



BARRE DE TRACTION

Consignes d'entretien, d'installation et de sécurité

IMPORTANT !

Veillez lire les présentes instructions attentivement avant d'utiliser la barre de traction. Ne jetez pas ces instructions. Si ces instructions ne sont pas lues ou respectées, cela peut entraîner des blessures graves et/ou des dégâts matériels permanents.

AVERTISSEMENT DU MÉDECIN

Certains équipements et programmes d'entraînement peuvent ne pas être adaptés à tous. En raison de la nature physique de l'utilisation de la barre de traction, Beachbody® vous recommande de consulter votre médecin avant de l'utiliser ou de commencer un programme d'exercice. L'utilisation de la barre de traction impliquant une activité physique intense, il est impératif d'apprendre à utiliser l'équipement correctement. N'oubliez pas : soyez toujours à l'écoute de votre corps et faites des pauses, modifiez vos entraînements ou arrêtez-vous au besoin.

La barre de traction est un équipement à utiliser de manière responsable, UNIQUEMENT pour effectuer des tractions à la barre, comme indiqué dans les séances d'entraînement Beachbody. La barre de traction n'est pas destinée à d'autres fins, activités, exercices, utilisations ou programmes de mise en forme que ceux auxquels elle est destinée. Bien que la barre de traction ait été fabriquée et testée dans le souci de réduire le risque de blessure, il existe un risque potentiel de blessure ou de dommage matériel. Par conséquent, l'utilisateur assume tous les risques liés à son utilisation.

IMPORTANT :

Avant d'utiliser la barre de traction, veillez à ce qu'elle soit solidement assemblée et bien positionnée dans un cadre de porte solide et robuste, comme décrit dans les présentes instructions. Elle a été conçue pour les cadres de portes résidentielles d'une largeur de 60,96 cm à 81,28 cm. Bien que la stabilité soit au cœur de la conception de la barre de traction, il incombe à l'utilisateur de déterminer que le cadre de porte utilisée assurera en toute sécurité l'utilisation correcte de la barre pour y réaliser des exercices de traction.

INFORMATIONS IMPORTANTES RELATIVES À LA SÉCURITÉ

TOUJOURS

- Veiller à ce que la barre de traction soit complètement et solidement assemblée, puis montée et positionnée correctement dans l'embrasure de porte à l'aide du support en « J » avant toute utilisation.
- Tester soigneusement la barre de traction lorsqu'elle est montée et positionnée dans l'embrasure de porte avant toute utilisation, pour vous assurer qu'elle soit parfaitement sécurisée.
- Maintenir un mouvement contrôlé lors des tractions à la barre.
- Utiliser la barre de traction uniquement comme indiqué dans les entraînements Beachbody.

MISE EN GARDE

- Ne pas essayer d'utiliser la barre de traction si vous pesez 135 kg ou plus.
- Ne pas utiliser la barre de traction si vous n'êtes pas sûr de la stabilité de l'embrasure de porte ou si celle-ci n'est pas configurée pour supporter la barre de traction.
- Ne pas laisser les enfants de moins de 18 ans utiliser la barre de traction sans la surveillance d'un adulte ou d'un professionnel du fitness.
- Ne pas retirer ou essayer de repositionner vos mains sur la barre de traction, à moins que vos pieds ne reposent fermement sur le sol.
- Ne pas essayer de repositionner la barre de traction pendant que vous effectuez une traction ou un redressement.
- Ne pas se balancer ni rebondir lorsque vous utilisez la barre de traction.

