

10004639

## First Strike

Klimmzugstange

Pull-Up Bar

Barre de traction

Barra de dominadas

Barra per trazioni



**Sehr geehrter Kunde,**

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:



---

**INHALTSVERZEICHNIS**

---

Technische Daten 3  
Konformitätserklärung 3  
Sicherheitshinweise 4  
Geräteübersicht 5  
Hinweise zur Entsorgung 6

**English 7**  
**Français 11**  
**Español 15**  
**Italiano 19**

---

**TECHNISCHE DATEN**

---

Artikelnummer	10004639
---------------	----------

---

**HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)**

---

**Hersteller:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

**Importeur für Großbritannien:**

Chal-Tec UK limited  
Unit 6 Riverside Business Centre  
Brighton Road  
Shoreham-by-Sea  
BN43 6RE  
United Kingdom

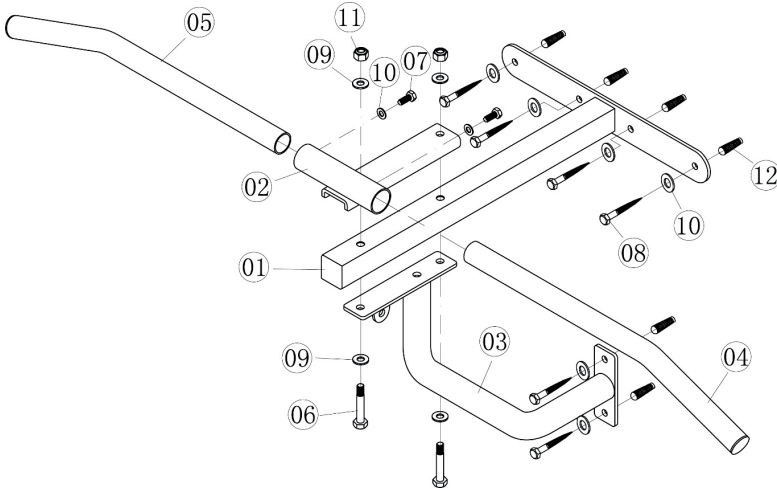
---

## SICHERHEITSHINWEISE

---

- Dieses Gerät wurde für das Muskeltraining konzipiert. Verwenden Sie es nur für den vorgesehenen Zweck.
- Es wichtig, dass Sie die gesamte Anleitung lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn Sie das Gerät ordnungsgemäß montieren, warten und verwenden. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Gerätes über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß verwenden.
- Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Erkrankungen haben, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Es ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Der Sicherheitsstandard des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß geprüft wird.
- Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche während des Gebrauchs des Geräts hören, stoppen Sie es. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben wurde.
- Tragen Sie geeignete Kleidung, während Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die die Bewegung einschränken oder verhindern kann.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um den Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die richtigen Hebetekniken und/oder suchen Sie sich Unterstützung.
- Vor Beginn eines Trainings- oder Konditionsprogramms sollten Sie sich mit Ihrem Hausarzt beraten, um zu sehen, ob Sie eine vollständige körperliche Untersuchung benötigen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, noch nie zuvor trainiert haben, schwanger sind oder an einer Krankheit leiden.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte der Freiraum um das Gerät herum mindestens 0,5 Meter betragen.

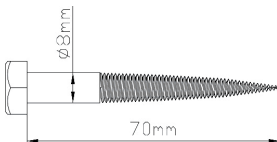
# GERÄTEÜBERSICHT



Teile-Nr.	Beschreibung	Anzahl
01	Hauptrohr	1
02	Aufwärts-Verbindungsrohr	1
03	Stützrohr	1
04	Rechtes Griffrohr	1
05	Linkes Griffrohr	1
06	M10 x 60 mm Schraube	2
07	M8 x 20 mm Schraube	2
08	M8 x 70 mm Schraube	6
09	M10 Unterlegscheibe	4
10	M8 Unterlegscheibe	8
11	Nylon-Kontermutter M10	2
12	Erweiterungssets	6

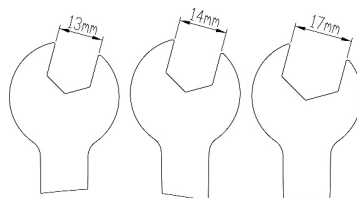
## 1. Bohrer

Φ 12 mm



## 2. Wanddübel

## 3. Schraubenschlüssel





**Dear Customer,**

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the items and cautions mentioned in the instruction manual is not covered by our warranty and any liability. Scan the QR code to get access to the latest user manual and other information about the product:



---

**CONTENT**

---

Technical Data 7  
Declaration of Conformity 7  
Safety Instructions 8  
Device Overview 9  
Hints on Disposal 10

---

**TECHNICAL DATA**

---

Item number	10004639
-------------	----------

---

**MANUFACTURER & IMPORTER (UK)**

---

**Manufacturer:**

Chal-Tec GmbH, Wallstrasse 16, 10179 Berlin, Germany.

