



# ***CAPITAL SPORTS***

## **Dominate Edition**

**Klimmzugstange**

**Pull-Up Bar**

**Barras de dominadas**

**Barre de traction**

**Barra per trazioni**

**10028796**



## 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 QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Zusammenbau 5  
Klimmzugtraining im Überblick 6  
Pflege und Wartung 8

English 9  
Español 15  
Français 21  
Italiano 27

---

## HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

---

### Hersteller:

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

### Importeur für Großbritannien:

Berlin Brands Group UK Limited  
PO Box 42  
272 Kensington High Street  
London, W8 6ND  
United Kingdom

---

## SICHERHEITSHINWEISE

---

### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

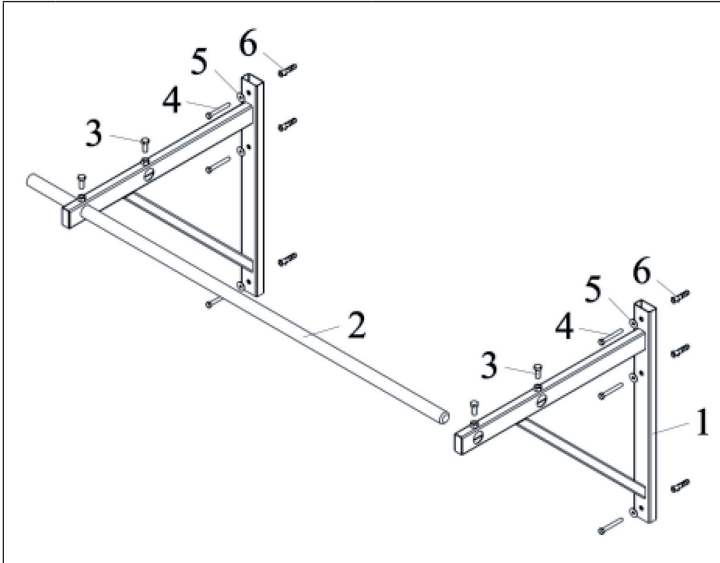
- Dieses Gerät dient zum körperlichen Training durch Klimmzüge. Es ist ausschließlich für diesen Zweck bestimmt und darf nur zu diesem Zweck verwendet werden. Es darf nur in der Art und Weise benutzt werden, wie es in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben ist.
- Reparaturen am Gerät sollten nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit.

- Achtung Verletzungsgefahr! Falscher Zusammenbau führt möglicherweise zu gefährlichen Fehlfunktionen.
- Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!
- Die Gewährleistung verfällt bei nicht vorgesehenem Umbauen oder Verändern des Gerätes.

### **Allgemeine Sicherheitshinweise**

- Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor dem Aufbauen und Benutzen des Gerätes aufmerksam durch. Ein sicherer und effektiver Gebrauch des Gerätes kann nur erzielt werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut, gepflegt und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Personen, die dieses Gerät nutzen, über die Warnungen und Sicherheitshinweise informiert sind.
- Bevor Sie das Training mit diesem Gerät aufnehmen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich auf physische oder gesundheitliche Einschränkungen, die einen sicheren und effizienten Umgang mit diesem Trainingsgerät verhindern könnten, untersuchen lassen. Falls Sie Medikamente mit Auswirkungen auf Blutdruck, Herzschlag oder Cholesterinspiegel einnehmen, ist die Konsultation eines Arztes vor dem Training dringend notwendig.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie umgehend das Training wenn Sie folgende Symptome feststellen: Schmerzen / Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Anzeichen leichter Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Falls Sie irgendeine dieser Symptome an sich feststellen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass sämtliche Schrauben und Befestigungen ordnungsgemäß festgezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig gepflegt und auf etwaige Schäden oder Abnutzungserscheinungen untersucht wird.
- Nutzen Sie das Gerät ausschließlich wie vorgesehen. Sollten Sie beim Aufbau oder bei der Kontrolle defekte Komponenten entdecken oder sollten Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche am Gerät feststellen, beenden Sie umgehend das Training. Nutzen Sie das Gerät erst wieder nachdem das Problem identifiziert und gelöst wurde.

## ZUSAMMENBAU



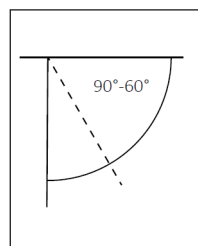
1	Winkel (x2)	4	Sechskantschraube M8x70 (x6)
2	Griffstange (x1)	5	Unterlegscheibe Ø 8 mm (x6)
3	Schraube M10x25 (x4)	6	Dübel (x6)

## KLIMMZUGTRAINING IM ÜBERBLICK

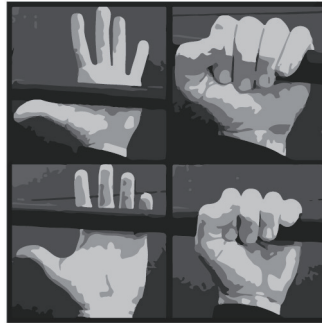
### Ausführung der Klimmzüge

- **Grundposition:** Schulterbreiter Griff
  - 1 Stange schulterbreit greifen, die Arme nicht 100% durchstrecken.
  - 2 Beine strecken oder anwinkeln ( $>90^\circ$ ), den Rücken durchstrecken oder anwinkeln (gegen Pendeln).
  - 3 Den Körper nach oben ziehen, bis das Kinn auf Höhe der Stange ist. Die Schulterblätter aktiv zusammenziehen. Kein extremes Hohlkreuz machen und die Hüfte nicht zu weit nach vorn schieben.
  - 4 Kontrolliert herunterlassen und Klimmzug wiederholen, falls möglich. Darauf achten, dass der Körper nicht pendelt.
  - 5 Während der Aufwärtsbewegung langsam und kontrolliert ausatmen und beim Herablassen wieder einatmen.
  
- **Griffvariationen:**
  - 1 Untergriff/ Kammgriff (Supination) > Senkrecht verlaufende Muskelfasern werden genutzt.
  - 2 Obergriff/ Ristgriff (Pronation) > Oberer Teil des Latissimus: Breitenwachstum des Rückens durch Training der schräg verlaufenden Muskelfasern (von denen es weniger gibt, wodurch die Ausführung schwieriger erscheint).
  - 3 Hammergriff/ Parallelgriff (neutrale Handstellung) > Trainiert lange Fasern (Großteil des Latissimus, wie der Untergriff).
  - 4 Affgriff (Daumen parallel zu den anderen Fingern, im Gegensatz zum geschlossenen Griff, bei dem die Hand die Stange vollkommen umschließt) > Mehr Griffkraft, aber gefährlicher, da Abrutschgefahr.
  - 5 Mit Armschlaufen > Gelenke schonen und Latissimus maximieren.
  
- **Griffweite:**

Zwischen 0-130 cm. Je breiter, desto schwieriger und weniger Bewegungsamplitude. Eng meist im Untergriff oder Parallelgriff, weil angenehmer und weit meist im Übergriff, weil anatomisch nicht anders möglich. Zu breit greifen mindert den Trainingseffekt, da die Bewegungsamplitude nicht vollkommen ausgenutzt wird. Der Winkel zwischen Stange und Unterarm sollte bei hängender Position zwischen  $90^\circ$ - $60^\circ$  liegen.



