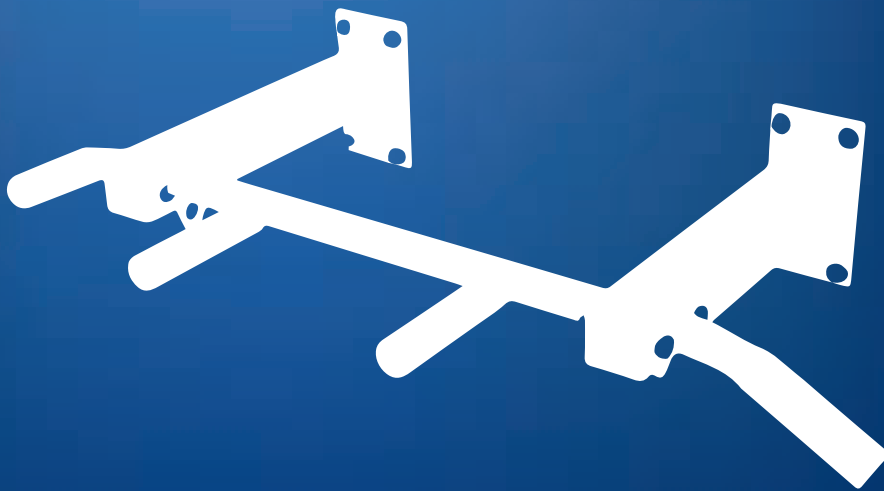


Última revisión: 25 de julio de 2024
Last revision: July 25th, 2024

MANUAL DE INSTRUCCIONES

BARRA DE DOMINADAS PARA PARED

K3



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



Other languages





IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

¡Gracias por elegir la barra de dominadas K3! En este manual encontrará toda la información necesaria para montar, utilizar y mantener este producto correctamente y de forma segura.

K3 está diseñada para ofrecer una experiencia de ejercicio efectiva y conveniente en la comodidad de su hogar, es ideal para fortalecer la parte superior del cuerpo y mejorar su condición física general.

Le recomendamos leer atentamente todo el manual antes de comenzar la instalación para asegurar un uso adecuado y seguro.

1. PROPÓSITO DEL PRODUCTO

- **Fortalecimiento muscular:** La barra de dominadas es una herramienta excelente para trabajar y fortalecer la musculatura de la parte superior del cuerpo, incluyendo los dorsales, bíceps, tríceps, hombros y músculos del core.
- **Mejora de la condición física:** El uso regular de la barra de dominadas ayuda a mejorar la resistencia y la fuerza muscular, contribuyendo a una mejor condición física general.
- **Ahorro de espacio:** Una barra de dominadas a la pared ocupa poco espacio y se puede instalar en cualquier habitación con una estructura adecuada, lo que la hace una opción práctica para quienes tienen espacio limitado en casa.
- **Mejora de la postura:** El uso regular de la barra de dominadas puede contribuir a una mejor postura, ya que fortalece los músculos de la espalda y los hombros, ayudando a mantener una alineación adecuada del cuerpo.

2. INDICACIONES DE USO

1. Antes de usar, por favor, compruebe si todas las piezas están instaladas correctamente.
2. Si encuentra errores mecánicos o funcionamiento anormal del producto, por favor contacte con el equipo técnico.
3. Para personas con hipertensión, enfermedades del corazón y otras enfermedades, por favor, haga ejercicio bajo la guía de un médico. Si se siente incómodo durante el uso, pare inmediatamente y consulte a su médico.
4. Utilice ropa deportiva.
5. Caliente antes del ejercicio y estire durante unos 5 minutos después del ejercicio.

3. BENEFICIOS Y CONSIDERACIONES

El entrenamiento con barra de dominadas K3 mejora la fuerza de la parte superior del cuerpo, permitiendo que los músculos de la espalda, los brazos y el pecho obtengan una buena tonificación. A su vez, ayuda a mejorar la masa muscular y la resistencia, promoviendo el desarrollo físico.

Por otro lado, el entrenamiento con la K3I también puede reducir la presión sobre los músculos de los brazos, estimulando la circulación sanguínea, aumentando la resistencia muscular y mejorando la flexibilidad del cuerpo.