BARRE DE TRACTION : INSTRUCTIONS ESSENTIELLES D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ

1. Si vous avez des questions ou des doutes sur la barre de traction, n'utilisez pas cet équipement tant que vous n'avez pas contacté le Service clientèle de Beachbody au 1 (800) 818-5174 et reçu des réponses satisfaisantes à vos questions ou préoccupations.
2. Inspectez chaque emballage acheté pour vérifier qu'aucune pièce n'est manquante, défectueuse ou endommagée. Si une pièce manque ou si vous remarquez un défaut ou des dommages connexes, N'UTILISEZ PAS la barre de traction et contactez le service clientèle de Beachbody pour la remplacer.
3. Observez d'abord les séances d'entraînement Beachbody pour vous familiariser avec les mouvements avant d'essayer d'utiliser la barre de traction.
4. Lisez et suivez les présentes Instructions essentielles d'utilisation, d'installation et de sécurité pour une utilisation correcte de la barre de traction avant de commencer toute séance d'entraînement utilisant cet équipement.
5. Inspectez toujours toutes les parties de la barre de traction et de l'embrasure de porte pour détecter d'éventuelles pièces desserrées, poignées usées ou desserrées et matériaux déchirés, instables ou endommagés avant et après chaque utilisation. Si vous remarquez un défaut ou une faille connexe, N'UTILISEZ PAS la barre de traction et contactez le service clientèle de Beachbody pour la remplacer. Les parties endommagées peuvent être dangereuses.
6. Avant d'utiliser la barre de traction, assurez-vous qu'elle soit correctement et solidement montée et placée dans une embrasure de porte de taille appropriée. Si les fondations de l'embrasure de porte ne sont ni solides ni stables, N'UTILISEZ PAS la barre de traction à cet endroit. Il incombe exclusivement à l'utilisateur de déterminer si une embrasure de porte permet de soutenir et de fixer la barre de traction de manière à en assurer une utilisation parfaitement sûre.
7. **N'essayez pas de réaliser des mouvements, activités ou exercices avec la barre de traction autres que ceux qui sont spécifiquement démontrés dans les entraînements Beachbody. Toute utilisation autre que celle indiquée et contraire aux présentes instructions d'utilisation, d'installation et de sécurité peut entraîner des dommages corporels graves et permanents, une défiguration et/ou d'autres dommages permanents, voire le décès.**
8. Assemblez et montez la barre de traction en suivant les indications à la lettre. Le fait de ne pas assembler et monter la barre de traction comme indiqué (y compris le montage et l'utilisation du support en « J ») peut entraîner des blessures graves et permanentes, une défiguration et/ou d'autres dommages irréversibles, voire la mort.
9. **Conservez la barre de traction hors de la portée des enfants, des animaux domestiques ou de toute autre personne pouvant nécessiter une surveillance.**
10. Rangez toujours la barre de traction dans un endroit sûr et à l'abri des enfants lorsque vous ne l'utilisez pas.
11. Ne vous suspendez jamais à votre barre de traction par le menton, les pieds, les genoux, les poignets, les coudes ou toute autre partie du corps que vos mains.
12. Ne balancez jamais, ne jetez jamais et ne laissez jamais tomber la barre de traction.
13. Ne fixez aucun vêtement, accessoire, équipement ou autre objet à la barre de traction.
14. N'attachez pas et n'installez pas la barre de traction à autre chose qu'une embrasure de porte robuste et sécurisée, comme indiqué.
15. Veillez toujours à ce que la porte reste ouverte et ne se referme pas seule lors de l'utilisation de la barre de traction.
16. Soyez extrêmement prudent lorsque vous utilisez la barre de traction et utilisez-la uniquement comme indiqué pour éviter tout dommage ou blessure. Toute utilisation inappropriée peut provoquer des blessures graves ou des dommages matériels.
17. Assurez-vous de dégager votre espace d'entraînement des possibles obstacles, personnes, animaux domestiques, objets tranchants, meubles et sources de distraction avant l'utilisation de la barre de traction afin d'éviter tout risque de trébuchement ou autre préjudice.
18. Retirez vos bijoux, y compris les bagues, chaînes, boucles d'oreilles et broches, avant de faire de l'exercice.
19. Commencez lentement votre entraînement pour développer votre force et votre endurance en toute sécurité. Cela est particulièrement important si vous débutez ou si vous êtes en mauvaise forme physique.
20. Commencez chaque mouvement lentement et de manière contrôlée pour apprendre la forme, l'équilibre et la coordination appropriés et pour éviter les blessures.
21. Ne vous balancez pas et n'essayez pas d'effectuer des mouvements latéraux avec la barre de traction.
22. Effectuez des mouvements fluides et contrôlés pour maintenir l'équilibre et la stabilité.
23. N'utilisez pas la barre de traction si son utilisation compromet votre capacité à rester en équilibre et à garder le contrôle.
24. N'essayez pas de terminer toutes les répétitions d'un exercice si vous n'êtes pas en mesure de les réaliser sous la forme appropriée.
25. Respirez naturellement ; ne retenez pas votre souffle pendant l'exercice.
26. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une gêne ou une douleur.
27. Consultez immédiatement un médecin en cas de douleur à la poitrine ou à l'estomac, nausées, vertiges, palpitations ou difficultés respiratoires.
28. Portez toujours des vêtements et chaussures d'entraînement appropriés pour l'entraînement ; évitez les excès de tissu.

Fiche d'instructions de la barre de traction

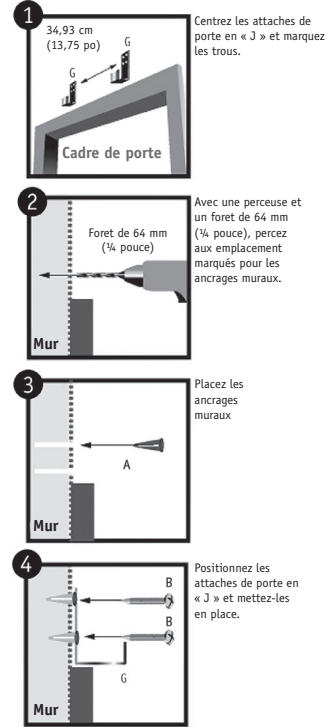
Commencez ici Instructions d'installation simplifiées