- 7 Greifen der Stange: Die Stange sollte möglichst mit den Fingern umschlossen werden. Die Stange am Fingeransatz platzieren ohne die Handfläche aufzulegen. Die Haut kann so nicht zwischen Hand und Stange eingeklemmt werden.
- 8 Griffkrafttraining: Dead Hang, Towel-Pullups, Farmer Walk + Static Hold, Gripper.



- **Häufige Fehler:**

Arme durchstrecken belastet die Gelenke unnötig. Auch zu vermeiden sind Schwungholen und Schulter- bzw. Kopfbewegungen. Führen Sie Übungen immer vollständig aus. Das Kinn sollte sich nicht über der Stange befinden. Lassen Sie sich kontrolliert runter, lassen Sie sich nicht fallen. Vergessen Sie das Atmen nicht.

## Trainingspläne

- **PLAN 1:** Ganzkörperplan mit Eigengewicht
  - 1 Klimmzüge für oberen Rücken und Bizeps (auch ohne Zusatzgewichte oder viele Wiederholungen effektiv + Variationen zum Erschweren).
  - 2 Kniebeugen für die Beine, Po und den unteren Rücken. Zusätzlich wird die Anwendung von Variationen mit Zwischensprüngen, Ausfallschritten oder längerem Halten an Extrempunkten empfohlen.
  - 3 Liegestütze (alternativ: Dips) für Trizeps, Schulter und Brust. Hinzu kommt der Rumpf und Rücken für die Stabilisation. Variationen wären Archer-Pushups, einarmige Liegestütze oder die Änderung von den Abständen der Hände zueinander, bzw. die Handposition weiter unter oder weiter vor dem Körper.
  - 4 Pike Pushups für Schultern (Wenn diese zu einfach sind, dann Handstandliegestütze, aber ohne Hohlkreuz, also mit angespanntem Bauch).
  - 5 Beinheben an der Klimmzugstange für Rumpf und Bauch. An der Klimmzugstange hängend die Füße mit gestreckten Beinen an die Stange bringen. Für Training des seitlichen Rumpfes den „Scheibenwischer“ durchführen, also mit den Füßen von links nach rechts und umgekehrt pendeln.
  - 6 Skin the Cat für den unteren Rücken: An der Stange hängend die Füße in Richtung Stange bewegen und zwischen den Armen hindurch bewegen, bis die Beine wieder nach unten zeigen. Dann den Prozess rückwärts ausführen.

**Zirkeltraining:** Die Übungen werden in der unten genannten Reihenfolge nacheinander ausgeführt, dazwischen ist 30 Sekunden Pause, sobald eine Runde abgeschlossen ist, sind zwei Minuten Pause. Jede Übung wird 45 Sekunden ausgeführt, egal wie viele Wiederholungen geschafft werden. Es gibt insgesamt drei Runden. Absolvieren Sie das Training dreimal wöchentlich in der folgenden Reihenfolge: Kniebeugen, Klimmzüge, Liegestütze, Beinheben, Pike Pushups, Skin the Cat.

- **PLAN 2:** Plan für normale Klimmzüge (3x pro Woche)

	Anfänger					Fortgeschrittene				
Tag 1	1	2	1	2	1	3	4	3	3	5
Tag 2	2	3	2	2	3	4	5	4	3	5
Tag 3	2	3	2	2	4	5	6	4	3	6

- 1 Klimmzüge maximieren: Das Muskelgedächtnis passt sich schnell an Klimmzüge an und der Trainingserfolg stagniert nach 6-8 Wochen.
- 2 Variationen: Tempo variieren, Latissimus am Latzug trainieren, Unterarme formen (Griffkraft), Spannung (dauerhafte Körperkontrolle und gesamte Amplitude nutzen), Grifftechniken durchzirkulieren.
- 3 Alternativvariationen zum Klimmzug: Versetze Klimmzüge, im Kreuzgriff, im Liegen, mit hängenden Fingern, einarmige Klimmzüge (zweiter Arm kann helfen, indem er an den Zugarm greift). Je näher der Unterstützerarm zur Schulter greift, desto weniger Gewicht nimmt er dem Zugarm ab.

---

## PFLEGE UND WARTUNG

---

**Hinweis:** Wie bei allen Trainingsgeräten mit mechanischen, beweglichen Komponenten kann es auch bei diesem Produkt vorkommen, dass sich Schrauben durch häufigen Gebrauch lockern. Wir empfehlen sie daher regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um die Oberflächen von Schweiß und Staub zu säubern.

- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern richtig fixiert sind.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern.



Dear customer,

Congratulations on the purchase of your device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent potential damage. We accept no liability for damage caused by disregarding the instructions and improper use. Please scan the QR code to access the latest operating instructions and further information about the product.



---

## CONTENTS

---

Assembly 11  
Overview of Chin-up Training 12  
Care and Maintenance 14

---

## MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

---

**Manufacturer:**

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

**Importer for Great Britain:**

Berlin Brands Group UK Limited  
PO Box 42  
272 Kensington High Street  
London, W8 6ND  
United Kingdom

---

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

### Intended Use

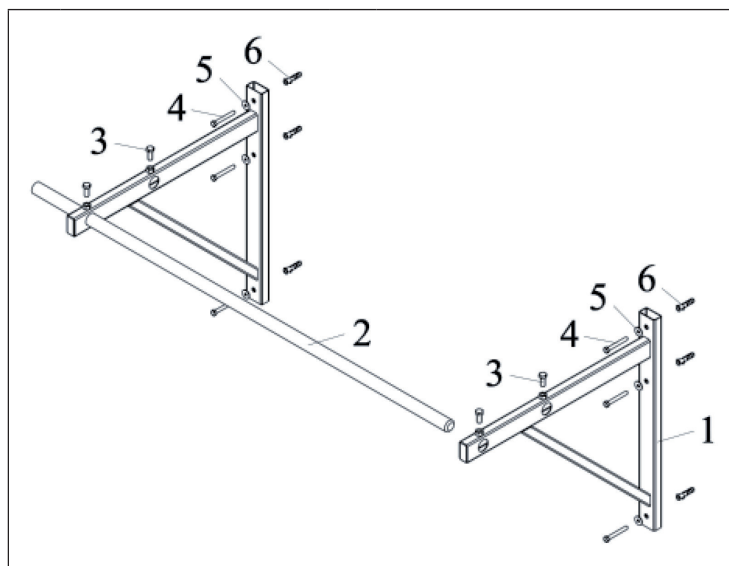
- This device is used for physical training with chin-ups. It is intended exclusively for this purpose and may only be used for this purpose. It may only be used in the manner described in these instructions for use.
- Repairs to the device should only be carried out by an authorised specialist workshop.
- Modifying or changing the product will compromise product safety.

