

**HYBRID WOMEN
HYBRID MEN PRO
HYBRID MEN ECO
IPF POWERLIFTING MEN
IWF OLYMPIC WEIGHTLIFTING MEN**

Langhantel
Barbell
Mancuerna
Haltère long
Bilanciere

10034385 10034386 10034387
10034388 10034389

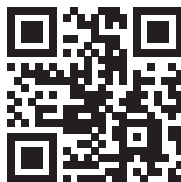


CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

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.



TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10034385 Hybrid Women	10034386 Hybrid Men PRO	10034387 Hybrid Men ECO
Länge	201 cm	220 cm	220 cm
Gewicht	15 kg	20 kg	20 kg
Maximalbelastung	650 kg	910 kg	650 kg
Hülsendurchmesser	50 mm	50 mm	50 mm
Griffdurchmesser	25 mm	28 mm	28 mm

English 7
Español 11
Français 15
Italiano 19

Artikelnummer	100343888 IPF Powerlifting Men	100343889 IWF Olympic Weightlifting Men
Länge	220 cm	220 cm
Gewicht	20 kg	20 kg
Maximalbelastung	910 kg	910 kg
Hülsendurchmesser	50 mm	50 mm
Griffdurchmesser	29 mm	28 mm

TRAINING UND PFLEGEHINWEISE

Vor dem ersten Training

- Entfernen Sie mit einem weichen Tuch (z. B. aus Baumwolle) das Öl auf der Griffstange und den Aufnahmen Ihrer neuen Langhantelstange. Das verwendete Öl schützt Ihre neue Langhantelstange während der Aufbewahrung und des Transports vor Rost.
- Wir empfehlen Ihnen grundsätzlich vor dem ersten Gebrauch der Langhantelstange einige Tropfen Öl auf die Lager der Hantelstange zu geben. Hierfür eignet sich 3:1 Öl hervorragend, dieses kann auch als Spray erworben werden.

Hinweis: WD-40 ist kein geeignetes Öl und sollte hierfür nicht verwendet werden.

Nach dem Training

Reinigen Sie nach dem Training die Langhantelstange gründlich mit einem Tuch oder einer weichen Bürste, um Schweiß, Magnesium und andere Fremdstoffe zu entfernen. Auf diese Art halten Sie die Stange sauber und schützen die Beschichtung. Dies ist die einfachste und beste Maßnahme zum Schutz vor Rost.

Regelmäßige Wartung

- Neben regelmäßiger Reinigung der Griffstangen sollten Sie den Lagern in der Langhantelstange monatlich eine geringe Menge des passenden Öls zuführen. Hierzu genügen bereits ca. 2 Pump-Stöße bzw. 2 Tropfen pro Aufnahme. Um die Lager zu ölen, stellen Sie die Langhantelstange aufrecht und geben Sie das Öl in den inneren Bereich der Aufnahme (zwischen Griffstange und Aufnahme). Damit sich das Öl optimal verteilt, drehen Sie die Aufnahme der frisch geölte Seite langsam hin und her und lassen Sie die Hantelstange längere Zeit aufrecht stehen. Wiederholen Sie die Prozedur im Anschluss auf der Gegenseite.
- Es empfiehlt sich, die Stange halbjährlich komplett einzuölen und sie so zu pflegen und einen leichten Schutzfilm aufzubauen. Hierzu wird die gesamte Stange geölt, das überschüssige Öl kann einige Stunden später mit einem weichen Tuch abgewischt werden.

Aufbewahrung

- Lagern Sie die Langhantel zwischen den Trainingseinheiten horizontal in einem Hantelhalter oder im Rack.
- Nehmen Sie vorher alle Gewichte herunter um die Langhantel nicht unnötig zu belasten.
- Sollte Sie die Langhantel einmal für längere Zeit verstauen, legen Sie sie horizontal hin und ölen Sie sie vorher komplett ein, um sie während der Lagerung vor Rost zu schützen.