Inventaire d'assemblage :

-  **A : qté : 8**
Ancrages muraux
-  **B : qté : 8**
Vis murales
-  **C : qté : 10**
Contre-écrous
-  **D : qté : 10**
Rondelles à ressort
-  **E : qté : 8**
Vis
-  **F : qté : 2**
Vis
-  **G : qté : 2**
Attaches de porte en « J »
-  **H : qté : 1**
Clé de serrage ouverte
-  **I : qté : 1**
Clé Allen

IMPORTANT : Vous devez monter et utiliser le support en « J » de manière sécurisée avant d'utiliser la barre de traction. Dans le cas contraire, vous encourez des blessures graves et des dommages matériels, voire la mort.

Montage de l'attache de porte en « J » :



29. Deux personnes ou plus ne doivent JAMAIS utiliser la barre de traction en même temps. L'utilisation de la barre par plus d'une personne à la fois peut entraîner des blessures graves.
30. La barre de traction N'EST NI UN JOUET, NI UN DIVERTISSEMENT. GARDEZ-LÀ HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS, DES ANIMAUX OU DE TOUTE PERSONNE POUVANT EXIGER UNE SURVEILLANCE ! Si elle est traitée avec soin et rigueur, la barre de traction vous fournira d'excellents services. Des utilisations abusives peuvent rapidement compromettre son utilité.

CONSIGNES D'ENTRETIEN ET DE RANGEMENT

1. Essuyer avec un chiffon humide et sécher immédiatement.
2. Ne jamais exposer la barre de traction à des produits chimiques.
3. Conserver dans un endroit sec et sécurisé.

RESPONSABILITÉ LIMITÉE

En aucun cas, Beachbody, LLC, ou des sociétés affiliées, propriétaires, dirigeants, directeurs, employés, agents, fournisseurs ou entraîneurs ne peuvent être tenus responsables, envers vous ou un tiers, de dommages corporels ou matériels, spéciaux, indirects ou indirects, accessoires, consécutifs ou autres, de quelque nature que ce soit, résultant de l'utilisation, incorrecte ou non, de la barre de traction. La présente limitation de responsabilité est exhaustive et s'applique à tous les dommages de quelque nature que ce soit (directs, indirects, généraux, spéciaux, consécutifs, accidentels, exemplaires ou autres), que la réclamation soit contractuelle, délictuelle ou objective, même si un représentant autorisé de Beachbody, LLC a été informé ou aurait dû avoir connaissance de la possibilité de tels dommages. La loi applicable peut ne pas autoriser la limitation de responsabilité énoncée ci-dessus, de sorte que cette limitation de responsabilité peut ne pas s'appliquer à vous. Si une partie quelconque de cette limitation de responsabilité s'avère non valide ou inapplicable pour une raison quelconque, la responsabilité globale de Beachbody, LLC ou de ses sociétés affiliées, propriétaires, dirigeants, administrateurs, employés, agents, fournisseurs ou entraîneurs dans de telles circonstances pour des responsabilités qui auraient autrement été limitées ne saurait dépasser le prix d'achat du produit de fitness acheté.

© 2019 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Beachbody, LLC est le propriétaire des marques commerciales Beachbody et Team Beachbody, ainsi que de tous les modèles, marques commerciales et autres propriétés intellectuelles connexes. Des questions ? Contactez votre coach pour obtenir de l'aide ou visitez le site BeachbodySupport.com pour en savoir plus. ACCINS1218 REV. 07/26/19



CHIN-UP BAR

Care, Installation, and Safety Instructions

IMPORTANT!

Please read these instructions carefully and completely before using the Chin-Up Bar. Do not discard these instructions. Failure to read and follow these instructions can lead to significant and permanent injury and/or property damage.

PHYSICIAN WARNING

Not all exercise equipment and programs are suitable for everyone. Due to the physical nature of using the Chin-Up Bar, Beachbody® recommends you consult your physician before using the Chin-Up Bar or beginning any exercise program. Using the Chin-Up Bar involves strenuous activity, so learning the proper use of the equipment is imperative. Remember, always listen to your own body and take breaks, modify workouts, or stop workouts as necessary.

The Chin-Up Bar is a serious piece of workout equipment that should ONLY be used to perform chin-ups and pull-ups as shown in Beachbody workouts. The Chin-Up Bar is not intended for any other purpose, activity, exercises, use, or fitness program. While the Chin-Up Bar has been manufactured and tested to reduce the risk of injury, the potential for personal injury or property damage does exist. Therefore, the user assumes all risks in the use of the Chin-Up Bar.