- Attention: risk of injury! Incorrect assembly may lead to dangerous malfunctions.
- No liability is accepted for consequential damage. Technical changes and errors reserved!
- The warranty expires in the event of unintended conversions or changes to the device.

### **General Safety Instructions**

- Read these operating instructions carefully before setting up and using the unit. Safe and effective use of the unit can only be achieved if the unit is properly set up, maintained and used. Ensure that all persons using this device are aware of the warnings and safety instructions.
- Before you start exercising with this unit, you should consult a doctor and have yourself checked for any physical or health limitations that might prevent you from using this exercise device safely and efficiently. If you are taking medication that affects blood pressure, heart rate or cholesterol levels, consultation with a doctor before exercising is strongly advised.
- Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive training can be harmful to your health. Stop exercising immediately if you experience any of the following symptoms: chest pain /tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, signs of light-headedness, dizziness or nausea. If you experience any of these symptoms, you should consult a doctor before continuing training.
- This device is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and/or knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Before each training session, make sure that all screws and fixings are properly tightened.
- The safety of the unit can only be guaranteed if the unit is regularly maintained and inspected for any damage or signs of wear.
- Only use the unit as intended. If you discover any defective components during set-up or inspection, or if you notice any unusual noises on the unit during training, stop training immediately. Do not use the unit again until the problem has been identified and solved.

## ASSEMBLY



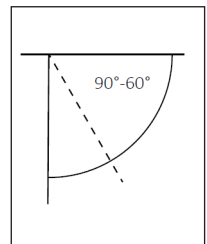
1	Angle (x2)	4	Hexagon head screw M8x70 (x6)
2	Handlebar (x1)	5	Washer Ø 8 mm (x6)
3	Screw M10x25 (x4)	6	Dowel (x6)

## OVERVIEW OF CHIN-UP TRAINING

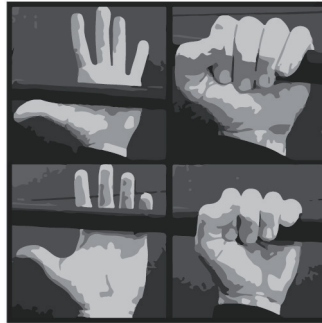
### Performing Chin-ups

- **Basic position:** shoulder-width grip
  - 1 Grab bar shoulder-width apart, don't straighten your arms 100%.
  - 2 Straighten or bend your legs ( $>90^\circ$ ), straighten or bend your back (against swinging).
  - 3 Pull your body up until your chin is level with the bar. Actively contract your shoulder blades. Don't arch your back too much and don't push your hips too far forward.
  - 4 Lower in a controlled manner and repeat the chin-up if possible. Make sure your body doesn't swing.
  - 5 Breathe out slowly and in a controlled manner as you move up, and breathe in as you come down.
  
- **Grip variations:**
  - 1 Underhand grip/comb grip (supination) > Vertically running muscle fibres are used.
  - 2 Overhand grip/instep grip (pronation) > Upper part of the latissimus: Increases the width of the back by training the oblique muscle fibres (of which there are fewer, making the execution seem more difficult).
  - 3 Hammer grip/parallel grip (neutral hand position) > Trains long fibres (most of the latissimus, like the underhand grip).
  - 4 Monkey grip (thumb parallel to the other fingers, in contrast to the closed grip, where the hand completely encloses the bar) > More grip strength, but more dangerous because of the risk of slipping.
  - 5 With arm loops > Protect your joints and maximise your latissimus muscles.
  
- **Gripping distance:**

Between 0-130 cm. The wider the grip, the more difficult and less range of motion. Use a narrow distance mostly with an underhand or parallel grip because it is more comfortable and wide mostly with an overhand grip because anatomically there is no other way. Reaching too wide reduces the training effect, since the movement amplitude is not fully utilised. The angle between the bar and forearm should be between  $90^\circ$ - $60^\circ$  in the hanging position.



- 7 Gripping the bar: Try to wrap your fingers around the bar if possible. Place the bar at the base of your fingers without resting your palm. This way, the skin cannot be pinched between the hand and the pole.
- 8 Grip strength training: dead hang, towel pull-ups, farmers walk + static hold, gripper.



- **Common mistakes:**

Extending your arms puts unnecessary strain on your joints. Also to be avoided are swinging and shoulder or head movements. Always complete exercises. The chin should not be over the bar. Let yourself down in a controlled manner, don't let yourself fall. Don't forget to breathe.

### Training Plans

- **PLAN 1:** Full body plan with own weight
  - 1 Upper back and bicep chin-ups (effective without extra weight or high reps + variations to make it more difficult).
  - 2 Squats for the legs, butt and lower back. In addition, the use of variations with intermediate jumps, lunges or longer stops at extreme points is recommended.
  - 3 Chin-ups (alternatively: dips) for triceps, shoulders and chest. Added to this is the torso and back for stabilisation. Variations would include archer push-ups, one-armed push-ups, or changing the distance between your hands, or placing your hands further under or in front of your body.
  - 4 Pike push-ups for shoulders (if these are too easy, then do handstand push-ups, but without a hollow back, i.e. with a tight stomach).
  - 5 Leg raises on the chin-up bar for core and abs. Hanging on the chin-up bar, bring your feet to the bar with your legs straight. To train the lateral torso, do the "windscreen wiper", i.e. swing your feet from left to right and vice versa.
  - 6 Skin the cat for the lower back: While hanging from the bar, move your feet towards the bar and between your arms until your legs are pointing down again. Then perform the process backwards.

**Circuit training:** The exercises are performed in the order given below, one after the other, with a 30-second break in between, and a two-minute break when a round is completed. Each exercise is performed for 45 seconds no matter how many repetitions are completed. There are three rounds in total. Complete the workout three times a week in the following order: squats, pull-ups, push-ups, leg raises, pike push-ups, skin the cat.

- **PLAN 2:** Plan for normal chin-ups (3x per week)

	Beginners					Advanced users				
Day 1	1	2	1	2	1	3	4	3	3	5
Day 2	2	3	2	2	3	4	5	4	3	5
Day 3	2	3	2	2	4	5	6	4	3	6

- 1 Maximise pull-ups: Muscle memory adapts quickly to chin-ups and training success stagnates after 6-8 weeks.
- 2 Variations: Vary speed, train the lats on the lat pulldown, shape the forearms (grip strength), tension (permanent body control and use the entire amplitude), circulation of grip techniques .
- 3 Alternative chin-up variations: Staggered chin-ups, cross grip, lying down, hanging fingers, one-arm chin-ups (second arm can help by grabbing pull arm). The closer the support arm reaches to the shoulder, the less weight it takes off the pull arm.

---

## CARE AND MAINTENANCE

---

**Note:** As with all training devices with mechanical, moving components, it can also happen with this product that screws loosen through frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and tighten them with a suitable key if necessary. Clean your exercise equipment regularly with a damp cloth to remove sweat and dust from the surfaces.

- Clean the unit regularly with a clean cloth to maintain its clean appearance.
- Check regularly that bolts and nuts are properly fixed.
- Store the appliance in a clean and dry environment out of the reach of children.

