imballaggio

Prima dello smaltimento, separare i materiali da imballaggio. Smaltire carta e cartone come carta da

riciclare e le pellicole come materiale da recupero. Per il riciclo, rispettare i regolamenti locali e le raccomandazioni EPA ([www.epa.gov](http://www.epa.gov)).

### Smaltimento della Barra Fitness



Gli attrezzi usati non possono essere smaltiti come rifiuto domestico! Quando il prodotto non può essere più utilizzato, tutti gli utenti sono tenuti a smaltirlo separatamente dai normali rifiuti domestici. Ad es. questo può essere conferito presso uno dei punti di raccolta locali. In questo modo, i dispositivi usati possono essere riciclati, riducendo il loro impatto ambientale.

## Descrizione

Codice prodotto: 803014

Modello: WK922-TB

# Általános információk KÉRJÜK OLVASSA EL ÉS ŐRIZZE MEG



Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és biztonsági tudnivalókat, mielőtt használja a terméket. A fitness rudat csak ezen használati utasítás szerint használja. Ezen használati

utasítás figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vezethet. A használati utasítás a fitness rúd elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg az útmutatót, hogy később is utána tudjon olvasni, és ha továbbadja a terméket, akkor ezt is adja tovább, hogy mások is tudják a fitness rudat használni.

Ügyfélszolgálatunk a használati utasítást pdf-fájlként szívesen a rendelkezésére bocsátja. Kérjük, forduljon a gyártóhoz a garanciakártyán megadott szervizadatok segítségével.

## Jelek és szimbólumok

A következő szimbólumokat és jelzőszavakat használjuk jelen használati utasításban vagy a csomagoláson:



Ez a szimbólum/jelzőszó közepesen súlyos veszélyt jelöl, amely halálhoz vagy súlyos sérülésekhez vezethet, amennyiben figyelmen kívül hagyják.



Ez a szimbólum/jelzőszó csekély veszélyt jelöl, amely könnyű vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet, amennyiben figyelmen kívül hagyják.

## ÚTMUTATÁS!

Ez a szimbólum/jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.

## Rendeltetésszerű használat

A fitness rudat magán használatra tervezték, és üzleti, orvosi vagy terápiás használatra nem megfelelő. A

fitness rúd egy sporteszköz. A fitness rúd nem játékszer. A fitness rudat csak ezen használati utasítás szerint használja. Minden más használat nem rendeltetésszerű használatnak minősül, és akár sérülésekhez vezethet. A gyártó/kereskedő nem vállal felelősséget olyan károkért, amelyek nem rendeltetésszerű vagy a céltól eltérő használatból erednek.

A fitness rudat a DIN 32935:2018-03 német ipari szabvány szerint gyártották és annak előírásai szerint ellenőrizték.

A szalagokat maximum 150 cm-es hosszúságra szabad kinyújtani. Az elasztikus szalagok egyébként elszakadnak és a környezetünkben lévő más embereknek sérülést okozhatnak.

Az elasztikus szalagok oldalirányú nyúlása:

Nyúlási hossz cm-ben	110	120	130	150
Húzóerő N-ban	10.9	12.5	14.5	18.6

A húzóerő tűréshatára kb. 20 % (+/-).

## Biztonsági útmutatások



### Sérülésveszély!

Feltétlenül tartsa be az alábbi biztonsági utasításokat. Ez a termék gyermekek, vagy testi, érzékszervi vagy szellemi képességeikben korlátozott személyek (pl. fogyatékossgal élők, ill. csökkent testi vagy szellemi képességekkel rendelkező, idősebb személyek), valamint a nem megfelelő tudással és tapasztalattal rendelkező személyek (pl. gyermekek) számára veszélyes lehet.

- A fitness rúd nem játékszer.
- A fitness rúd testi vagy szellemi fogyatékossgal élők számára nem megfelelő.
- Gyermekek nem takaríthatják a fitness rudat felnőtt felügyelete nélkül.
- A gyermekeknek nem szabad a csomagolóanyaggal játszaniuk, nehogy belegabalyodjanak és megfulladjanak.



**VIGYÁZAT!**

### Sérülésveszély!

A fitness rúd nem rendeltetésszerű használata sérülésekhez vezethet.

- Kerülje el, hogy a teste terhelés alatt elcsavarodjon.
- Fiatalok és testi fogyatékosággal élő személyek kérjék ki orvosuk tanácsát az edzés megkezdése előtt.
- A túlerőltetés vagy a gyakorlatok helytelen végrehajtása sérülésekhez vezethet.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és az edzést könnyű, levezető gyakorlatokkal fejezze be.
- A képességeinek megfelelően edzen.
- Azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha edzés közben bármilyen panasa van.
- Edzés előtt győződjön meg róla, hogy a fitness rúd kifogástalan állapotban van.

### A csomag tartalma

Rúd edzőszalagokkal és gyűrűkkel (2 db).

### A csomag tartalmának ellenőrzése



**VIGYÁZAT!**

### Sérülésveszély!

Ha a csomagolást éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, a fitness rúd károsodhat. A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

- Ellenőrizze, hogy a csomagolásban minden alkatrész benne van-e, és hogy a fitness rúdon nincsenek-e látható károsodások. Ne használja a fitness rudat, ha valamilyen sérülést állapít meg rajta. Kérjük, forduljon a gyártóhoz a garanciakártyán megadott szervizadatok segítségével.