IMPORTANT:

When using the Chin-Up Bar, make sure it is securely assembled and securely positioned in a strong and sturdy doorway as described in these instructions. It has been designed to fit residential doorways 24" to 32" (60.96 cm to 81.28 cm) wide. While the Chin-Up Bar is designed to be stable, it is solely the responsibility of the user to determine that the doorway being used will safely support the proper use of the Chin-Up Bar to perform chin-ups and pull-ups.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

ALWAYS

- Make sure the Chin-Up Bar is completely and securely assembled, and completely and securely mounted and positioned in the doorway using the "J" bracket prior to any use.
- Thoroughly test the Chin-Up Bar when mounted and positioned in the doorway prior to any use to make sure it is completely secure.
- Maintain a controlled motion when performing chin-ups or pull-ups with the Chin-Up Bar.
- Use the Chin-Up Bar only as specifically directed in the Beachbody workouts.

CAUTION

- Do not attempt to use the Chin-Up Bar if you weigh 300 pounds (136.08 kg) or more.
- Do not use the Chin-Up Bar if you are unsure of the stability of the doorway, or if the doorway is not set up to support the Chin-Up Bar.
- Do not allow children under the age of 18 to use the Chin-Up Bar without supervision by an adult or fitness professional.
- Do not remove or attempt to reposition your hands on the Chin-Up Bar unless your feet are firmly planted on the floor.
- Do not attempt to reposition the Chin-Up Bar while performing a chin-up or a pull-up.
- Do not swing or bounce when using the Chin-Up Bar.

CHIN-UP BAR ESSENTIAL USE AND SAFETY INSTRUCTIONS

1. If you have any questions or concerns about the Chin-Up Bar, do not use the equipment until you have contacted Beachbody Customer Service at 1 (800) 818-5174 and received answers to your questions or concerns to your satisfaction.
2. Inspect every package purchased for missing, factory-defective, or damaged parts. If any part is missing or you find any defect or damage associated with the Chin-Up Bar, DO NOT USE the Chin-Up Bar, and contact Beachbody Customer Service for a replacement.
3. Watch the Beachbody workouts first to familiarize yourself with the moves prior to attempting to use the Chin-Up Bar.
4. Read and follow these Essential Use, Installation, and Safety Instructions for proper use of the Chin-Up Bar prior to attempting any workout that utilizes this equipment.
5. Always inspect all parts of the Chin-Up Bar and doorway for loose parts, worn or loose handles, torn material, instability, or damage prior to and after every use. If you find any defect or flaw associated with the Chin-Up Bar, DO NOT USE the Chin-Up Bar and contact Beachbody Customer Service for a replacement. Damaged parts can be dangerous.
6. Before using the Chin-Up Bar, make absolutely certain it is securely and correctly mounted and positioned in a doorway of appropriate size. If the doorway foundation is not strong and stable, DO NOT USE the Chin-Up Bar in that location. It is solely the responsibility of the user to determine if a doorway will safely sustain and accommodate the proper use of the Chin-Up Bar.
7. **Do not attempt any movements, activities, or exercises with the Chin-Up Bar that are not specifically demonstrated in Beachbody workouts. Any use other than as instructed and any use contrary to these use, installation, and safety instructions may lead to serious and permanent bodily injury, disfigurement, and/or other permanent damage, or even death.**
8. Assemble and mount the Chin-Up Bar only as instructed. Failure to assemble and mount the Chin-Up Bar as instructed (including mounting and using the "J" bracket) may lead to serious and permanent bodily injury, disfigurement, and/or other permanent damage, or even death.
9. **Keep the Chin-Up Bar out of reach of children, pets, or anyone who may require supervision.**
10. Always store the Chin-Up Bar in a secure, childproof location when not in use.
11. Never hang from the Chin-Up Bar by your chin, feet, knees, wrists, elbows, or any body part other than your hands.
12. Never swing, throw, drop, or toss the Chin-Up Bar.
13. Do not attach any clothing, accessories, equipment, or any other items to the Chin-Up Bar.
14. Do not attach or install the Chin-Up Bar to anything other than a sturdy and secure doorway as directed.
15. Always ensure that the door remains open and will not automatically begin to close during use of the Chin-Up Bar.
16. Use extreme caution when using the Chin-Up Bar and use only as directed to prevent any damage or injury. Any improper use may cause severe injury or property damage.
17. Ensure that you have removed all obstructions, people, pets, sharp objects, furniture, and other distractions from your workout space prior to use of the Chin-Up Bar to avoid the risk of tripping, stumbling, or other harm.
18. Remove all jewelry, including rings, chains, earrings, and pins, before exercising.
19. Begin your workout slowly to build strength and stamina safely—this is especially critical if you are new to exercise or out of condition.
20. Begin each move slowly and with control to learn proper form, balance, and coordination and to help prevent injury.
21. Do not rock back and forth or attempt side-to-side movements with the Chin-Up Bar.
22. Use smooth, controlled movements to maintain balance and stability.
23. Do not use the Chin-Up Bar if using it compromises your ability to stay balanced and in control.
24. Do not attempt to complete all repetitions of an exercise if you are not able to complete them with proper form.
25. Breathe naturally; do not hold your breath during exercise.
26. Stop exercise immediately if you experience discomfort or pain.
27. See a physician immediately in the event of chest or stomach pain, nausea, dizziness, palpitations, or breathing difficulty.
28. Always wear suitable workout clothing and exercise shoes when working out; avoid loose or excess fabric.
29. Two or more persons should NEVER use the Chin-Up Bar at the same time. Use by more than one person at a time could result in serious injury.
30. The Chin-Up Bar is NOT A TOY OR PLAYTHING. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN, PETS, OR ANY INDIVIDUAL WHO MAY REQUIRE SUPERVISION! If treated with care and seriousness, the Chin-Up Bar will give you fine service. Abuse can quickly ruin its usefulness.