**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 hace responsable de los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso indebido. Escanee el siguiente código QR para acceder al último manual de usuario y a más información sobre el producto.



---

## ÍNDICE

---

Montaje 17  
El entrenamiento de dominadas en un vistazo 18  
Cuidado y mantenimiento 20

---

## FABRICANTE E IMPORTADOR (RU)

---

**Fabricante:**

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

**Importador para el Reino Unido:**

Berlin Brands Group UK Limited  
PO Box 42  
272 Kensington High Street  
London, W8 6ND  
United Kingdom

---

## INDICACIONES DE SEGURIDAD

---

**Uso previsto**

- Este dispositivo se utiliza para el entrenamiento físico a través de dominadas. Está diseñado exclusivamente para este fin y no debe emplearse para ningún otro propósito. Sólo puede utilizarse de la manera descrita en estas instrucciones de uso.
- Solamente un técnico autorizado debe llevar a cabo las reparaciones.
- La reconstrucción o modificación del aparato compromete la seguridad del mismo.

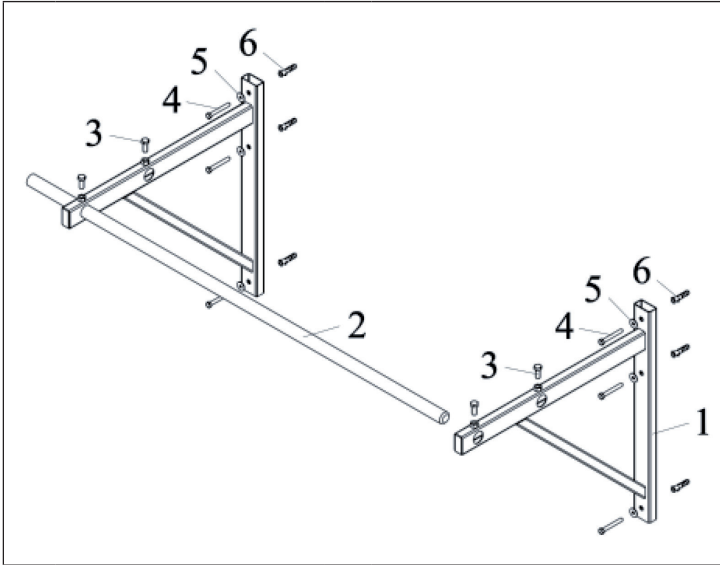
- Precaución ¡Riesgo de lesiones! Un montaje incorrecto puede provocar un fallo peligroso.
- No se acepta ninguna responsabilidad por los daños indirectos. Salvo cambios técnicos y errores.
- La garantía queda anulada si la unidad no se convierte o modifica según lo previsto.

### **Indicaciones generales de seguridad**

- Lea atentamente este manual de instrucciones antes de instalar y utilizar el aparato. Sólo se garantizará un uso seguro y eficaz del aparato si se configura, mantiene y utiliza correctamente. Asegúrese de que todas las personas que utilicen este aparato conozcan las advertencias e instrucciones de seguridad.
- Antes de empezar a hacer ejercicio con esta máquina, debe consultar a un médico y someterse a un examen médico para detectar cualquier limitación física o de salud que pueda impedirle utilizar esta máquina de ejercicios con seguridad y eficacia. Si está tomando medicamentos que afectan a la presión arterial, la frecuencia cardíaca o los niveles de colesterol, se recomienda encarecidamente consultar con un médico antes de hacer ejercicio.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor / presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, signos de aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, debe consultar a un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- Este aparato no está diseñado para ser manejado por personas (incluidos niños) con discapacidades físicas, sensoriales o mentales o con falta de experiencia y/o conocimientos, salvo que estén supervisados por una persona responsable o hayan recibido instrucciones sobre cómo utilizar el aparato. Los niños deben estar bajo vigilancia para evitar que jueguen con el aparato.
- Antes de cada sesión de entrenamiento, asegúrese de que todos los tornillos y fijaciones estén bien apretados.
- La seguridad del aparato sólo puede garantizarse si se realiza un mantenimiento periódico del mismo y se inspecciona para detectar cualquier daño o signo de desgaste.
- Utilice la unidad solo como está previsto. Si descubre algún componente defectuoso durante la puesta en marcha o la inspección, o si nota algún ruido inusual en el aparato durante el entrenamiento, detenga el entrenamiento inmediatamente. No vuelva a utilizar el aparato hasta que se haya identificado y solucionado el problema.



## MONTAJE



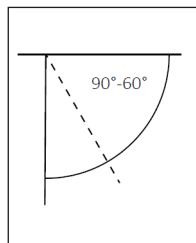
1	Ángulo (x2)	4	Tornillo hexagonal M8 x 70 (x 6)
2	Barra de manillar (x 1)	5	Arandela Ø 8 mm (x6)
3	Tornillo M10 x 25 (x4)	6	Tacos (x 6)

## EL ENTRENAMIENTO DE DOMINADAS EN UN VISTAZO

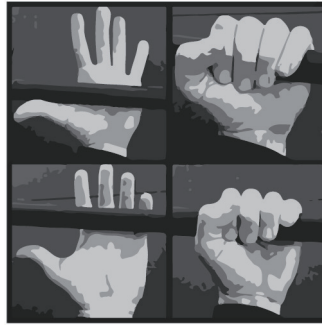
### Ejecución de las dominadas

- **Posición básica:** Agarre ancho **del hombro**
  - 1 Agarre una barra a la altura de los hombros, no extienda los brazos al 100 %
  - 2 Extender o doblar las piernas ( $>90^\circ$ ), extender o doblar la espalda (contra el balanceo).
  - 3 Tira del cuerpo hacia arriba hasta que la barbilla esté a la altura de la barra. Contraer activamente los omóplatos. No haga un hueco extremo en la espalda y no empujes las caderas demasiado hacia delante.
  - 4 Bajada controlada y repetición de la dominada si es posible. Asegúrese de que el cuerpo no se balancea.
  - 5 Exhale lentamente y de forma controlada durante el movimiento de subida e inhale de nuevo al bajar.
  
- **Variaciones de agarre:**
  - 1 Agarre por debajo de la mano/agarre en peine (supinación) > Se utilizan las fibras musculares verticales.
  - 2 Agarre superior/ agarre del empeine (pronación) > Parte superior del latissimus: Crecimiento ancho de la espalda mediante el entrenamiento de las fibras musculares oblicuas (de las que hay menos, lo que hace que la ejecución parezca más difícil).
  - 3 Agarre de martillo /agarre paralelo (posición neutra de la mano) > Entrena las fibras largas (la mayor parte del latissimus, como el bajo agarre).
  - 4 Agarre de mono ( pulgar paralelo a los demás dedos, a diferencia del agarre cerrado en el que la mano encierra completamente la barra) > Más fuerza de agarre, pero más peligroso ya que existe el riesgo de resbalar.
  - 5 Con correas para los brazos > Ahorra articulaciones y maximiza el latissimus.
  
