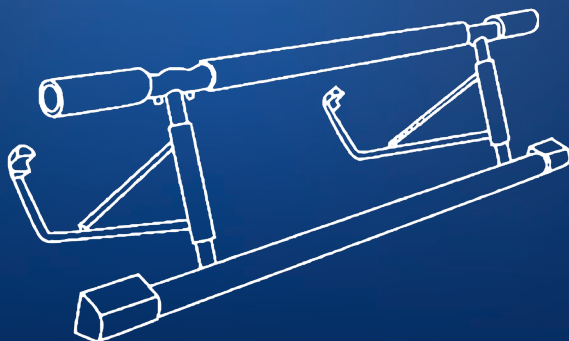


MANUAL DE INSTRUCCIONES

Barra de dominadas marco de puerta K5



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.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

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

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

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

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.

Las barras de dominadas para el marco de la puerta son una herramienta práctica y accesible para entrenar en casa. Permiten realizar ejercicios como dominadas, dominadas inversas, flexiones de brazos y elevaciones de piernas, entre otros ejercicios.

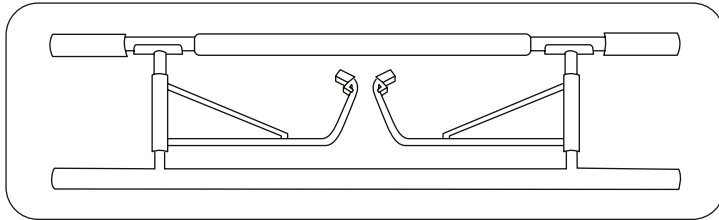
1. ADVERTENCIAS

1. **¡ADVERTENCIA!** Asegúrese de que la puerta está en buen estado y puede soportar las tensiones provocadas por el uso de la barra de dominadas. No es adecuado para marcos de cartón - yeso.
2. **¡ADVERTENCIA!** Instale la barra de dominadas sólo en marcos de puertas con una apertura de entre 70 y 92 cm (entre 28" y 36").
3. **¡ADVERTENCIA!** Utilice sólo la barra superior para realizar los ejercicios.
4. **¡ADVERTENCIA!** No utilice la barra de dominadas cerca de escaleras.
5. **¡ADVERTENCIA!** No salte para agarrar la barra porque podría desprenderse o aflojarse de su anclaje.
6. **¡ADVERTENCIA!** No cuelgue los pies o las piernas en la barra de dominadas.
7. **¡ADVERTENCIA!** Permanezca en posición erguida con un movimiento controlado del cuerpo (sin balanceos ni sacudidas).
8. **¡ADVERTENCIA!** No supere en ningún caso la carga máxima de 200 kg.
9. **¡ADVERTENCIA!** Revise la barra periódicamente para detectar cualquier signo de daño, como grietas, desgaste o corrosión. Si la barra está dañada, no la use.
10. **¡ADVERTENCIA!** Asegúrese de que el suelo debajo de la barra esté libre de obstáculos y que haya suficiente espacio para realizar el ejercicio con seguridad.
11. **¡ADVERTENCIA!** Antes de comenzar cualquier ejercicio, realice un calentamiento adecuado para preparar sus músculos y prevenir lesiones.
12. **¡ADVERTENCIA!** Es fundamental utilizar la técnica correcta durante los ejercicios

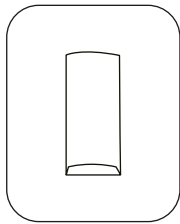
para evitar lesiones. Si no está seguro de cómo realizar un ejercicio correctamente, consulte con un entrenador personal o busque un vídeo instructivo.

13. **¡ADVERTENCIA!** Comience con un número bajo de repeticiones y aumente gradualmente a medida que se vaya fortaleciendo.