Chin-Up Bar Instruction Sheet

Start Here Easy Setup Instructions

Assembly inventory:

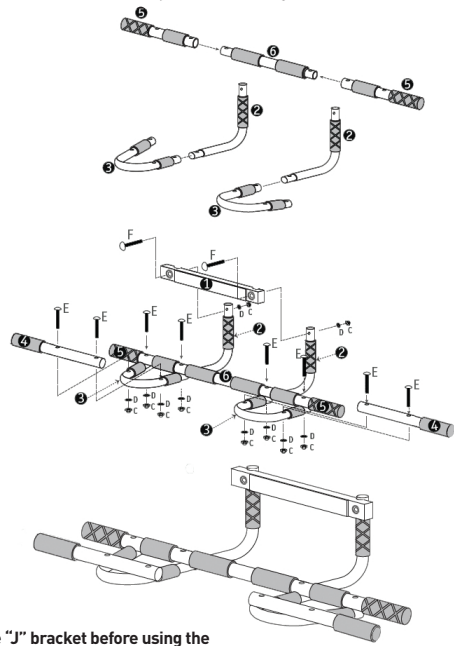
- A:** qty: 8
Wall Anchor
- B:** qty: 8
Wall Screw
- C:** qty: 10
Locking Nut
- D:** qty: 10
Spring Washer
- E:** qty: 8
Screw
- F:** qty: 2
Screw
- G:** qty: 2
Door "J" Bracket
- H:** qty: 1
Hex Open Wrench
- I:** qty: 1
Allen Wrench

IMPORTANT: You must securely mount and use the "J" bracket before using the Chin-Up Bar. Failure to do so could lead to serious injury, damage, or even death.

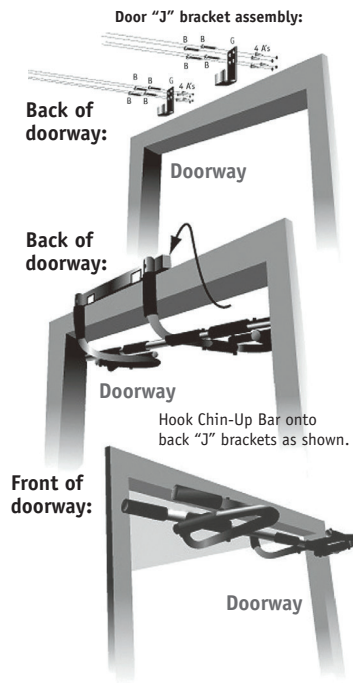
Door "J" bracket mounting:

- 1** Center door "J" brackets and mark holes.
- 2** Drill holes into marks for wall anchors. Use a 1/4 inch bit.
- 3** Place wall anchors.
- 4** Position door "J" brackets and fasten into place.

Chin-Up Bar assembly:



Chin-Up Bar mounting:



CARE AND STORAGE INSTRUCTIONS

1. Wipe clean with a damp cloth and dry immediately.
2. Never expose the Chin-Up Bar to chemicals.
3. Store in a dry and secure place.

LIMITED LIABILITY

Under no circumstances shall Beachbody, LLC, or any affiliates, owners, officers, directors, employees, agents, suppliers, or trainers be liable to you or any third party for injury or damages to any person or property, or for any special, indirect, incidental, consequential, or any other damages of any nature arising out of the use or improper use of the Chin-Up Bar. This is a comprehensive limitation of liability that applies to all losses and damages of any kind (whether direct, indirect, general, special, consequential, incidental, exemplary, or otherwise), whether the claim is in contract, tort, or strict liability, even if an authorized representative of Beachbody, LLC, has been advised of or should have known of the possibility of such damages. Applicable law may not allow the limitation of liability set forth above, so this limitation of liability may not apply to you. If any part of this limitation on liability is found to be invalid or unenforceable for any reason, then the aggregate liability of Beachbody, LLC, or any affiliates, owners, officers, directors, employees, agents, suppliers, or trainers under such circumstances for liabilities that otherwise would have been limited shall not exceed the purchase price of the fitness product purchased.