- **Ancho de agarre:**

Entre 0-130 cm. Cuanto más amplio, más difícil y menos amplitud de movimiento. Estrecho sobre todo en el puño inferior o paralelo porque es más cómodo y ancho sobre todo en el sobrepuño porque anatómicamente no es posible de otra manera. Un agarre demasiado amplio reduce el efecto del entrenamiento porque la amplitud del movimiento no se aprovecha al máximo El ángulo entre la barra y el antebrazo debe estar entre  $90^\circ$ - $60^\circ$  en la posición de suspensión.



- 7 Agarre de la barra: La barra debe agarrarse con los dedos en la medida de lo posible. Coloca la barra en la base de los dedos sin apoyar la palma. Esto evita que la piel quede atrapada entre la mano y la barra.
- 8 Entrenamiento de fuerza de agarre: Colgado muerto, dominadas con toalla, Caminata de pesas + Sostenimiento estático, Gripper.



- **Errores comunes:**

Extender los brazos supone un esfuerzo innecesario para las articulaciones. También hay que evitar el balanceo y los movimientos de los hombros o la cabeza. Haz siempre los ejercicios en su totalidad. La barbilla no debe estar por encima de la barra. Baje de forma controlada, no se deje caer. No te olvides de respirar.

### Planes de formación

- **PLAN 1:** Plan de cuerpo entero con peso propio
  - 1 Dominadas para la parte superior de la espalda y los bíceps (también efectivas sin pesos adicionales o muchas repeticiones + variaciones para hacerlas más duras).
  - 2 Sentadillas para piernas, glúteos y espalda baja. Además, se recomienda el uso de variaciones con saltos intermedios, estocadas o retenciones más largas en los puntos extremos.
  - 3 flexiones (alternativamente: fondos) para tríceps, hombros y pecho. Añade a esto el torso y la espalda para estabilizar. Las variaciones incluyen flexiones de arco, flexiones con un brazo o cambiar la distancia entre las manos o la posición de las manos más abajo o delante del cuerpo.
  - 4 Lagartijas para los hombros (Si son demasiado fáciles, entonces haz lagartijas de mano, pero sin la espalda doblada, es decir, con el abdomen tenso).
  - 5 Elevaciones de piernas con barra para el core y los abdominales. Mientras cuelga de la barra de dominadas, lleve los pies a la barra con las piernas extendidas. Para el entrenamiento lateral del torso realice el "limpiaparabrisas", es decir, balancear los pies de izquierda a derecha y viceversa.
  - 6 Desnudar al Gato para la parte baja de la espalda: Mientras se cuelga de la barra, mueva los pies hacia la barra y muévase entre los brazos hasta que las piernas apunten hacia abajo. A continuación, realice el proceso a la inversa.

**Entrenamiento en circuito:** Los ejercicios se realizan uno tras otro en el orden que se indica a continuación, hay un descanso de 30 segundos entre ellos, una vez completada una ronda hay un descanso de dos minutos. Cada ejercicio se realiza durante 45 segundos, sin importar el número de repeticiones. Hay tres rondas en total. Completa el entrenamiento tres veces a la semana en el siguiente orden: sentadillas, dominadas, flexiones, elevaciones de piernas, flexiones en pica, pela el gato.

- **PLAN 2:** Plan de flexiones normales (3 veces por semana)

	Principiante					Avanzado				
Día 1	1	2	1	2	1	3	4	3	3	5
Día 2	2	3	2	2	3	4	5	4	3	5
Día 3	2	3	2	2	4	5	6	4	3	6

- 1 Maximiza las flexiones: La memoria muscular se adapta rápidamente a las dominadas y el éxito del entrenamiento se estanca después de 6-8 semanas.  
Variaciones: Variar el tempo, entrenar el latissimus en el lat pull-down, dar forma a los antebrazos (fuerza de agarre), tensión (utilizar el control corporal permanente y la amplitud total), cambiar las técnicas de agarre.
- 3 Variaciones alternativas a la dominada: dominadas escalonadas, agarre cruzado, acostado, dedos colgantes, dominadas con un solo brazo (el segundo brazo puede ayudar agarrando el brazo que tira).  
Cuanto más cerca esté el brazo de apoyo del hombro, menos peso le quita al brazo de tiro.

---

## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

---

**Nota:** como todo equipo de ejercicio con componentes mecánicos y móviles, este producto puede tener tornillos que se aflojan debido al uso frecuente. Por lo tanto, le recomendamos que los compruebe regularmente y los apriete con una llave adecuada si es necesario. Limpie su aparato de ejercicio regularmente con un paño húmedo para eliminar el sudor y el polvo de las superficies.

- Limpie el aparato regularmente con un paño limpio para mantener su aspecto cuidado.
- Compruebe regularmente que los pernos y las tuercas estén bien fijados.
- Guarde el aparato en un entorno limpio y seco, fuera del alcance de los niños.

**Cher client, chère cliente,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Lisez attentivement les indications suivantes et suivez-les pour 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 ainsi que d'autres informations concernant le produit



---

## SOMMAIRE

---

Assemblage 23

Présentation de l'entraînement aux tractions 24

Entretien et maintenance 26

---

## FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

---

**Fabricant :**

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

**Importateur pour la Grande Bretagne :**

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

**Utilisation prévue**

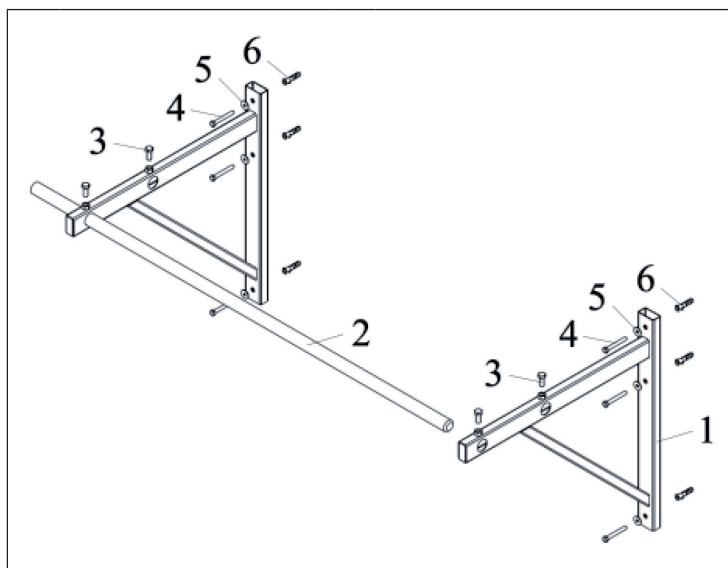
- Cet appareil est utilisé à l'entraînement physique par les tractions. Il est destiné uniquement à cette fin et ne peut être utilisé qu'à cette fin. Il ne doit être utilisé que de la manière décrite dans ce mode d'emploi.
- L'appareil ne doit être réparé que par une entreprise spécialisée autorisée.
- Toute modification ou démontage de l'appareil affecte la sécurité du produit.

- Attention risque de blessure ! Un montage incorrect peut entraîner des dysfonctionnements dangereux.
- Aucune responsabilité n'est assumée pour les dommages consécutifs. Sous réserve d'erreurs et de modifications techniques !
- La garantie expire en cas de conversions ou de modifications involontaires de l'appareil.