Al utilizar la barra de dominadas K3 para entrenar, debemos prestar atención a las recomendaciones de uso y seguridad, realizar los ejercicios de calentamiento necesarios y adaptarnos gradualmente para evitar lesiones debidas a las articulaciones de los hombros y otros motivos.

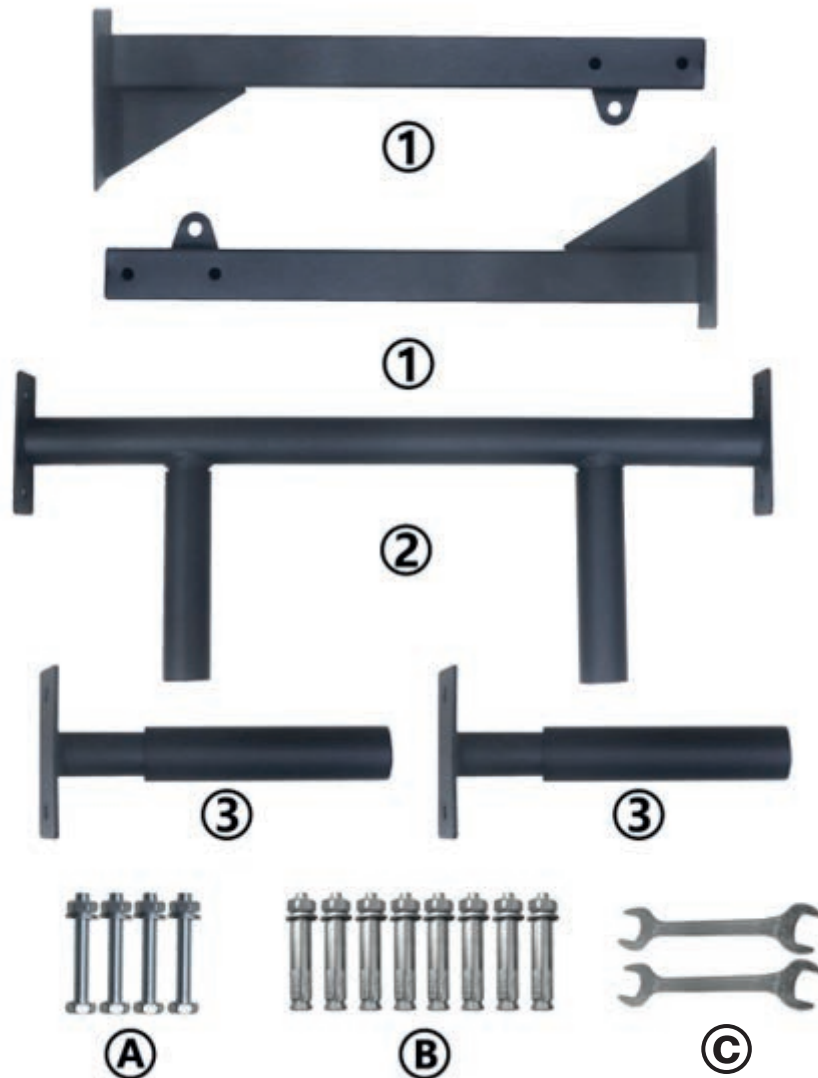
En resumen, este producto está diseñado para proporcionar una solución de ejercicio integral, eficiente y conveniente, que permite a las personas mantener una rutina de entrenamiento efectiva en la comodidad de su hogar.

4. CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

Referencia del producto	DF-00002/07
Tamaño	95 * 45 * 13 cm
Material	Acero
Carga máxima soportada	250 kg
Modelo	K3



5. PARTES Y COMPONENTES



(1): Soporte de anclaje para pared derecho e izquierdo: 2 unidades (1 derecho y 1 izquierdo).

(2): Barra independiente con agarres frontales: 1 unidad.

(3): Agarres laterales.

(A): Tornillo con cabeza hexagonal con arandela y tuerca: 4 unidades.

(B): Tornillo de manga M10 con arandela tuerca: 8 unidades.

(C): Llave inglesa: 2 unidades.

6. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

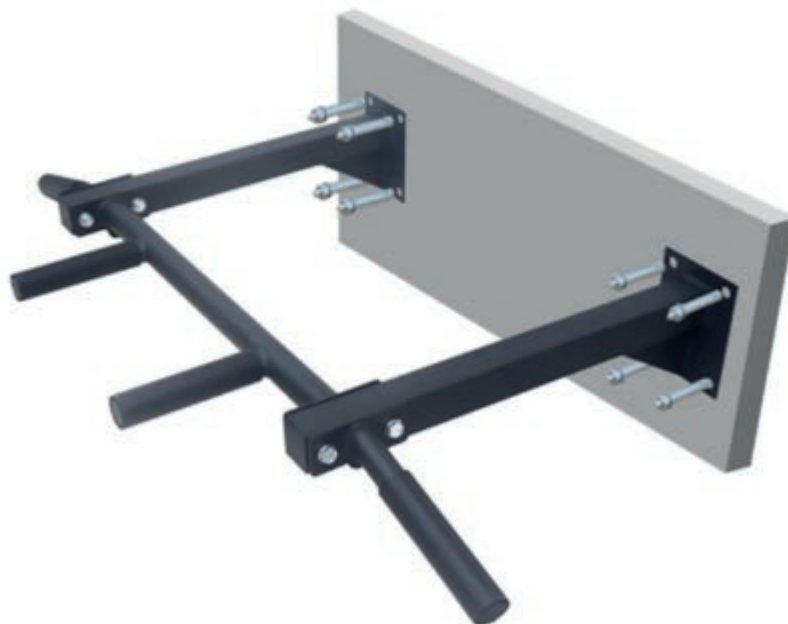
PASO 1:

Atornille la barra independiente entre los dos soportes de anclaje a la pared con 4 tornillos de cabeza hexagonal. Asegúrese de que todos los tornillos están mirando hacia adentro.



PASO 2:

Atornille a la pared utilizando 8 de los tornillos de manga junto a 8 de las arandelas M10. Fíjese en la imagen que encontrará a continuación para realizar este proceso. Asegúrese de que los tornillos estén bien fijados.



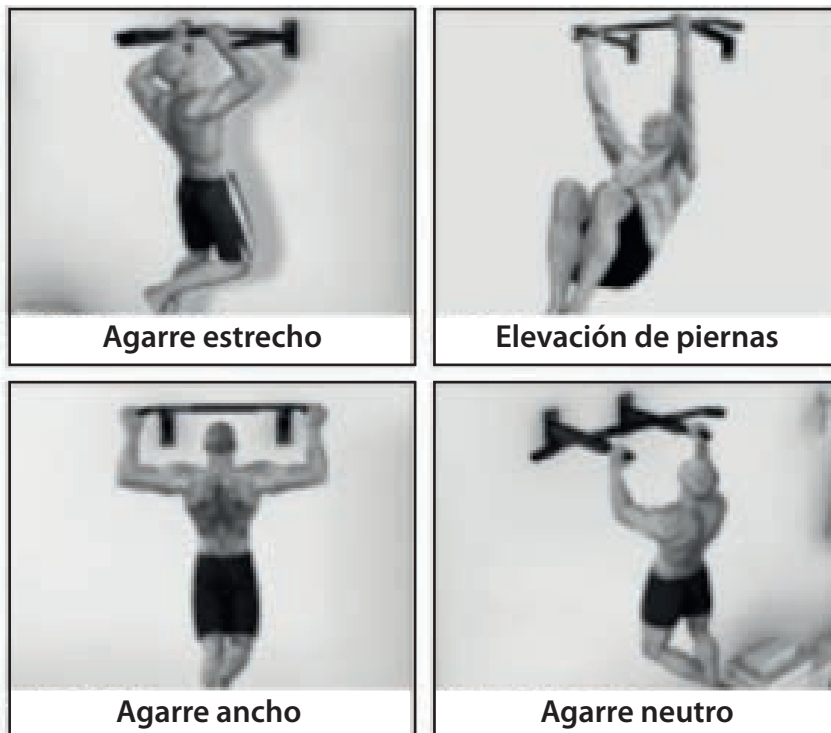
Sugerencias y consejos para la instalación:

1. El producto debe instalarse en una superficie sólida. Prohibida su instalación en superficies huecas.
2. Por favor, instalelo a una altura adecuada para realizar correctamente el ejercicio, es decir, a una altura donde pueda tocar con las manos la barra al estirar los brazos.