**Importer for Great Britain:**

Chal-Tec UK limited  
Unit 6 Riverside Business Centre  
Brighton Road  
Shoreham-by-Sea  
BN43 6RE  
United Kingdom

---

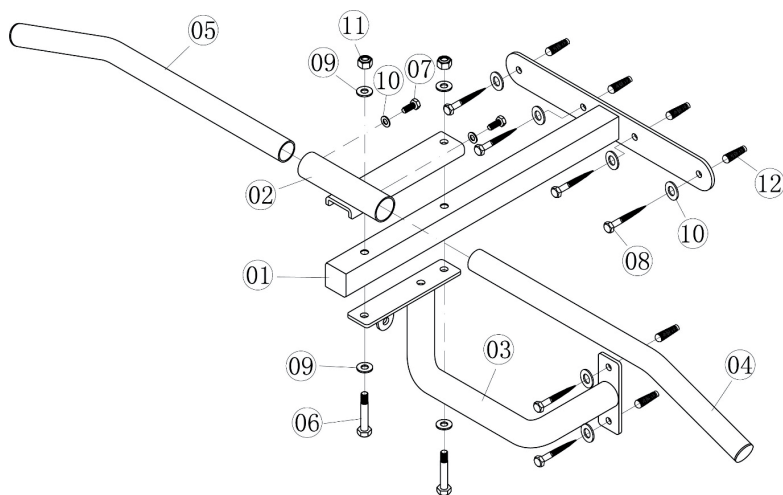
## SAFETY INSTRUCTIONS

---

- This item is build for muscle training. Only use it for the intended purpose.
- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.



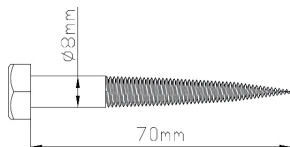
## DEVICE OVERVIEW



Part No.	Description	Quantity
01	Main Tube	1
02	Up Connect Tube	1
03	Support Tube	1
04	Right Handle Tube	1
05	Left Handle Tube	1
06	M10 x 60 mm Bolt	2
07	M8 x 20 mm Bolt	2
08	M8 x 70 mm Bolt	6
09	M10 Washer	4
10	M8 Washer	8
11	Nylon Lock Nut M10	2
12	Expansion Sets	6

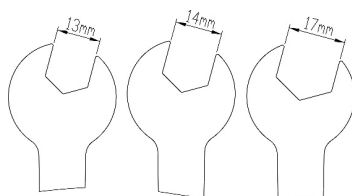
### 1. Drill Bit

Φ 12 mm



### 2. Wall Plugs

### 3. Spanner





Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit :




---

## SOMMAIRE

---

Fiche technique 11  
 Déclaration de conformité 11  
 Consignes de sécurité 12  
 Aperçu de l'appareil 13  
 Informations sur le recyclage 14

---

## FICHE TECHNIQUE

---

Numéro d'article	10004639
------------------	----------

---

## FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

---

### Fabricant :

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

### Importateur pour la Grande Bretagne :

Chal-Tec UK limited  
 Unit 6 Riverside Business Centre  
 Brighton Road  
 Shoreham-by-Sea  
 BN43 6RE  
 United Kingdom

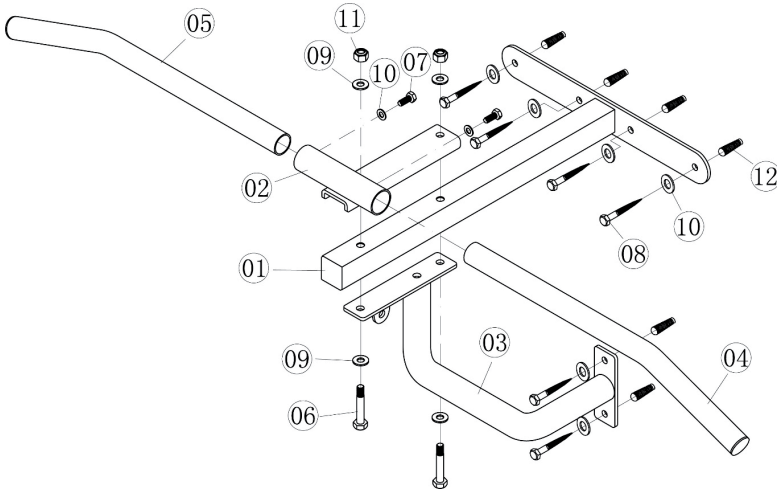
---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