BARRA PARA ELEVACIONES DE BARBILLA

Cuidado, instalación e instrucciones de seguridad

¡IMPORTANTE!
Lee estas instrucciones con detenimiento y por completo antes de usar la barra para elevaciones de barbilla. No tires estas instrucciones. No leer o no seguir estas instrucciones puede ocasionar lesiones corporales graves y permanentes, así como daños a la propiedad.

ADVERTENCIA MÉDICA
No todos los equipos y programas de ejercicio son aptos para todas las personas. Dado que el uso de la barra para elevaciones de barbilla implica esfuerzo físico, Beachbody® recomienda consultar al médico antes de usarla o de comenzar cualquier programa de ejercicio. El uso de la barra para elevaciones de barbilla conlleva un esfuerzo extenuante; por lo tanto, es muy importante aprender a usar este equipo de manera correcta. Recuerda escuchar siempre a tu cuerpo y tomar descansos, modificar los movimientos o dejar de hacer la rutina según lo necesites.

La barra para elevaciones de barbilla es un equipo de entrenamiento importante que **SOLO** se debe usar para hacer elevaciones de barbilla y de brazos de la manera en que se muestra en las rutinas de Beachbody. No está diseñada para ningún otro fin, actividad, ejercicios, uso ni programa de fitness. Si bien ha sido fabricada y probada para reducir el riesgo de lesiones, su uso sigue implicando ciertos riesgos de lesiones personales y de daños materiales. Por lo tanto, el usuario asume todos los riesgos que conlleva el uso de la barra para elevaciones de barbilla.

¡IMPORTANTE:
Cuando uses la barra para elevaciones de barbilla, asegúrate siempre de que esté bien ensamblada y de que esté colocada en una puerta firme y fuerte que cumpla con las características que se indican en estas instrucciones. La barra está diseñada para puertas residenciales de entre 24" y 32" (60.96 cm a 81.28 cm) de ancho. Si bien la barra está diseñada para ser estable, es responsabilidad exclusiva del usuario determinar si la puerta que se está utilizando soportará de manera segura el uso adecuado de la barra para hacer elevaciones de barbilla y de brazos.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE SEGUIR SIEMPRE ESTAS INDICACIONES:

- Antes de cada uso, asegúrate de que la barra esté ensamblada por completo y de manera segura, y de que esté ubicada e insertada en la puerta por completo y de manera segura con el soporte en forma de "J".
- Antes de cada uso, prueba la barra con cuidado, para asegurarte de que esté bien ensamblada y colocada, y de que es completamente seguro comenzar a usarla.
- Cuando realices elevaciones de barbilla o de brazos con la barra, realiza movimientos controlados.
- Usa la barra solamente de la forma específica que se indica en las rutinas de Beachbody.

- PRECAUCIÓN**
- No intentes usar la barra si pesas 300 libras (136.08 kg) o más.
 - No uses la barra si no estás seguro de que la puerta sea estable. Tampoco la uses si la puerta no cumple con los requisitos para soportar la barra.
 - No permitas que los menores de 18 años usen la barra sin la supervisión de un adulto o de un profesional de fitness.
 - No quites las manos de la barra ni intentes cambiarlas de posición si no tienes los pies firmemente apoyados en el suelo.
 - No intentes mover la barra mientras realizas elevaciones de barbilla o de brazos.
 - No te balancees ni des saltos mientras estés usando la barra.