7. INSTRUCCIONES DE USO

- Si eres principiante en este tipo de ejercicios, coloque un trampolín o una silla debajo de la barra horizontal para poder ayudarte durante los primeros entrenos permitiéndote apoyar las piernas y así soportar mejor el peso, primero durante un corto período de entrenamiento, de acuerdo con la situación personal para ser adecuado incremento de tiempo.
- Tras varios entrenos, aumente gradualmente el tiempo de ejercicio en la barra retirando gradualmente las ayudas mencionadas anteriormente.
- Una vez se haya repetido la rutina de entrenamiento en varias ocasiones, aumente gradualmente la dificultad, e inicie ejercicios más complejos según su estado físico y seguridad en este deporte.

La barra de dominadas K3 permite realizar diversos ejercicios en los que desarrollar los músculos del brazo y ejercitar el equilibrio en base a la fuerza:



8. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

1. Limpie regularmente la barra de dominadas con un paño seco o húmedo.
2. Evite productos corrosivos que puedan dañar el material del producto.

9. ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga a los niños alejados de este aparato cuando esté en uso. No permita que los niños trepen o jueguen cuando no esté en uso.
2. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga los dedos alejados de las piezas móviles.
3. **¡ADVERTENCIA!** Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 0,6 metros de espacio libre en todas direcciones alrededor del producto durante el ejercicio.
4. **¡ADVERTENCIA!** Compruebe periódicamente que todas las tuercas, tornillos y racores estén bien apretados.
5. **¡ADVERTENCIA!** No lo coloque ni lo guarde en los siguientes lugares: Un lugar inestable, como un lugar resbaladizo o inclinado, o un lugar que vibre con frecuencia. Un lugar con humo, humedad o polvo, un lugar con poca ventilación, lugares extremadamente calurosos o fríos.
6. **¡ADVERTENCIA!** Preste atención a los niños. Las bolsas de plástico pueden provocar asfixia.

Precauciones:

- **Uso seguro de las barras de dominadas:**

Cuando utilice este producto, preste atención a las recomendaciones de seguridad, se recomienda calentar antes y después de realizar los ejercicios. También es necesario utilizar la postura de suspensión en la barra para asegurarse de que su centro de gravedad se mantiene bien y que las acciones de entrenamiento se realizan sobre la base del equilibrio. Durante el entrenamiento, presta atención al ángulo entre los omóplatos y los brazos para evitar lesiones.

- **El usuario adecuado:**

Las barras horizontales son adecuadas para culturistas de todas las edades, pero para los principiantes, debido a la necesidad de colgarse de la barra, es más difícil. Se recomienda adaptarse gradualmente a la posición y el espacio en la barra. Durante el ejercicio también debe prestar atención al ángulo entre los brazos para no lesionarse debido a las articulaciones de los hombros y otros problemas.

10. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problemas de montaje:

Pared inadecuada:

- **Problema:** Algunas paredes no son lo suficientemente fuertes para soportar el peso y la tensión de una barra de dominadas, especialmente si están hechas de materiales como yeso o tablaroca.
- **Solución:** Busca montarla en una pared de carga o usa montantes de madera detrás de las paredes de yeso para anclar la barra. Utiliza un detector de montantes para encontrar los soportes estructurales.

Anclajes y tornillos inadecuados:

- **Problema:** Usar tornillos y anclajes inadecuados puede hacer que la barra se suelte con el tiempo.
- **Solución:** Utiliza tornillos y anclajes específicos para carga pesada, preferiblemente de acero. Asegúrate de que los tornillos sean lo suficientemente largos para penetrar profundamente en los montantes o en la pared.

Espacio insuficiente:

- **Problema:** Instalar la barra en un área con espacio limitado puede dificultar su uso.
- **Solución:** Asegúrate de tener suficiente espacio tanto en altura como en ancho para realizar dominadas sin restricciones. Considera la posibilidad de mover muebles o instalar la barra en una ubicación más adecuada.