Hinweise zum Abwurf von Langhantelstangen: Werfen Sie die Langhantelstange nur in Kombination mit geeigneten Bumper Plates ab. Achten Sie darauf, dass auch der Untergrund für Abwürfe geeignet ist (dicke Bodenmatten oder Abwurfplattform).

Trainingshinweise

Achten Sie beim Training stets auf die korrekte Haltung und Ausführung der Übungen.

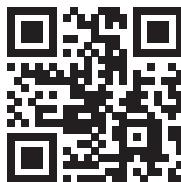
- Richten Sie Ihren Blick nach vorne und suchen Sie sich einen Fixpunkt in der Ferne. Dadurch nehmen Sie automatisch eine aufrechte Haltung ein.
- Bei allen Übungen, die im Stehen ausgeführt werden, sollten Sie auf eine leichte Beugung im Kniegelenk achten. Überstrecken Sie Ihre Gelenke nicht. Tragen Sie geeignetes Schuhwerk oder trainieren Sie barfuß, um die größtmögliche Sicherheit und Stabilität zu gewährleisten.
- Die gewählten Hantelplatten sollten zur sicheren Handhabung immer mit Klemmen oder Verschlüssen an der Stange gesichert werden.

HERSTELLER

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

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.



TECHNICAL DATA

Item number	10034385 Hybrid Women	10034386 Hybrid Men PRO	10034387 Hybrid Men ECO
Length	201 cm	220 cm	220 cm
Weight	15 kg	20 kg	20 kg
Maximum load	650 kg	910 kg	650 kg
Sleeve diameters	50 mm	50 mm	50 mm
Handle diameter	25 mm	28 mm	28 mm

Item number	100343888 IPF Powerlifting Men	100343889 IWF Olympic Weightlifting Men
Length	220 cm	220 cm
Weight	20 kg	20 kg
Maximum load	910 kg	910 kg
Sleeve diameters	50 mm	50 mm
Handle diameter	29 mm	28 mm

TRAINING AND CARE INSTRUCTIONS

Before the first training

- Using a soft cloth (e.g. cotton), remove the oil from the handlebar and the holders of your new barbell bar. The oil used protects your new barbell bar from rust during storage and transportation.
- We recommend that you always add a few drops of oil to the barbell bar bearings before using the barbell bar for the first time. 3:1 oil is excellent for this purpose, it can also be purchased as a spray.

Note: WD-40 is not a suitable oil and should not be used for this purpose.

After the training

After training, clean the barbell bar thoroughly with a cloth or soft brush to remove sweat, magnesium and other foreign matter. This will keep the bar clean and protect the coating. This is the easiest and best way to protect against rust.

REGULAR MAINTENANCE

- In addition to regular cleaning of the handlebars, you should add a small amount of suitable oil to the bearings in the barbell bar every month. For this, 2 pump shocks or 2 drops per receptacle are sufficient. To lubricate the bearings, place the barbell bar upright and pour the oil into the inner area of the receptacle (between the handlebar and the receptacle). To ensure optimum distribution of the oil, slowly rotate the receptacle of the freshly oiled side back and forth and leave the barbell bar upright for a longer period of time. Repeat the procedure on the opposite side.
- It is recommended to completely oil the bar every six months to maintain it and build up a light protective film. For this purpose the entire bar is oiled, the excess oil can be wiped off a few hours later with a soft cloth.

Storage

- Between training sessions, store the barbell horizontally in a barbell holder or rack.
- Take down all weights to avoid unnecessary stress on the barbell.
- If you should stow the barbell for a long time, lay it down horizontally and oil it completely beforehand to protect it from rust during storage.

Instructions for dropping barbell bars: Drop the barbell bar only in combination with suitable bumper plates. Ensure that the surface is also suitable for drop bars (thick floor mats or drop platform).

Training instructions

When training, always pay attention to the correct posture and execution of the exercises.