INSTRUCCIONES ESENCIALES DE USO Y SEGURIDAD

1. Si tienes alguna pregunta o duda sobre la barra para elevaciones de barbilla, no la uses hasta haber llamado al Servicio al cliente de Beachbody al 1 (800) 818-5174 y haber recibido respuestas satisfactorias a tus preguntas o dudas.
2. Inspecciona cada paquete que compres y asegúrate de que no le falten piezas y de que no tenga piezas dañadas ni defectuosas de fábrica. Si detectas que falta alguna pieza o que la barra tiene algún tipo de daño o de defecto, **NO LA USES**. Comunícate con el Servicio al cliente de Beachbody para que te envíen una nueva.
3. Antes de usar la barra por primera vez, mira las rutinas de Beachbody para familiarizarte con los movimientos.
4. Antes de hacer cualquier rutina para la que se necesite esta barra, lee las instrucciones básicas de uso, instalación y seguridad, y síguelas al momento de usar la barra.
5. Cada vez que uses la barra, tanto antes como después, inspecciona todas sus partes y la puerta, para asegurarte de que no haya piezas sueltas, agarres gastados o flojos, materiales rotos, inestabilidad o daños. Si detectas cualquier tipo de defecto o de falla relacionado con la barra, **NO LA USES**. Comunícate con el Servicio al cliente de Beachbody para que te envíen una nueva. Las partes dañadas pueden ser peligrosas.
6. Antes de usar la barra para elevaciones de barbilla, comprueba que esté ensamblada de manera segura y correcta, y que esté colocada en una puerta de tamaño adecuado. Si la estructura de la puerta no es fuerte y firme, **NO USES LA BARRA** en esa puerta. Es responsabilidad exclusiva del usuario determinar si la puerta tiene el tamaño correcto y es segura para instalar y usar la barra de manera adecuada.
7. **No intentes realizar ningún movimiento, actividad ni ejercicio con la barra para elevaciones de barbilla que no esté específicamente demostrado en una rutina de ejercicio de Beachbody. Cualquier uso de la barra que no sea el indicado, así como cualquier uso que vaya en contra de estas instrucciones de uso, instalación y seguridad, podría conllevar lesiones corporales graves o permanentes, desfiguraciones y otros daños permanentes, e incluso la muerte.**
8. Ensambla e instala la barra solamente de la manera en que se indica. No ensamblar o instalar la barra como se indica (incluido el ensamblaje y el uso del soporte en forma de "J") podría ocasionar lesiones corporales graves o permanentes, desfiguraciones y otros daños permanentes, e incluso la muerte.
9. **Mantén la barra para elevaciones de barbilla fuera del alcance de niños, mascotas y cualquier persona que requiera supervisión.**
10. Cuando no estés usando la barra, guárdala siempre en un lugar seguro y a prueba de niños.
11. Nunca te cuelgues de la barra con la barbilla, los pies, las rodillas, las muñecas, los hombros ni ninguna otra parte del cuerpo que no sean las manos.
12. Nunca balancees, arrojes, lances ni dejes caer la barra para elevaciones de barbilla.
13. No cuelgues ropa, accesorios, equipo ni ningún otro artículo en la barra.
14. No coloques ni instales la barra en ningún lugar que no sea una puerta firme y segura que cumpla con las características que se indican en estas instrucciones.
15. Asegúrate siempre de que la puerta permanezca abierta y de que no comenzará a cerrarse de forma automática mientras estés usando la barra.
16. Ten extrema precaución mientras uses la barra y úsala solamente de la manera en que se indica, para prevenir lesiones y daños. Cualquier tipo de uso indebido podría derivar en lesiones personales o daños materiales graves.
17. Antes de usar la barra, asegúrate de que no haya ningún obstáculo, persona, mascota, objeto afilado, mueble ni distracción en el lugar donde harás la rutina, para evitar riesgos de tropiezo, caídas o cualquier tipo de herida o daño.
18. Antes de comenzar a ejercitarte, quítate todos los accesorios, incluidos anillos, cadenas y prendedores.
19. Empieza a hacer la rutina lentamente para desarrollar fuerza y resistencia de manera segura. Esto es de especial importancia si es la primera vez que haces ejercicio o estás fuera de forma.
20. Comienza cada movimiento de forma lenta y controlada para aprender a realizarlo con la postura, la coordinación y el equilibrio adecuados, y para evitar cualquier tipo de lesión.
21. Cuando uses la barra, no te balancees hacia adelante y atrás ni intentes hacer movimientos hacia los lados.
22. Haz movimientos suaves y controlados, para mantener el equilibrio y la estabilidad.
23. No uses la barra si esto pone en riesgo tu equilibrio y control.
24. No intentes realizar todas las repeticiones de un ejercicio si no puedes hacerlas con la postura adecuada.
25. Respira de forma natural; no aguantas la respiración durante el ejercicio.
26. Deja de hacer ejercicio inmediatamente si sientes dolor o malestar.
27. Consulta a tu médico inmediatamente en caso de dolor de pecho o estómago, náuseas, mareos, palpitaciones o dificultad para respirar.
28. Cuando hagas las rutinas, usa siempre ropa y calzado apto para hacer ejercicio; evita la ropa holgada o con demasiada tela.
29. La barra para elevaciones de barbilla no debe ser usada **NUNCA** por más de una persona a la vez. Si la usa más de una persona, podrían ocasionarse lesiones graves.
30. La barra para elevaciones de barbilla **NO ES UN JUGUETE NI UN JUEGO. ¡MANTENLA FUERA DEL ALCANCE DE NIÑOS, MASCOTAS Y CUALQUIER PERSONA QUE REQUIERA SUPERVISIÓN!** Si la utilizas con cuidado y seriedad, la barra para elevaciones de barbilla te será muy útil. El uso indebido de este producto puede arruinar su utilidad.