- Cet appareil a été conçu pour la musculation. Utilisez-le uniquement pour l'usage auquel il est destiné.
- Il est important de lire l'intégralité du mode d'emploi avant d'installer et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue qu'en installant, entretenant et utilisant correctement l'appareil. Il est de votre responsabilité de vérifier que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions d'emploi.
- Avant de commencer un programme de musculation, vous devriez consulter votre médecin pour vérifier que vous n'avez pas de problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil.
- Les conseils de votre médecin sont indispensables si vous prenez des médicaments qui ont un effet sur votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Des exercices inappropriés ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous présentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, somnolence, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de commencer votre programme d'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à distance de l'appareil. Celui-ci est destiné à être utilisé par des adultes uniquement.
- Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que tous les écrous et boulons sont bien serrés.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté afin de détecter tout signe de dommage et/ou d'usure.
- Utilisez toujours l'appareil comme spécifié. Si vous remarquez des composants ou entendez des bruits inhabituels pendant l'utilisation ou l'installation de l'appareil, arrêtez-le. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
- Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'appareil.
- Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'appareil ou limiter ou empêcher vos mouvements.
- L'appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, veillez à ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou faites-vous aider d'une seconde personne.
- Avant de commencer la musculation ou un programme de fitness, vous devriez consulter votre médecin de famille pour vérifier si vous avez besoin d'un bilan physique complet. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait de sport auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes de santé.
- Utilisez l'appareil sur une surface ferme et de niveau avec une protection pour votre sol ou votre moquette. Pour des raisons de sécurité, il doit y avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre autour de l'appareil.

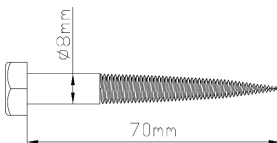
## APERÇU DE L'APPAREIL



N° pièce	Description	Nombre
01	Cadre principal	1
02	Tube de raccordement vertical	1
03	Tube de support	1
04	Tube de poignée droite	1
05	Tube de poignée gauche	1
06	Vis M10 x 60 mm	2
07	Vis M8 x 20 mm	2
08	Vis M8 x 70 mm	6
09	Rondelle M10	4
10	Rondelle M8	8
11	Contre-écrou en nylon M10	2
12	Kits d'extension	6

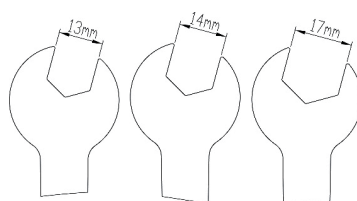
### 1. Foret

Φ 12 mm



### 2. Cheville murale

### 3. Clé plate





**Estimado cliente:**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto:




---

## ÍNDICE

---

Datos técnicos 15  
 Declaración de conformidad 15  
 Instrucciones de seguridad 16  
 Vista general del aparato 17  
 Retirada del aparato 18

---

## DATOS TÉCNICOS

---

Número de artículo	10004639
--------------------	----------

---

## FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

---

**Fabricante:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

**Importador para Gran Bretaña:**

Chal-Tec UK limited  
 Unit 6 Riverside Business Centre  
 Brighton Road  
 Shoreham-by-Sea  
 BN43 6RE  
 United Kingdom

---

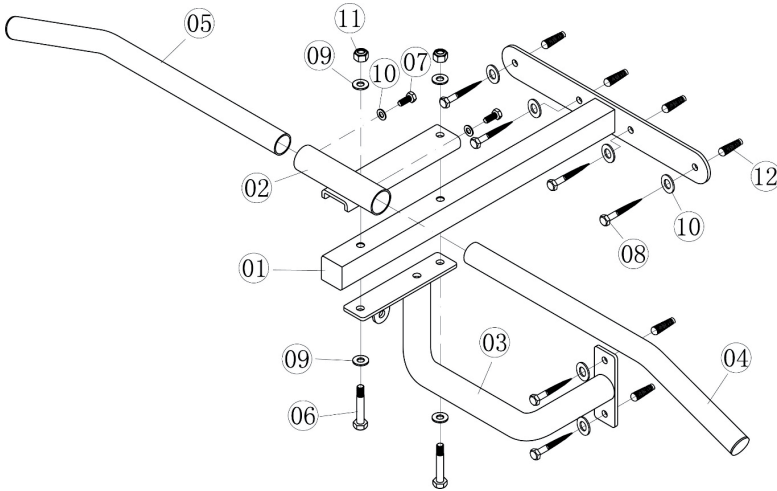
## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