## A fitness rúd összerakása



**VIGYÁZAT!**

### Sérülésveszély!

A fitness rúd helytelen összerakása sérülésekhez vezethet. Minden használat előtt ellenőrizze a fitness rudat, hogy jól van-e összerakva és a rögzítő gomb a helyére van-e pattintva.

1. Dugja össze mindkét rúd ezüstsínű végét.
2. A rögzítőgombot nyomja lefelé és tolja mindkét rudat egymásba, amíg a rögzítőgomb a biztonsági lyukba be nem kattan.

### Edzés



**VIGYÁZAT!**

### Sérülésveszély!

Ha Ön egészségileg nincs megfelelő állapotban a fitness rúddal való edzéshez, az ilyen tevékenység egészségkárosodáshoz vezethet. Egészségének védelme érdekében feltétlenül tartsa be a következő utasításokat.

- Az edzésprogram megkezdése előtt vizsgálta meg orvossal a testi állapotát. Kérdezze meg orvosát, hogy van-e Önnél olyan egészségügyi ok, amely miatt jobb, ha a fitness rudat nem használja.
- Ha van kórelőzménye (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések), kérje ki orvosa tanácsát a fitness rúd első használata előtt.
- Ha edzés közben hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat vagy más szokatlan fájdalmat vagy panaszt tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- Az edzést mindig bemelegítő gyakorlatokkal kezdje.

- Edzés közben viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt.
- Edzés közben ügyeljen arra, hogy teste feszes legyen.

A fitness rúddal való edzés hozzájárul az izmok erősödéséhez és fejlődéséhez. Lassan és folyamatosan végezze a mozgásokat. A hirtelen mozdulatok károsak lehetnek az egészségre.

Ha nem biztos benne, hogy helyesen végez-e egy gyakorlatot, forduljon profi fitness edzőhöz, vagy tájékozódjon az interneten vagy a megfelelő szakirodalom segítségével.

## Az edzés menete

Kezdje az edzést bemelegítéssel. Az egyes gyakorlatok között tartson legalább 60 másodperces szünetet. A pihenő szakaszt használja ki arra, hogy izmait ellazítsa és igyon valamit. Idővel növelheti a gyakorlatok és az ismétlések számát.

Ha úgy érzi, hogy izmai kifáradnak, csökkentse az edzés időtartamát. Az edzések közé iktasson be mindig egy pihenőnapot, hogy izmai és a teste regenerálódni tudjon.

## Gyakorlatok

Mintagyakorlatokat a mellékelt poszteren talál.

## Tisztítás és tárolás

Tisztítsa meg a fitness rudat egy nedves, majd egy száraz kendővel. Hagyja a fitness rudat jól megszáradni. A tisztításhoz ne használjon éles tárgyakat vagy maró hatású szereket. Hagyja a fitness rudat jól megszáradni, ha az edzés után nedves. A fitness rudat száraz, jól szellőző helyen tárolja. Óvja a magas páratartalomtól, erős napsugárzástól és extrém időjárási feltételektől.

## Hulladékként ártalmatlanítás

### A csomagolás ártalmatlanítása

Ártalmatlanítás előtt válogassa szét a csomagolóanyagokat. A papírt és a kartont hulladék papírként, a fóliákat újrahasznosítható anyagként ártalmatlanítsa. Kérjük, az újrahasznosítás során tartsa be a helyi előírásokat és az EPA ajánlásait ([www.epa.gov](http://www.epa.gov)).

## A fitness rúd ártalmatlanítása



A régi készüléket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni! Ha a terméket már nem akarja használni, minden felhasználó törvényi

kötelessége, a régi készülékeket a háztartási szeméttől külön választva ártalmatlanítani. Ez pl. egy helyi gyűjtőhely igénybe vételével történhet. Így a régi készülékeket szakszerűen ártalmatlaníthatja és elkerülheti a környezeti terhelést.

## Megnevezés

Cikkszám: 803014

Modell: WK922-TB





**SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA**

**AT CH** VERTRIEBEN DURCH / COMMERCIALISÉ PAR /  
**COMMERCIALIZZATO DA / HU** GYÁRTÓ:  
**AHG WACHSMUTH & KROGMANN MBH**  
**LANGE MÜHREN 1,**  
**20095 HAMBURG,**  
**GERMANY**

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE •**  
**ASSISTENZA POST-VENDITA • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT 803014**

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER / ALDI SUISSE Filiale**.  
Veuillez vous adresser à votre **filiale ALDI SUISSE**.  
La preghiamo di recarsi nel suo punto vendita **ALDI (SUISSE)**.  
Kérjük forduljon a magyarországi **ALDI áruházakhoz**.

MODELL / MODÈLE / MODELLO / A FOGYASZTÁSI CIKK  
TÍPUSA : WK922-TB 02/2021

**3**

**JAHRE GARANTIE**  
**YEAR WARRANTY**  
**ANNI DI GARANZIA**