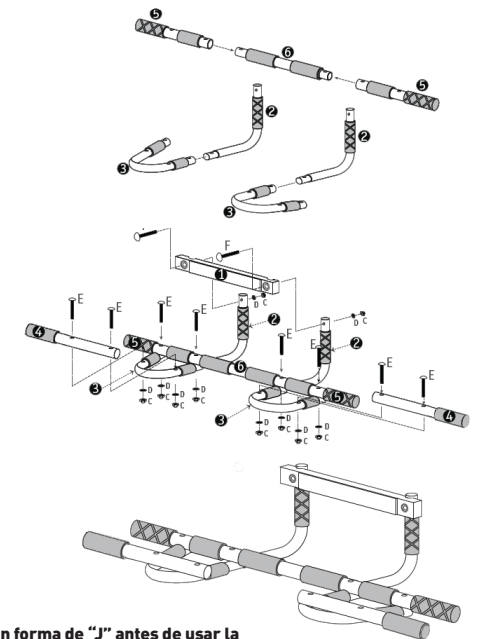
Planilla de instrucciones de la barra para elevaciones de barbilla

Comienza aquí Instrucciones sencillas de instalación

Inventario de piezas:

- A:** cantidad: 8
Ancla de pared
- B:** cantidad: 8
Tornillo de pared
- C:** cantidad: 10
Tuerca de bloqueo
- D:** cantidad: 10
Arandela
- E:** cantidad: 8
Tornillo
- F:** cantidad: 2
Tornillo
- G:** cantidad: 2
Soporte en forma de "J" para puerta
- H:** cantidad: 1
Llave de boca hexagonal
- I:** cantidad: 1
Llave Allen

Montaje de la barra para elevaciones de barbilla

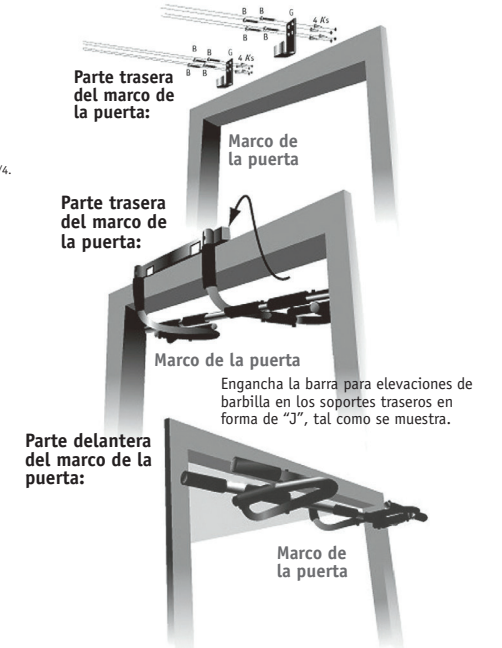


¡IMPORTANTE: Debes ensamblar y usar el soporte en forma de "J" antes de usar la barra. No hacerlo podría causar lesiones corporales o daños graves, e incluso la muerte.

Montaje del soporte en forma de "J" para puerta: Montaje de la barra para elevaciones de barbilla:

- 1** Centra los soportes en forma de "J" para puerta y marca los agujeros.
- 2** Perfora en las marcas para las anclas de pared. Usa un taladro con una broca de 1/4 pulg.
- 3** Coloca las anclas de pared.
- 4** Coloca los soportes en forma de "J" para puerta y marca los agujeros y sujétalos en su lugar.

Montaje del soporte en forma de "J" para puerta:



INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

1. Para limpiar la barra, usa un paño húmedo y sécala de inmediato.
2. Nunca la espongas a productos químicos.
3. Guárdala en un lugar seguro y seco.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

En ninguna circunstancia, Beachbody, LLC ni ninguna de sus filiales, dueños, ejecutivos, directores, empleados, agentes, proveedores ni entrenadores se harán responsables de ti ni de terceros por lesiones o daños a cualquier persona o propiedad, ni de daños especiales, indirectos, incidentales, consecuentes o de cualquier otro tipo que se produzcan por el uso o mal uso de la barra para elevaciones de barbilla. Esta es una limitación completa de la responsabilidad que se aplica a pérdidas o daños de cualquier tipo (ya sean directos, indirectos, generales, especiales, consecuentes, incidentales, ejemplares o de cualquier tipo), ya sea que el reclamo esté en contrato, agravio, o responsabilidad estricta, incluso si el representante autorizado de Beachbody, LLC ha sido asesorado sobre o debía conocer las posibilidades de dichos daños. La ley aplicable puede no permitir la limitación de responsabilidades dispuestas anteriormente, así que esta limitación de responsabilidades podría no aplicarse. Si cualquier parte de esta limitación de responsabilidades resulta ser inválida o no se puede cumplir por cualquier razón, entonces las responsabilidades agregadas de Beachbody, LLC o de cualquiera de sus filiales, dueños, ejecutivos, directores, empleados, agentes, proveedores o entrenadores bajo estas circunstancias de responsabilidad, que de otra forma hubieran sido limitadas, no excederán el precio de compra del producto de fitness adquirido.