2. LISTA DE PIEZAS



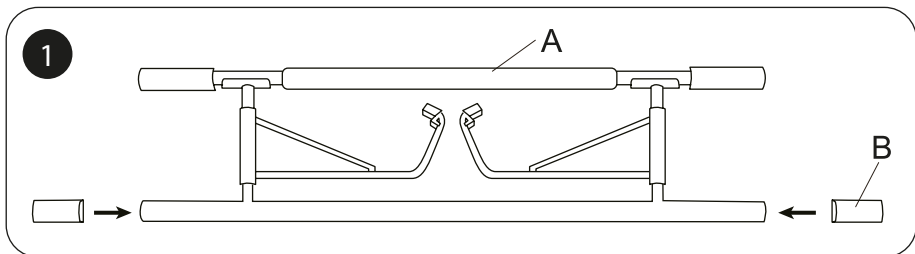
A
1 pcs

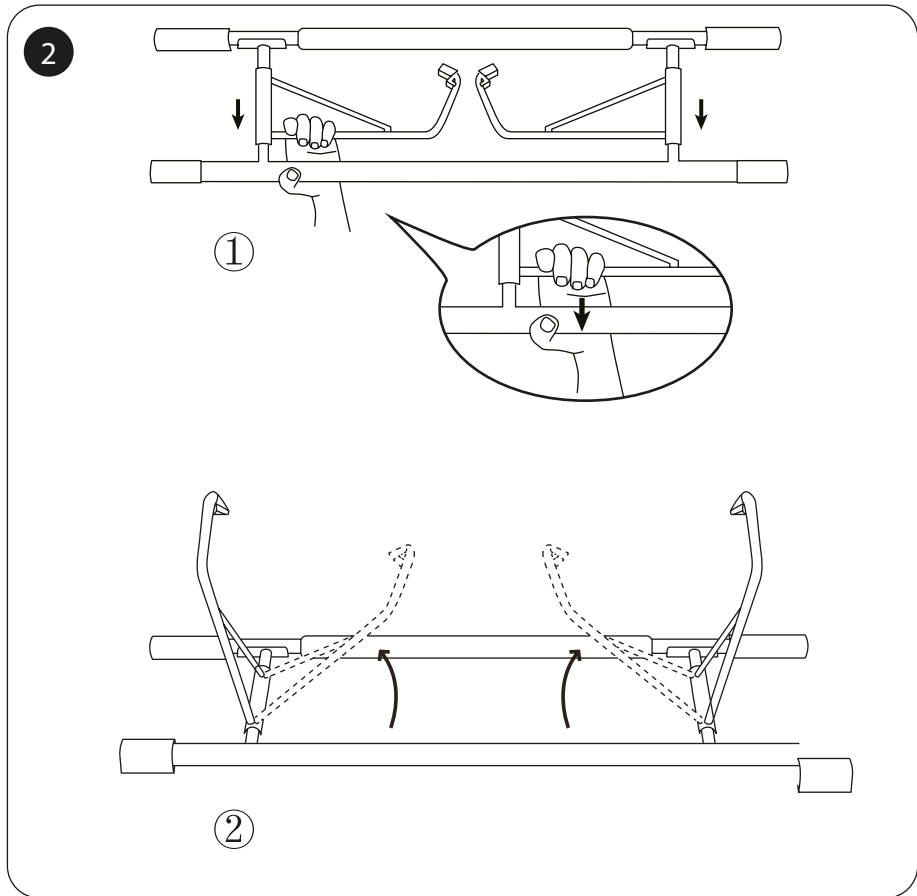


B
2 pcs

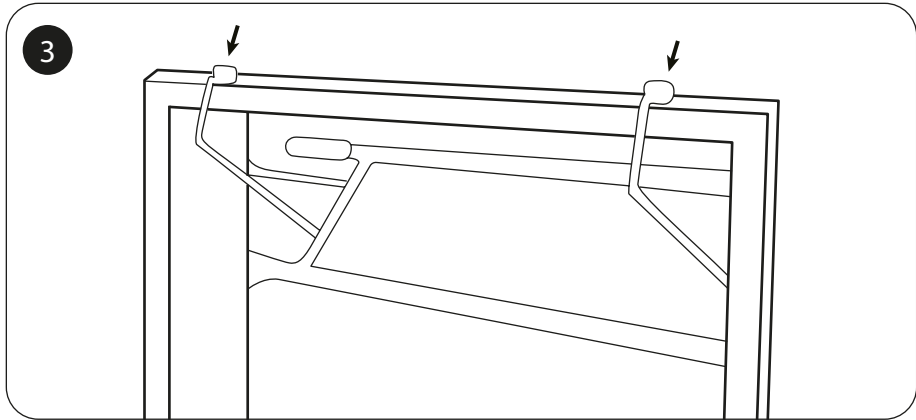
* Incluye bandas elásticas de ayuda.