### **Consignes générales de sécurité**

- Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'installer et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace de l'appareil ne peut être obtenue que si l'appareil est correctement installé, entretenu et utilisé. Assurez-vous que toutes les personnes qui utilisent cet appareil ont pris connaissance des mises en garde et des consignes de sécurité.
- Avant de commencer à faire de l'exercice avec cet appareil, consultez un médecin et vérifiez que vous n'avez aucune limitation physique ou de santé qui pourraient vous empêcher d'utiliser cet appareil d'exercice de manière sûre et efficace. Si vous prenez des médicaments qui affectent la tension artérielle, le rythme cardiaque ou le taux de cholestérol, il est fortement conseillé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un entraînement inadapté ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur ou oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, signes d'étourdissement, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez un médecin avant de poursuivre l'entraînement.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (enfants y compris) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou dénuées d'expérience et/ou de connaissances, sauf sous surveillance ou après avoir été formées par un responsable de leur sécurité aux instructions et à la façon d'utiliser l'appareil. Surveillez les enfants pour qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant chaque session d'entraînement, assurez-vous que toutes les vis et fixations sont correctement serrées.
- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que s'il est régulièrement entretenu et inspecté pour détecter tout dommage ou signe d'usure.
- Utilisez l'appareil uniquement comme prévu. Si vous découvrez des composants défectueux lors de l'installation ou de l'inspection, ou si vous remarquez des bruits inhabituels sur l'appareil pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement. N'utilisez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été identifié et résolu.

## ASSEMBLAGE



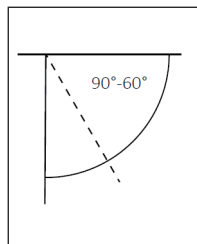
1	Équerre (x2)	4	Vis hexagonale M8x70 (x6)
2	Barre de préhension (x1)	5	Rondelle Ø 8 mm (x6)
3	Vis M10x25 (x4)	6	Cheilles (x6)

# PRÉSENTATION DE L'ENTRAÎNEMENT AUX TRACTIONNS

## Réalisation des tractions

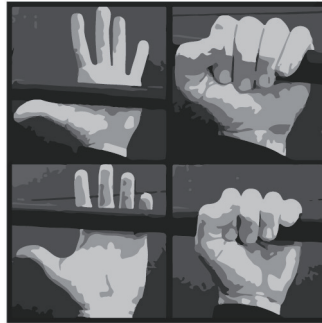
- **Position de base** : prise à la largeur des épaules
  - 1 Prenez la barre à la largeur des épaules, ne tendez pas vos bras à 100 %.
  - 2 Redressez ou pliez les jambes ( $>90^\circ$ ), redressez ou pliez le dos (pour éviter le balancement).
  - 3 Tirez votre corps vers le haut jusqu'à ce que votre menton soit au niveau de la barre. Contractez activement vos omoplates. Ne cambrez pas trop votre dos et ne poussez pas trop vos hanches vers l'avant.
  - 4 Descendez de manière contrôlée et répétez la traction si possible. Assurez-vous que votre corps ne se balance pas.
  - 5 Expirez lentement et de manière contrôlée lorsque vous montez et inspirez lorsque vous descendez.
  
- **Variations de prise** :
  - 1 Prise par dessous/prise en peigne (supination) > Des fibres musculaires verticales sont utilisées.
  - 2 Prise en pronation/prise de cou-de-pied (pronation) > Partie supérieure du latissimus : Augmente la largeur du dos en entraînant les fibres musculaires obliques (qui sont moins nombreuses, rendant l'exécution plus difficile).
  - 3 Prise marteau/prise parallèle (position neutre de la main) > Entraîne les fibres longues (la plupart des latissimus, comme la prise en dessous).
  - 4 Monkey grip (pouce parallèle aux autres doigts, contrairement à la poignée fermée, où la main enserre complètement la barre) > Plus de force de préhension, mais plus dangereuse en raison du risque de glissade.
  - 5 Avec des brassards > pour ménager les articulations et maximiser le latissimus.
  
- **Largeur de prise** :

Entre 0 et 130 cm. Le plus large, le plus difficile et moins d'amplitude de mouvement. Étroite surtout avec une prise en dessous ou parallèle car plus confortable et large surtout avec une prise en pronation car anatomiquement il n'y a pas d'autre moyen. Une prise trop large réduit l'effet d'entraînement, car l'amplitude du mouvement n'est pas pleinement utilisée. L'angle entre la barre et l'avant-bras doit être compris entre  $90^\circ$  et  $60^\circ$  en position suspendue.





- 7 Saisir la barre : La barre doit être enveloppée de vos doigts si possible. Placez la barre à la base de vos doigts sans reposer votre paume. Ainsi vous ne pourrez pas pincer la peau entre la main et la barre.
- 8 Entraînement de la force de préhension : Dead Hang, Towel Pull Ups, Farmers Walk + Static Hold, Gripper.



- **Erreurs fréquentes :**

L'extension de vos bras sollicite inutilement vos articulations. Il faut également éviter les balancements et les mouvements des épaules ou de la tête. Faites toujours des exercices complets. Le menton ne doit pas se trouver au-dessus de la barre. Redescendez de manière contrôlée, ne vous laissez pas tomber. N'oubliez pas votre respiration.

### Plans d'entraînement

- **PLAN 1 :** Musculation complète du corps avec son poids propre
  - 1 Tractions pour le haut du dos et les biceps (efficaces même sans poids supplémentaire ou beaucoup de répétitions + variations pour alourdir).
  - 2 Squats pour les jambes, les fessiers et le bas du dos. De plus, l'utilisation de variations avec des sauts intermédiaires, des fentes ou des arrêts plus longs aux points extrêmes est recommandée.
  - 3 Push-ups (alternativement : dips) pour les triceps, les épaules et les pectoraux. A cela s'ajoute le torse et le dos pour la stabilisation. Les variations incluraient des pompes d'archer, des pompes sur un bras, ou changer la distance entre vos mains, ou placer vos mains plus loin sous ou devant votre corps.
  - 4 Pompes Pike pour les épaules (si celles-ci sont trop faciles, alors pompes en appui inversé, mais sans dos creux, c'est-à-dire avec un ventre serré).
  - 5 Lever de jambe sur la barre de traction pour le torse et les abdominaux. Accroché à la barre de traction, amenez vos pieds à la barre avec vos jambes droites. Pour entraîner les muscles latéraux du torse, faites « l'essuie-glace », c'est-à-dire balancez vos pieds de gauche à droite et inversement.
  - 6 Skin the Cat pour le bas du dos : Pendant que vous êtes suspendu à la barre, déplacez vos pieds vers la barre et entre vos bras jusqu'à ce que vos jambes pointent vers le bas. Ensuite, exécutez le processus à l'envers.