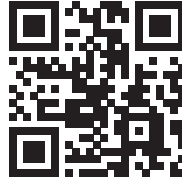
- Keep your eyes on the front and look for a fixed point in the distance. This will automatically take you into an upright position.
- For all standing exercises you should pay attention to a slight flexion in the knee joint. Do not overstretch your joints. Wear suitable footwear or exercise barefoot to ensure maximum safety and stability.
- For safe handling, the selected dumbbell plates should always be secured to the bar with clamps or fasteners.

PRODUCER

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

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.



DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10034385 Hybrid Women	10034386 Hybrid Men PRO	10034387 Hybrid Men ECO
Largo	201 cm	220 cm	220 cm
Peso	15 kg	20 kg	20 kg
Carga máxima	650 kg	910 kg	650 kg
Diámetro del casquillo	50 mm	50 mm	50 mm
Diámetro de la agarradera	25 mm	28 mm	28 mm

Número de artículo	100343888 IPF Powerlifting Men	100343889 IWF Olympic Weightlifting Men
Largo	220 cm	220 cm
Peso	20 kg	20 kg
Carga máxima	910 kg	910 kg
Diámetro del casquillo	50 mm	50 mm
Diámetro de la agarradera	29 mm	28 mm

ENTRENAMIENTO Y CONSEJOS DE CUIDADO

Antes del primer entrenamiento

- Con un paño suave (p. ej. de algodón) elimine el aceite de la barra agarradera y los cojinetes de sus nuevas mancuernas. El aceite utilizado protege a su nueva mancuerna durante el almacenamiento y el transporte frente al óxido.
- Principalmente, le recomendamos que antes de utilizar por primera vez la mancuerna vierta unas gotas de aceite en los rodamientos de la mancuerna. Para ello es excelente el 3:1, que también se puede adquirir en formato spray.

Nota: El WD-40 no es un aceite adecuado y no debe utilizarse.

Después del entrenamiento

Tras el entrenamiento, limpie a fondo la mancuerna con un paño o un cepillo suave para eliminar el sudor, el magnesio y otros cuerpos extraños. De este modo mantendrá limpia la barra y protegerá el recubrimiento. Es la medida más sencilla y óptima para protegerla del óxido.

Mantenimiento periódico

- Además de una limpieza frecuente de la barra agarradera, debe lubricar los rodamientos de la mancuerna una vez al mes con un poco de aceite. Para ello debe aplicar dos pulverizaciones o dos gotas por cada ciclo de mantenimiento. Para lubricar los rodamientos, coloque la mancuerna en posición vertical y añada el aceite a la zona interior del casquillo (entre la agarradera y el casquillo). Para que el aceite se distribuya de manera óptima, gire el casquillo recién lubricado lentamente y deje que la mancuerna se sitúe en posición vertical un tiempo. Repita el proceso en el otro lado.
- Se recomienda lubricar completamente la barra cada seis meses y formar una ligera película de protección. Para ello se lubrica toda la barra y el aceite sobrante se puede limpiar posteriormente con un paño suave.

Conservación

- Conserve la mancuerna en posición horizontal en un soporte o en una estantería entre cada una de las sesiones de entrenamiento.
- Retire todas las pesas para no cargar la mancuerna innecesariamente.
- Si la mancuerna se va a guardar durante un periodo de tiempo prolongado, colóquela en posición horizontal y lubríquela completamente para protegerla del óxido durante la conservación.

Indicaciones sobre el lanzamiento de mancuernas: Lance las mancuernas solo en combinación con los discos de pesas adecuados. Asegúrese de que la base para los lanzamientos sea apropiada (colchonetas gruesas o plataforma de lanzamiento).

Indicaciones de entrenamiento

Durante el entrenamiento, recuerde la sujeción correcta y la ejecución adecuada de los ejercicios.

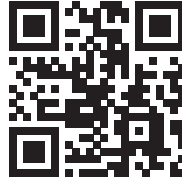
- Oriente su mirada hacia adelante y busque un punto fijo en la distancia. Así tendrá automáticamente una postura vertical.
- En todos los ejercicios que se realizan de pie, debe recordar flexionar ligeramente las rodillas. No estire demasiado sus articulaciones. Utilice calzado adecuado o entrene descalzo para garantizar la mayor seguridad y estabilidad posibles.
- Los discos de pesas seleccionados deben asegurarse siempre con pinzas o cierres a las barras para lograr un manejo seguro.