---

- Este dispositivo se utiliza para el entrenamiento físico a través de dominadas. Está exclusivamente destinado a este fin y sólo puede ser utilizado para este fin.
- Por favor, lea atentamente estas instrucciones de funcionamiento antes de instalar y utilizar el aparato. El uso seguro y efectivo del aparato sólo puede ser logrado si el aparato es instalado, mantenido y utilizado correctamente. Asegúrese de que todas las personas que utilicen este dispositivo estén informadas de las advertencias e instrucciones de seguridad.
- Antes de comenzar a hacer ejercicio con esta máquina, debe consultar a un médico y ser examinado para detectar cualquier restricción física o de salud que pueda impedir el uso seguro y eficiente de esta máquina. Si usted está tomando algún medicamento que afecte su presión arterial, frecuencia cardíaca o nivel de colesterol, es imperativo que consulte a un médico antes de hacer ejercicio.
- El consejo de su médico es esencial si usted está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
- Observe las señales de su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser peligroso para la salud. Deje de entrenar inmediatamente si nota los siguientes síntomas: dolor / opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, falta de aliento extrema, signos de mareo, vértigo o náusea. Si usted nota cualquiera de estos síntomas, debe consultar a un médico antes de continuar el ejercicio.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del aparato. Está destinado para el uso de los adultos solamente.
- Antes de utilizar la unidad, compruebe que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados.
- El estándar de seguridad del dispositivo sólo se puede mantener si se revisa regularmente en cuanto a daños y/o desgaste.
- Utilice el aparato únicamente según las instrucciones. Si descubre algún componente defectuoso durante el montaje o la inspección, o si nota algún ruido inusual en el dispositivo durante el entrenamiento, detenga el entrenamiento inmediatamente. No vuelva a utilizar el dispositivo hasta que el problema haya sido identificado y resuelto.
- Use ropa apropiada mientras usa la unidad. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en la unidad o restringir o impedir el movimiento.
- El aparato no es apto para el uso terapéutico.
- Cuando levante o mueva el aparato, tenga cuidado de no lesionarse la espalda. Utilice siempre las técnicas de elevación correctas y/o busque apoyo.
- Antes de comenzar un programa de entrenamiento o acondicionamiento, usted debe consultar con su médico de familia para ver si necesita un examen físico completo. Esto es especialmente importante si usted tiene más de 35 años de edad, nunca ha entrenado antes, está embarazada o tiene una condición médica.
- Utilice la unidad sobre una superficie firme y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por razones de seguridad, el espacio libre alrededor del dispositivo debe ser de al menos 0,5 metros.



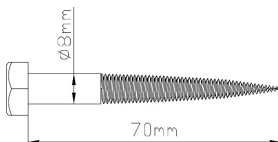
## VISTA GENERAL DEL APARATO



Nº pieza	Descripción	Cantidad
01	Tubo principal	1
02	Tubo de conexión hacia arriba	1
03	Tubo de soporte	1
04	Tubo de agarre derecho	1
05	Tubo de agarre izquierdo	1
06	Tornillo M10 x 60 mm	2
07	Tornillo M8 x 20 mm	2
08	Tornillo M8 x 70 mm	6
09	Arandela M10	4
10	Arandela M8	8
11	Contratuerca de nylon M10	2
12	Conjuntos de extensión	6

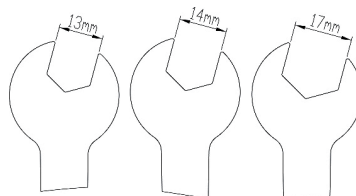
### 1. Taladro

Φ 12 mm



### 2. Clavijas de pared

### 3. Llave inglesa





Gentile Cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni tecnici. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto




---

## INDICE

---

Dati tecnici 19  
 Dichiarazione di conformità 19  
 Avvertenze di sicurezza 20  
 Descrizione del dispositivo 21  
 Smaltimento 22