**Entraînement en cycle** : Les exercices sont exécutés dans l'ordre indiqué ci-dessous, les uns après les autres, avec une pause de 30 secondes entre les deux, et une pause de deux minutes dès qu'un cycle est terminé. Chaque exercice est effectué pendant 45 secondes, quel que soit le nombre de répétitions effectuées. Il y a trois tours au total. Effectuez l'entraînement trois fois par semaine dans l'ordre suivant : squats, tractions, pompes, levées de jambes, pompes Pike, Skin the Cat.

- **PLAN 2** : Plan de traction normal (3x par semaine)

	Débutants					Avancés				
Jour 1	1	2	1	2	1	3	4	3	3	5
Jour 2	2	3	2	2	3	4	5	4	3	5
Jour 3	2	3	2	2	4	5	6	4	3	6

- 1 Maximiser les tractions : La mémoire musculaire s'adapte rapidement aux tractions et le succès de l'entraînement stagne après 6 à 8 semaines.
- 2 Variations : Variez le rythme, entraînez les latissimus sur le pulldown, travaillez les avant-bras (force de préhension), tension (maintenez le contrôle du corps et utilisez toute l'amplitude), alternez en cycle les techniques de préhension .
- 3 Variantes de tractions : tractions décalées, prise croisée, couché, doigts suspendus, tractions à un bras (le deuxième bras peut aider en saisissant le bras de traction). Plus le bras de support est proche de l'épaule, moins il enlève de poids au bras de traction.

---

## ENTRETIEN ET MAINTENANCE

---

**Remarque** : Comme tous les appareils d'exercice comportant des composants mécaniques et mobiles, ce produit peut comporter des vis qui se desserrent en raison d'une utilisation fréquente. Nous vous recommandons donc de les vérifier régulièrement et de les resserrer avec une clé appropriée si nécessaire. Nettoyez régulièrement votre équipement d'exercice avec un chiffon humide pour éliminer la sueur et la poussière des surfaces.

- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon propre afin de conserver son aspect propre.
- Vérifiez régulièrement que les boulons et les écrous sont bien fixés.
- Rangez l'appareil dans un environnement propre et sec, hors de portée des enfants.

**Gentile cliente,**

La ringraziamo per l'acquisto del dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti indicazioni e di seguirle per evitare eventuali danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservanza 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**

---

Montaggio 29

Panoramica sull'allenamento con trazioni 30

Pulizia e manutenzione 32

---

**PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)**

---

**Produttore:**

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

**Importatore per la Gran Bretagna:**

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

---

**AVVERTENZE DI SICUREZZA**

---

**Utilizzo conforme**

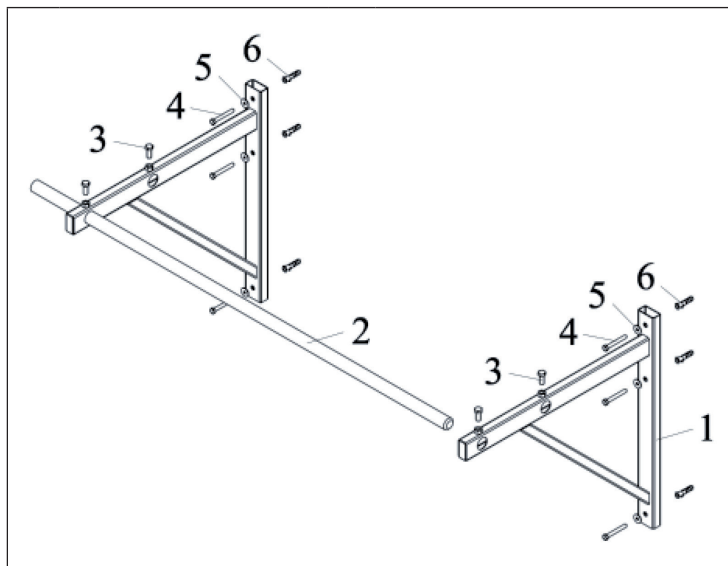
- Questo dispositivo serve ad allenarsi eseguendo trazioni. Il dispositivo è progettato e deve essere utilizzato esclusivamente per questo scopo. Può essere utilizzato solo secondo le modalità descritte in questo manuale.
- Le riparazioni del dispositivo devono essere eseguite da un'azienda autorizzata.
- Smontare o modificare il dispositivo ne pregiudica la sicurezza.

- Attenzione: pericolo di lesione! Un montaggio errato può causare pericolosi malfunzionamenti.
- Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni conseguenti. Ci riserviamo il diritto di modifiche tecniche ed errori!
- La garanzia perde validità in caso di modifiche non consentite al dispositivo.

### **Indicazioni generali per la sicurezza**

- Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di montare e utilizzare il dispositivo. L'uso sicuro ed efficace del dispositivo può essere ottenuto solo se il tappeto elastico è montato, mantenuto e utilizzato correttamente. Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano questo dispositivo siano a conoscenza delle avvertenze e delle istruzioni di sicurezza.
- Prima di iniziare l'allenamento con questo dispositivo, consultare un medico che controlli che non ci siano eventuali limitazioni fisiche o di salute che potrebbero impedire di usare questo attrezzo sportivo in modo sicuro ed efficiente. Se si assumono farmaci che influenzano la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca o i livelli di colesterolo, si consiglia vivamente di consultare un medico prima di intraprendere l'allenamento.
- Fare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può avere effetti negativi sulla salute. Interrompere immediatamente l'allenamento se compaiono i seguenti sintomi: dolore/ senso di oppressione al torace, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, segni di stordimento, vertigini o nausea. Se si manifesta uno di questi sintomi, si consiglia di consultare un medico prima di continuare l'allenamento.
- Questo dispositivo non è progettato per essere utilizzato da persone (inclusi bambini) con limitate facoltà fisiche, psichiche e sensoriali o carenza di esperienza e/o conoscenze, a meno che siano supervisionate da una persona responsabile del loro controllo o abbiano ricevuto istruzioni sull'utilizzo corretto e sicuro del dispositivo. Tenere sotto controllo i bambini per assicurarsi che non giochino con il dispositivo.
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che tutte le viti e i fissaggi siano ben serrati.
- La sicurezza del dispositivo può essere garantita solo se esso viene regolarmente mantenuto e ispezionato per eventuali danni o segni di usura.
- Utilizzare il dispositivo solo nel modo previsto. Se si notano componenti difettosi durante l'installazione e l'ispezione o rumori insoliti sul dispositivo durante l'allenamento, interrompere immediatamente gli esercizi. Non usare più il dispositivo finché il problema non è stato identificato e risolto.