FABRICANTE

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

Cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour accéder à la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit.



FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10034385 Hybrid Women	10034386 Hybrid Men PRO	10034387 Hybrid Men ECO
Longueur	201 cm	220 cm	220 cm
Poids	15 kg	20 kg	20 kg
Charge maximale	650 kg	910 kg	650 kg
Diamètre des gaines	50 mm	50 mm	50 mm
Diamètre des prises	25 mm	28 mm	28 mm

Numéro d'article	10034388 IPF Powerlifting Men	10034389 IWF Olympic Weightlifting Men
Longueur	220 cm	220 cm
Poids	20 kg	20 kg
Charge maximale	910 kg	910 kg
Diamètre des gaines	50 mm	50 mm
Diamètre des prises	29 mm	28 mm

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT ET L'ENTRETIEN

Avant le premier entraînement

- Utilisez un chiffon doux (par exemple en coton) pour enlever l'huile sur la barre et les supports de votre nouvel haltère, et l'huile utilisée protège votre nouvelle barre d'haltère de la rouille pendant le stockage et le transport.
- Avant d'utiliser la barre d'haltères pour la première fois, nous vous recommandons de mettre quelques gouttes d'huile sur ses roulements. Pour cela, l'huile 3: 1 est excellente, elle peut également être achetée en spray.

Remarque : L'huile WD-40 courante n'est pas adaptée à cet usage.

Après l'entraînement

Après l'entraînement, nettoyez soigneusement la trap bar avec un chiffon ou une brosse douce pour éliminer la sueur, le magnésium et autres corps étrangers. De cette façon, vous gardez votre appareil d'entraînement propre et protégez le revêtement. Il s'agit de la façon la plus simple et la meilleure pour le protéger contre la rouille.

Maintenance régulière

- En plus du nettoyage régulier de la barre d'haltères, vous devez ajouter une petite quantité de l'huile pour roulements de barre d'haltères une fois par mois. Pour cela, il suffit d'environ 2 pressions ou 2 gouttes par support. Pour lubrifier les roulements, positionnez la barre d'haltère et mettez l'huile dans la partie interne du support (entre la barre et le support). Pour répartir l'huile de manière optimale, tournez lentement le support du côté fraîchement huilé et laissez la barre debout un certain temps. Répétez la procédure suivante du côté opposé.
- Il est conseillé de graisser complètement la barre tous les six mois, de l'entretenir et de former un léger film protecteur. A ce moment-là, lubrifiez toute la barre, et essuyez l'huile en excès quelques heures plus tard avec un chiffon doux.

Rangement

- Entre deux séances d'entraînement, rangez la barre à l'horizontale dans un support d'haltère.
- Tout d'abord, enlevez tous les poids pour éviter une pression inutile sur la barre.
- Si vous souhaitez ranger la barre pendant de longues périodes, posez-la horizontalement et lubrifiez-la complètement pour la protéger de la rouille pendant le stockage.

Conseils pour le lâcher des barres d'haltères : Ne lâchez la barre d'haltères qu'avec des plaques pare-chocs appropriées. Assurez-vous que le sol est également adapté aux lâchers (tapis de sol épais ou plate-forme d'éjection).

Conseils d'entraînement

Lors de l'entraînement, faites toujours attention à la posture et à l'exécution correcte des exercices.

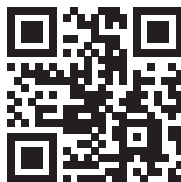
- Regardez devant vous et cherchez un point fixe au loin. Vous prendrez automatiquement une posture droite.
- Pour tous les exercices effectués en position debout, vous devez faire attention à une légère flexion de l'articulation du genou. Ne sollicitez pas trop vos articulations. Portez des chaussures appropriées ou travaillez pieds nus pour une sécurité et une stabilité maximales.
- Les disques de poids sélectionnés doivent toujours être fixés avec des pinces ou des verrous sur la barre pour une manipulation en toute sécurité.