Problemas de uso:

Peso excesivo:

- **Problema:** La barra puede no soportar el peso de una persona muy pesada o con movimientos bruscos.
- **Solución:** Asegúrate de que la barra esté clasificada para soportar tu peso y evita movimientos bruscos. Si tienes alguna duda, consulta las especificaciones del fabricante.

Desgaste del material:

- **Problema:** Con el tiempo, el material de la barra o los puntos de anclaje pueden desgastarse.
- **Solución:** Realiza inspecciones periódicas y aprieta los tornillos si es necesario.

Agarre resbaladizo:

- **Problema:** Las manos pueden resbalar, especialmente si sudas.
- **Solución:** Usa guantes de entrenamiento o aplica tiza para mejorar el agarre. También puedes envolver la barra con cinta de agarre o cinta atlética.

Daños en la pared:

- **Problema:** La barra puede causar daños a la pared, especialmente si no está instalada correctamente.
- **Solución:** Asegúrate de seguir todas las instrucciones de instalación al pie de la letra. Considera la posibilidad de utilizar placas de refuerzo detrás de los anclajes para distribuir la carga de manera más uniforme.

11. CONDICIONES DE GARANTÍA

Este producto está cubierto por una garantía de 36 meses contra defectos de fabricación.

¡Gracias por elegir Mobiclinic! Apreciamos su confianza en nuestros productos. Estamos comprometidos en ofrecerle la mejor calidad y servicio. Sabemos que disfrutará de su nueva K3 tanto como nosotros disfrutamos creándolo para usted. Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia, no dude en contactarnos en la dirección de correo electrónico: clientes@mobiclinic.com. Estamos aquí para ayudarle.



IMPORTANT

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Thank you for choosing the K3 pull-up bar! In this manual you will find all the information you need to assemble, use and maintain this product correctly and safely.

K3 is designed to offer an effective and convenient exercise experience in the comfort of your home, ideal for strengthening your upper body and improving your overall fitness.

We recommend that you read the entire manual carefully before starting installation to ensure proper and safe use.

1. PURPOSE OF THE PRODUCT

- **Muscle strengthening:** The pull-up bar is an excellent tool for working and strengthening the upper body muscles, including the lats, biceps, triceps, shoulders and core muscles.
- **Improvement of physical condition:** Regular use of the pull-up bar helps to improve muscular endurance and strength, contributing to better overall fitness.
- **Space saving:** A wall-mounted pull-up bar takes up little space and can be installed in any room with a suitable structure, making it a practical option for those with limited space at home.
- **Improved posture:** Regular use of the pull-up bar can contribute to better posture by strengthening the back and shoulder muscles, helping to maintain proper body alignment.

2. INDICATIONS FOR USE

1. Before use, please check that all parts are installed correctly.
2. If you encounter mechanical errors or abnormal operation of the product, please contact the technical team.
3. For people with hypertension, heart disease and other illnesses, please exercise under the guidance of a physician. If you feel uncomfortable during use, stop immediately and consult your doctor.
4. Wear sportswear.
5. Warm up before exercise and stretch for about 5 minutes after exercise.

3. BENEFITS AND CONSIDERATIONS

K3 pull-up bar training improves upper body strength, allowing the muscles of the back, arms and chest to get a good toning. At the same time, it helps to improve muscle mass and endurance, promoting physical development.

On the other hand, training with the K3I can also reduce pressure on the arm muscles, stimulating blood circulation, increasing muscular endurance and improving the body's flexibility.

When using the K3 pull-up bar for training, we must pay attention to the recommendations for use and safety, perform the necessary warm-up exercises and adapt gradually to avoid injuries due to shoulder joints and other reasons.