## MONTAGGIO



1	Angolare (x2)	4	Vite esagonale M8x70 (x6)
2	Sbarra (x1)	5	Rondella Ø 8 mm (x6)
3	Vite M10x25 (x4)	6	Tasselli (x6)

## PANORAMICA SULL'ALLENAMENTO CON TRAZIONI

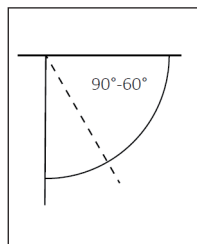
### Eeguire le trazioni

- **Posizione base:** impugnatura alla larghezza delle spalle
  - 1 Per impugnare la sbarra alla larghezza delle spalle, non estendere le braccia al 100%.
  - 2 Allungare le gambe o piegarle ( $>90^\circ$ ), distendere la schiena o piegarla (per contrastare il movimento oscillante).
  - 3 Sollevare il corpo, fino ad avere il mento all'altezza della sbarra. Avvicinare attivamente le scapole durante il movimento. Non inarcare eccessivamente la schiena e non spingere troppo in avanti i fianchi.
  - 4 Abbassare nuovamente il corpo e, se possibile, eseguire altre trazioni. Assicurarsi che il corpo non oscilli.
  - 5 Espirare in modo lento e controllato durante il sollevamento e inspirare nuovamente durante l'abbassamento.
  
- **Variazioni della presa:**
  - 1 Presa dal basso/trazioni supine > Vengono utilizzate le fibre muscolari verticali.
  - 2 Presa dall'alto/trazioni prona > Lato superiore del muscolo grande dorsale: l'allenamento delle fibre muscolari oblique favorisce l'aumento della muscolatura della schiena (le fibre oblique sono presenti in minore quantità e l'esecuzione risulta più difficile).
  - 3 Presa a martello/presa parallela (posizione neutra delle mani) > Allena le fibre lunghe (come la presa dal basso, interessa gran parte del muscolo grande dorsale).
  - 4 Presa aperta (pollice parallelo alle altre dita, contrapposta alla presa chiusa, in cui la mano impugna completamente la sbarra) > Presa con maggiore forza, ma più pericolosa, dato che c'è il rischio di scivolare.
  - 5 Con fasce per le braccia > Si riduce il carico sulle articolazioni e si massimizza il muscolo grande dorsale.

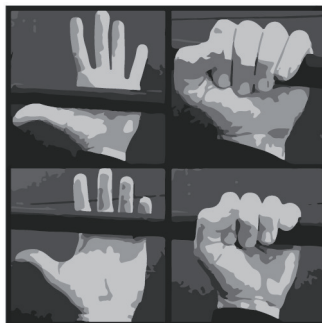
- **Larghezza della presa:**

Tra 0 e 130 cm. Allargando la presa incrementa la difficoltà e si riduce l'ampiezza del movimento. La posizione delle mani è generalmente stretta nel caso di presa supina o parallela, dato che risulta più confortevole e larga nel caso di presa prona, perché è l'unica possibilità da un punto di vista anatomico.

Una presa troppo larga riduce l'efficacia dell'allenamento, dato che non si sfrutta appieno l'ampiezza del movimento. L'angolo tra sbarra e avambraccio deve essere compreso tra  $90$  e  $60^\circ$  quando si è appesi.



- 7 Impugnare la sbarra: idealmente, la sbarra andrebbe impugnata completamente con le dita. Posizionare la sbarra all'inizio delle dita, senza poggiare il palmo. In questo modo si evita che la pelle venga schiacciata tra mano e sbarra.
- 8 Prese per incremento della forza: Dead Hang, Towel-Pullups, Farmed Walk + Static Hold, Gripper.



- **Errori comuni:**

La completa distensione delle braccia esercita un carico inutile sulle articolazioni. Evitare anche oscillazioni e movimenti di testa e spalle. Eseguire sempre l'esercizio fino alla fine. Il mento non deve trovarsi al di sopra della sbarra. Abbassarsi in modo controllato e non lasciarsi cadere. Non dimenticare la respirazione.

### Programmi di allenamento

- **PROGRAMMA 1:** Programma completo sfruttando il peso corporeo
  - 1 Trazioni per la parte superiore della schiena e per i bicipiti (efficace anche senza pesi aggiuntivi o numerose ripetizioni + variazioni per incrementare la difficoltà).
  - 2 Piegamento delle ginocchia per gambe, glutei e parte inferiore della schiena. Si consigliano anche variazioni come salti intermedi, abbassamento graduale o presa fissa prolungata.
  - 3 Flessioni (in alternativa: dips) per tricipiti, spalle e pettorali. In questo caso entrano in gioco anche busto e schiena per la stabilizzazione. Possibili variazioni sono Archer-Pushup, flessioni a un braccio o modifica della distanza tra le mani, posizionandole sotto o davanti al corpo.
  - 4 Pike Pushup per le spalle (se risultano troppo semplici, eseguire flessioni in verticale tenendo in tensione l'addome e senza inarcare la schiena).
  - 5 Sollevamento delle gambe alla sbarra per busto e addome. Restando appesi alla sbarra per trazioni, portare i piedi fino alla sbarra con le gambe tese. Per allenare i muscoli obliqui del busto, fare oscillare i piedi alternativamente da sinistra a destra.
  - 6 Skin the Cat per la parte inferiore della schiena: restando appesi, muovere i piedi verso la sbarra e cercare di farli passare tra le braccia, fino a quando le gambe sono nuovamente rivolte verso il basso. Poi riportare le gambe in avanti in modo controllato.

**Allenamento circolare:** gli esercizi vengono realizzati nella sequenza indicata di seguito, con 30 secondi di pausa tra ognuno e due minuti di pausa dopo una ripetizione completa. Ogni esercizio viene realizzato per 45 secondi, indipendentemente da quante ripetizioni vengono fatte. Sono previste tre ripetizioni. Eseguire l'allenamento tre volte la settimana in questa sequenza: piegamento delle ginocchia, trazioni, flessioni, sollevamento delle gambe, Pike Pushup, Skin the Cat.

- **PROGRAMMA 2:** Programma per trazioni normali (3x la settimana)

	Principianti					Esperti				
Giorno 1	1	2	1	2	1	3	4	3	3	5
Giorno 2	2	3	2	2	3	4	5	4	3	5
Giorno 3	2	3	2	2	4	5	6	4	3	6

- 1 Massimizzare l'efficacia delle trazioni: la memoria muscolare si adatta rapidamente alle trazioni e l'efficacia dell'allenamento stagna dopo 6-8 settimane.
- 2 Variazioni: variare il ritmo, allenare il muscolo grande dorsale, rafforzare gli avambracci (forza della presa), tensione (sfruttando un costante controllo del corpo e l'intera ampiezza), cambiare la tecnica di presa.
- 3 Variazioni alternative alle trazioni: trazioni sfalsate, con presa incrociata, in posizione orizzontale, con meno dita, con un braccio solo (il secondo braccio può dare supporto impugnando quello che esegue le trazioni). Più si avvicina il braccio di supporto alla spalla, minore sarà il peso che viene tolto dal braccio che esegue le trazioni.

---

## PULIZIA E MANUTENZIONE

---

**Nota:** come in tutti i dispositivi da allenamento con componenti meccanici mobili, anche in questo prodotto può capitare che le viti si allentino per il frequente utilizzo. Consigliamo quindi di controllare regolarmente le viti e di stringerle con una chiave adeguata se necessario. Pulire regolarmente il dispositivo con un panno umido per eliminare sudore e polvere dalle superfici.

- Pulire regolarmente il dispositivo con un panno, in modo da mantenere un aspetto pulito.
- Controllare regolarmente se viti e dadi sono fissati saldamente.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.