---

## DATI TECNICI

---

Numero articolo	10004639
-----------------	----------

---

## PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

---

### Produttore:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

### Importatore per la Gran Bretagna:

Chal-Tec UK limited  
 Unit 6 Riverside Business Centre  
 Brighton Road  
 Shoreham-by-Sea  
 BN43 6RE  
 United Kingdom

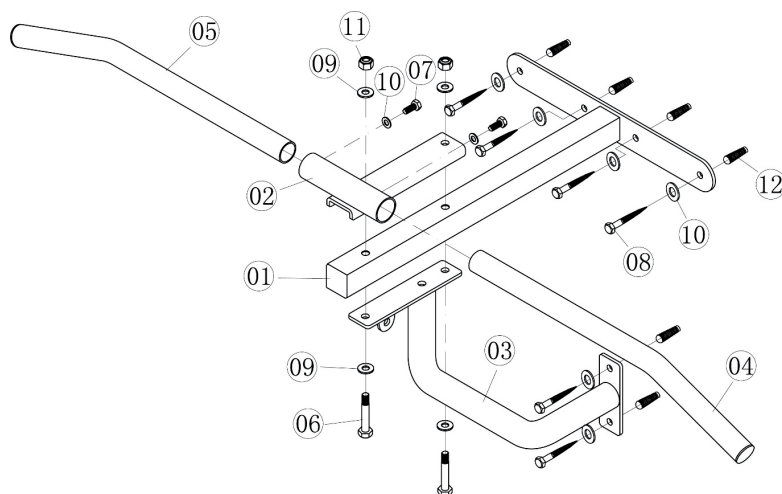
---

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

---

- Questo dispositivo è concepito solo per l'allenamento muscolare. Utilizzarlo solo per lo scopo previsto.
- Leggere attentamente il manuale prima del montaggio e della messa in funzione è fondamentale. Un utilizzo sicuro ed efficiente può essere garantito solo se il dispositivo viene montato, mantenuto e utilizzato correttamente. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti coloro che utilizzano il dispositivo siano informati su tutte le avvertenze e le misure di sicurezza.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo.
- Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Tenere bambini e animali domestici lontano dal dispositivo. Il dispositivo può essere utilizzato solo da persone adulte.
- Controllare prima di utilizzare il dispositivo, se tutte le viti e i dati sono stretti saldamente.
- Lo standard di sicurezza del dispositivo può essere garantito solo se viene controllato regolarmente per eventuali danneggiamenti e/o usura.
- Utilizzare sempre il dispositivo come indicato. Se si notano difetti dei componenti durante l'utilizzo o il montaggio o se si sentono rumori insoliti durante l'allenamento, arrestare immediatamente il dispositivo. Non utilizzarlo fino a quando il problema è stato risolto.
- Indossare indumenti adeguati mentre si usa il dispositivo. Evitare indumenti ampi, che potrebbero impigliarsi nei componenti mobili o che limitano o impediscono i movimenti.
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici.
- Prestare attenzione quando si solleva o si sposta il dispositivo, in modo da non farsi male alla schiena. Utilizzare una tecnica di sollevamento corretta e/o farsi aiutare da un'altra persona.
- Prima di iniziare il programma di allenamento o condizionamento, consultare un medico, per verificare se è necessario un controllo fisico completo. Questo è particolarmente importante se si hanno più di 35 anni, se non ci si è mai allenati, se si è in gravidanza o se si soffre di malattie.
- Utilizzare il dispositivo su un fondo solido e piano, con una copertura per il pavimento o un tappeto. Per motivi di sicurezza, è necessario lasciare almeno 0,5 metri di spazio libero intorno al dispositivo.

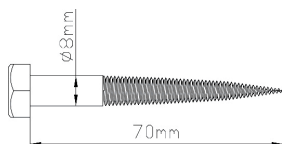
## DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



N° pezzo	Descrizione	Quantità
01	Tubo principale	1
02	Tubo di collegamento avanti	1
03	Tubo di sostegno	1
04	Tubo di impugnatura destro	1
05	Tubo di impugnatura sinistro	1
06	Vite M10 x 60 mm	2
07	Vite M8 x 20 mm	2
08	Vite M8 x 70 mm	6
09	Rondella M10	4
10	Rondella M8	8
11	Controdado in nylon M10	2
12	Set di estensione	6

### 1. Trapano

Φ 12 mm



### 2. Tassello

### 3. Chiave inglese