3. MONTAJE

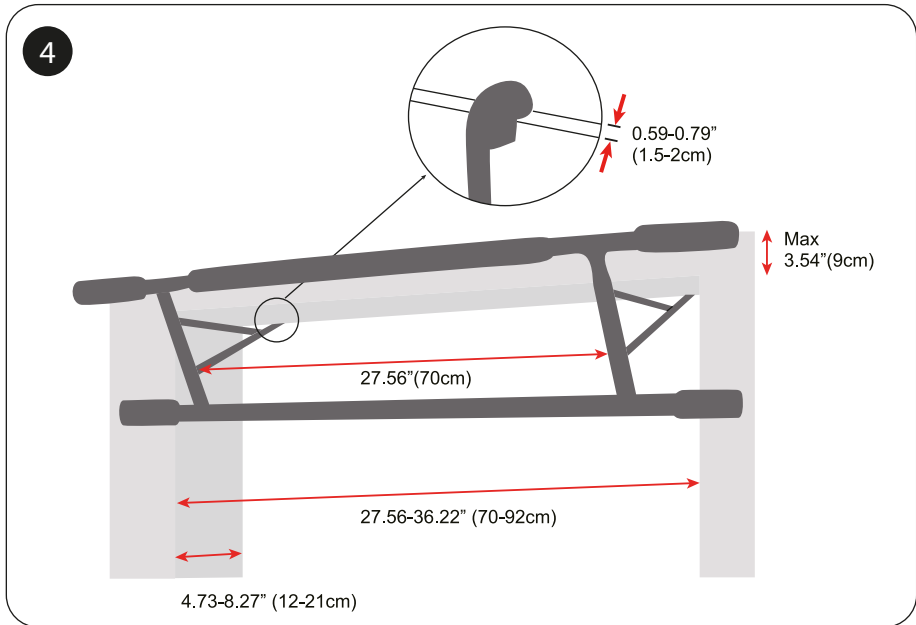




Abra los ganchos de la puerta, ejerza presión sobre el muelle (imagen 1), esto asegura que los mecanismos de apertura funcionen sin problemas. A continuación, tire de ambos ganchos de la puerta hacia arriba hasta que ambos ganchos estén en posición vertical (imagen 2).



Coloque los bloques de protección del marco de la puerta y compruebe que los puntos de contacto con el marco de la puerta están en la posición correcta.



4. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Limpieza:

Limpie la barra después de cada uso para eliminar el sudor y la suciedad.

Use un paño húmedo con un detergente suave o un limpiador específico para equipos deportivos.

No use productos abrasivos, esponjas o cepillos ásperos, ya que pueden dañar la superficie de la barra.

Seque la barra completamente con un paño seco para evitar la oxidación.

Mantenimiento:

Revise periódicamente la barra para detectar signos de desgaste o daño, como grietas, descamación o corrosión.

Verifique que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados para evitar que la barra se tambalee o se afloje.

Almacene la barra en un lugar seco y fresco, alejada de la luz solar directa y la humedad.



ES - Peso máximo soportado 200 kg

EN - Maximum supported weight 200 kg

IT - Peso massimo supportato 200 kg

FR - Poids maximum supporté 200 kg

PT - Peso máximo suportado 200 kg

DE - Maximal unterstütztes Gewicht 200 kg

NL - Maximaal ondersteund gewicht 200 kg

SWE - Maximal stödsvikt 200 kg

PL - Maksymalna obsługiwana waga 200 kg

DK - Maksimal understøttet vægt 200 kg

CE Made in P.R.C



HANGZHOU V-CAN TRADE, LTD

6F, Building A, Powerlong City Plaza , No.3867

Binsheng Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang

sales12@vcantiger.com



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.

Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,

Sevilla (Spain)

prrc@queralto.com