FABRICANT

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

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.



DATI TECNICI

Numero articolo	10034385 Hybrid Women	10034386 Hybrid Men PRO	10034387 Hybrid Men ECO
Lunghezza	201 cm	220 cm	220 cm
Peso	15 kg	20 kg	20 kg
Carico massimo	650 kg	910 kg	650 kg
Diametro attacco	50 mm	50 mm	50 mm
Diametro impugnatura	25 mm	28 mm	28 mm

Numero articolo	100343888 IPF Powerlifting Men	100343889 IWF Olympic Weightlifting Men
Lunghezza	220 cm	220 cm
Peso	20 kg	20 kg
Carico massimo	910 kg	910 kg
Diametro attacco	50 mm	50 mm
Diametro impugnatura	29 mm	28 mm

ALLENAMENTO E AVVERTENZE PER LA MANUTENZIONE

Prima del primo allenamento

- Rimuovere con un panno morbido (ad es. in cotone) l'olio sull'impugnatura e sugli attacchi del vostro nuovo bilanciere. L'olio utilizzato protegge il bilanciere dalla ruggine durante stoccaggio e trasporto.
- Consigliamo di applicare qualche goccia d'olio sui cuscinetti del bilanciere prima del primo utilizzo. A tal fine, è adatto un olio 3:1, disponibile anche in spray.

Avvertenza: WD-40 non è un olio adatto e non deve essere utilizzato a questo scopo.

Dopo l'allenamento

Dopo l'allenamento, pulire a fondo il bilanciere con un panno o una spazzola morbida, in modo da rimuovere sudore, magnesio o altre sostanze estranee. Questo è il modo migliore e più semplice per proteggere il bilanciere dalla ruggine.

Regolare manutenzione

- Oltre alla normale pulizia delle impugnature, è necessario aggiungere mensilmente una piccola quantità di olio adatto sui cuscinetti. Sono sufficienti 2 erogazioni di olio o 2 gocce per attacco. Per oliare i cuscinetti, mettere in verticale il bilanciere emettere l'olio all'interno dell'aria dell'attacco (tra impugnatura e attacco). Per garantire una distribuzione ottimale dell'olio, girare lentamente avanti e indietro l'attacco appena oliato e lasciare il bilanciere in verticale per un po' di tempo. Ripetere la procedura dal lato opposto.
- Si consiglia di oliare completamente il bilanciere una volta ogni 6 mesi, in modo da creare una sottile patina protettiva. A tal fine, oliare tutto il bilanciere. L'olio in eccesso può essere rimosso dopo qualche ora con un panno morbido.

Stoccaggio

- Tra le sessioni di allenamento, conservare il bilanciere in orizzontale, su un apposito supporto o rack.
- Procedere per prima cosa a rimuovere tutti i pesi, in modo da non caricare inutilmente il bilanciere.
- Se il bilanciere viene messo via per tempi prolungati, metterlo in orizzontale e oliarlo completamente per proteggerlo dalla ruggine.

Avvertenze riguardo al lancio di bilancieri: il lancio del bilanciere è possibile solo se si utilizzano bumper plates adatti. Assicurarsi che il fondo si adatti al lancio (materassini spessi o una piattaforma apposita).

Avvertenze sull'allenamento

Durante l'allenamento, fare costantemente attenzione alla corretta postura e realizzazione dell'esercizio.

- Rivolgere lo sguardo in avanti e cercare un punto fisso in lontananza. In questo moto assumerete automaticamente la postura corretta.
- Durante tutti gli esercizi da eseguire in piedi, tenere le ginocchia leggermente piegate. Non distendere eccessivamente le articolazioni. Indossare calzature adatte o allenarsi a piedi nudi, in modo da avere più sicurezza e stabilità possibile.
- I pesi scelti devono sempre essere fissati con morsetti o blocchi per garantire un utilizzo sicuro.

PRODUTTORE

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