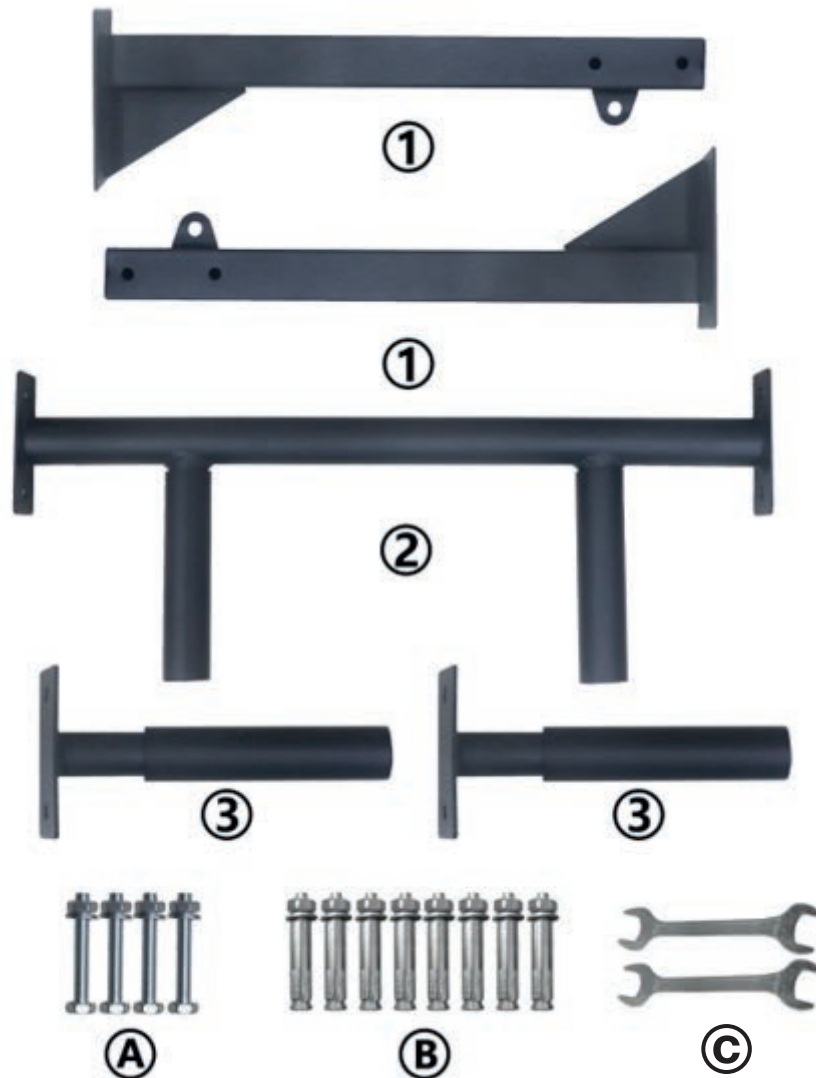
In short, this product is designed to provide a comprehensive, efficient and convenient exercise solution that allows people to maintain an effective workout routine in the comfort of their own home.

4. PRODUCT CHARACTERISTICS

Product reference	DF-00002/07
Size	95 * 45 * 13 cm
Material	Steel
Maximum supported load	250 kg
Model	K3



5. PARTS AND COMPONENTS



(1): Wall brackets right and left: 2 pcs (1 right and 1 left).

(2): Freestanding bar with front grips: 1 pc.

(3): Side grips.

(A): Hexagon head bolt with washer and nut: 4 pcs.

(B): Sleeve bolt M10 with washer-nut: 8 pcs.

(C): Spanner: 2 pieces.

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

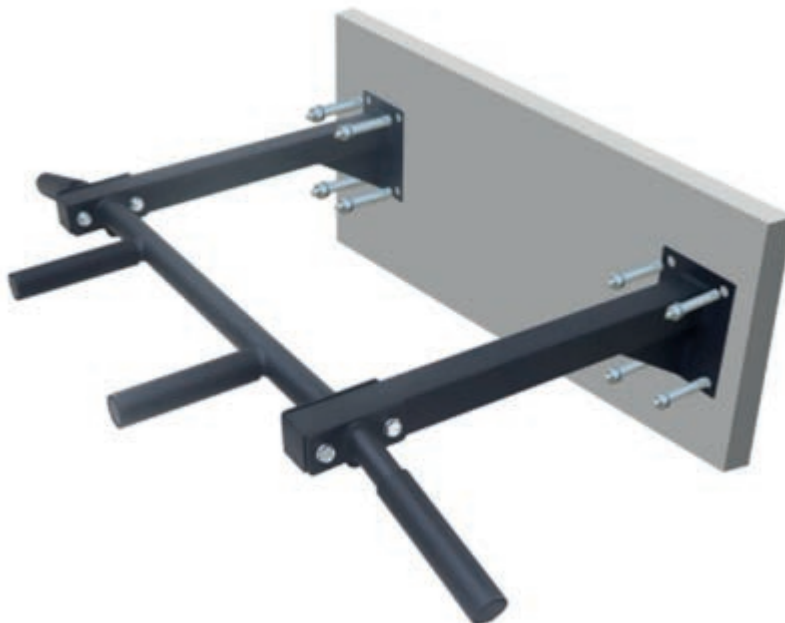
STEP 1:

Screw the free-standing bar between the two wall anchor brackets to the wall with 4 hexagon socket head screws. Make sure that all screws are facing inwards.



STEP 2:

Screw to the wall using 8 of the sleeve screws together with 8 of the M10 washers. Refer to the picture below for this process. Make sure that the screws are securely fastened.



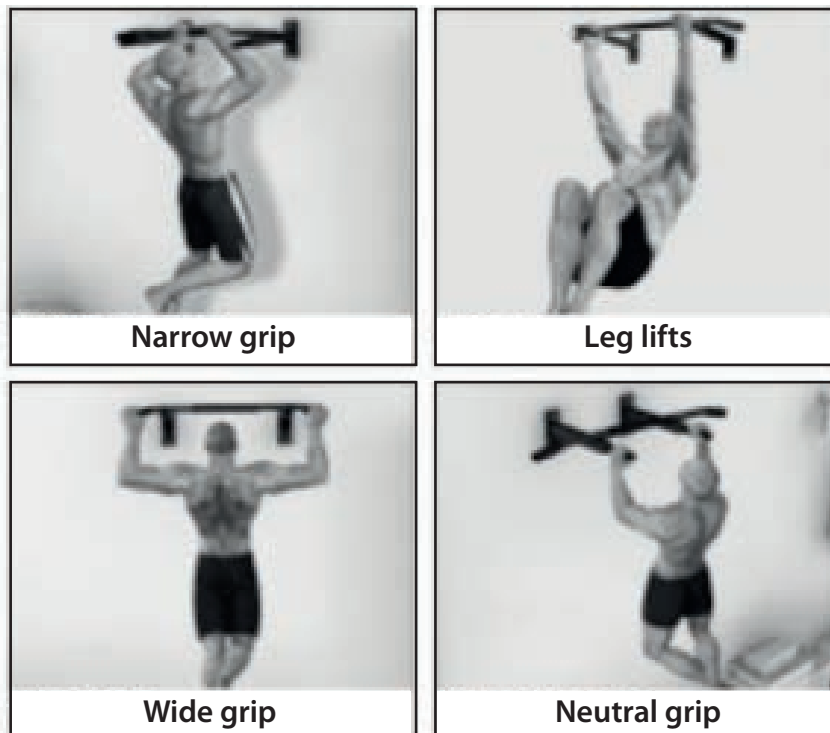
Installation hints and tips:

1. The product must be installed on a solid surface. Installation on hollow surfaces is prohibited.
2. Please set it up at a suitable height to perform the exercise correctly, i.e. at a height where you can touch the bar with your hands when stretching your arms.

7. INSTRUCTIONS FOR USE

- If you are a beginner in this type of exercise, place a trampoline or a chair under the horizontal bar in order to help you during the first training sessions, allowing you to support your legs and thus better support the weight, first for a short period of training, according to your personal situation to be adequate increase of time.
- After several workouts, gradually increase the exercise time on the bar by gradually removing the aids mentioned above.
- Once the training routine has been repeated several times, gradually increase the difficulty, and start more complex exercises according to your fitness and confidence in the sport.

The K3 pull-up bar allows you to perform a variety of exercises to develop your arm muscles and exercise your balance based on strength:



8. MAINTENANCE AND CLEANING

1. Clean the pull-up bar regularly with a dry or damp cloth.
2. Avoid corrosive products that may damage the product material.

9. SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

1. **WARNING!:** Keep children away from this appliance when in use. Do not allow children to climb or play when not in use.
2. **WARNING!:** Keep fingers away from moving parts.
3. **WARNING!:** For your own safety, always ensure that there is at least 0.6 metres of free space in all directions around the product during exercise.
4. **WARNING!:** Periodically check that all nuts, bolts and fittings are tightened securely.
5. **WARNING!:** Do not place or store it in the following places: An unstable place, such as a slippery or sloping place, or a place that vibrates frequently. A smoky, humid or dusty place, a place with poor ventilation, extremely hot or cold places.
6. **WARNING!:** Pay attention to children. Plastic bags can cause suffocation.

Precautions:

- **Safe use of pull-up bars:**

When using this product, pay attention to the safety recommendations, it is recommended to warm up before and after performing the exercises. It is also necessary to use the suspension posture on the bar to make sure that your centre of gravity is well maintained and that the training actions are performed on the basis of balance. During training, pay attention to the angle between the shoulder blades and arms to avoid injury.

- **The right user:**

Horizontal bars are suitable for bodybuilders of all ages, but for beginners, due to the need to hang on the bar, it is more difficult. It is recommended to gradually adapt to the position and spacing on the bar. During the exercise you should also pay attention to the angle between the arms in order not to injure yourself due to shoulder joints and other problems.

10. PROBLEM SOLVING

Assembly problems:

Inadequate wall:

- **Problem:** Some walls are not strong enough to withstand the weight and tension of a pull-up bar, especially if they are made of materials such as plaster or drywall.
- **Solution:** Look for mounting on a load-bearing wall or use wood studs behind drywall to anchor the bar. Use a stud finder to find structural supports.

Inadequate Anchors and Screws:

- **Problem:** Using inappropriate bolts and anchors can cause the bar to loosen over time.
- **Solution:** Use specific heavy-duty screws and anchors, preferably made of steel. Make sure the screws are long enough to penetrate deep into the studs or wall.

Insufficient space:

- **Problem:** Installing the bar in an area with limited space may make it difficult to use.
- **Solution:** Make sure you have enough space in both height and width to perform pull-ups without restrictions. Consider moving furniture or installing the bar in a more suitable location.

Problems of use:

Excessive weight:

- **Problem:** The bar may not support the weight of a very heavy or jerky person.
- **Solution:** Make sure the bar is rated to support your weight and avoid sudden movements. If in doubt, consult the manufacturer's specifications.

Material wear:

- **Problem:** Over time, the bar material or anchor points may wear out.
- **Solution:** Carry out periodic inspections and tighten bolts if necessary.

Agarre resbaladizo:

- **Problem:** Hands can be slippery, especially if you sweat.
- **Solution:** Use training gloves or apply chalk to improve your grip. You can also wrap the bar with grip tape or athletic tape.

Damage to the wall:

- **Problem:** The bar can cause damage to the wall, especially if it is not installed correctly.
- **Solution:** Be sure to follow all installation instructions exactly. Consider using gusset plates behind the anchors to distribute the load more evenly.

11. GUARANTEE CONDITIONS

This product is covered by a 36-month warranty against manufacturing defects.

Thank you for choosing Mobiclinic! We appreciate your confidence in our products. We are committed to providing you with the best quality and service. We know you will enjoy your new K3 as much as we enjoyed creating it for you. If you have any questions or need assistance, please do not hesitate to contact us at the email address below: clientes@mobiclinic.com. We are here to help you.



ES - Peso máximo soportado 250 KG
EN - Maximum supported weight 250 KG
IT - Peso massimo supportato 250 KG
FR - Poids maximal supporté 250 KG
PT - Peso máximo suportado 250 KG
DE - Maximal unterstütztes Gewicht 250 KG
NL - Maximaal ondersteund gewicht 250 KG
SWE - Maximal stödvtikt 250 KG
PL - Maksymalna obsługiwana waga 250 KG
DK - Maksimal understøttet vægt 250 KG



Made in P.R.C.



ZHEJIANG ZHONGYING FITNESS CO.,LTD.
Dongnan Industrial Zone,Shuxi Street,
Wuyi County ,Zhejiang ,China.
zyfit1@zysports.net



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)
prc@queralto.com