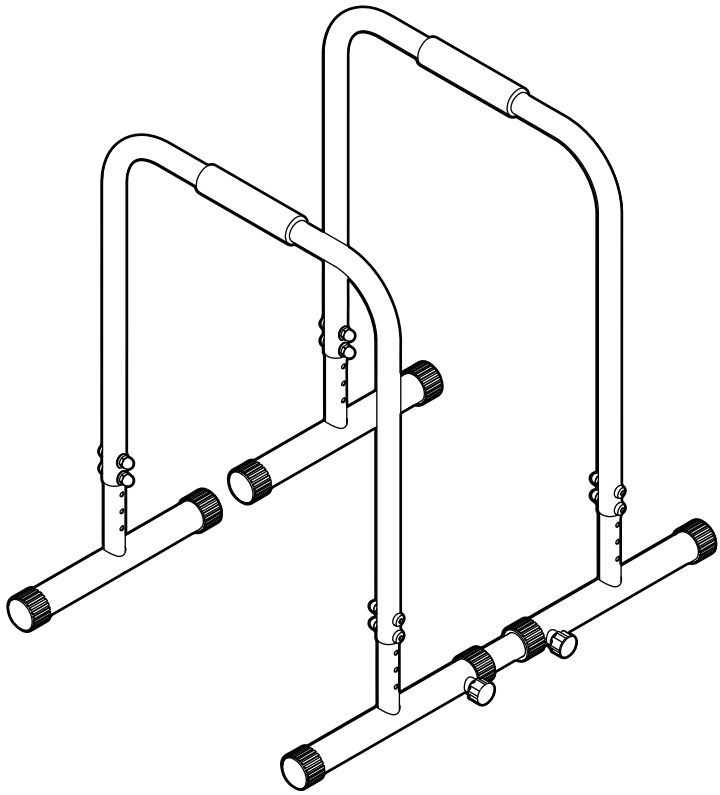
FED FITNESS

SPORTSROYALS

DIP BAR

SG-A01



Email: support@fedfitness.com

USER MANUAL

The SPORTS in our brand name represents our love for sports and our dedication to the field. It symbolizes strength, challenges, and personal growth.

Meanwhile, ROYALS represents our belief that everyone is royalty, regardless of age, gender, or body type.

We believe that each individual should embrace sports with a regal mindset and strive to be the best version of themselves.

✉ Email Address: support@fedfitness.com

EN

CONTENTS

Customer Service 01
Safety Instructions 02
Parts List 03
Assembly Instructions 04
Warm-up 07

DE

INHALT

Service Client 01
Consignes de sécurité 02
Liste des pièces 03
Guide d’assemblage 04
Échauffement 07

FR

CONTENU

Service Client 15
Consignes de sécurité 16
Liste des pièces 17
Guide d’assemblage 18
Échauffement 21

ES

CONTENIDO

Customer Service 22
Safety Instructions 23
Parts List 24
Assembly Instructions 25
Warm-up 28

IT

CONTENUTO

Customer Service 29
Safety Instructions 30
Parts List 31
Assembly Instructions 32
Warm-up 35

Customer Service

If you have any questions or concerns regarding your order, shipping, or the product, please contact us. To help us better understand and resolve the issue, relevant photos or videos are highly appreciated. We are committed to resolving any problems to your satisfaction.

This product is covered by a 2-year warranty. For customer support or replacement parts, please contact us via Amazon or email.

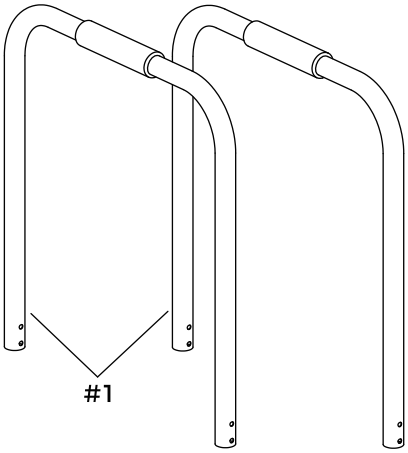
Email: support@fedfitness.com

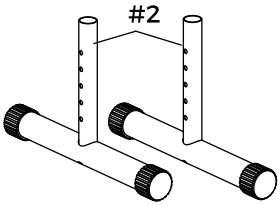
Safety Instructions

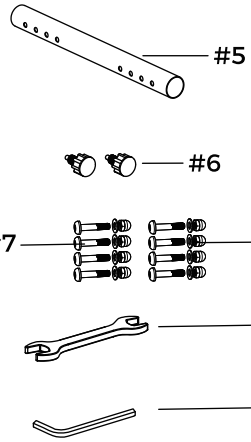
Thank you for choosing Sportsroyals. For optimal user experience and safety, please make sure to review this user manual carefully before assembly and use, and keep it for future reference. Please follow the safety instructions below to ensure proper use and prevent potential risks.

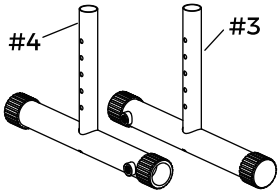
- Before using this dip bar, consult your doctor to confirm whether this equipment is suitable for you.
- Check all screws, knobs, and fasteners before each use, and ensure there is enough clearance around the dip bar.
- Use the dip bar on a flat, stable surface. Avoid slippery floors.
- If you experience any discomfort during use, stop immediately and seek medical advice.
- Perform exercises with controlled movements. Avoid sudden or extreme motions.
- Teenagers and the elderly should use this dip bar under supervision.
- This dip bar contains small parts that may pose a choking hazard. Keep the equipment and all accessories out of reach of young children.
- Wear well-fitting clothing while exercising.
- Remove all jewelry and accessories before using the dip bar.

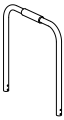
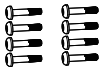
Parts List









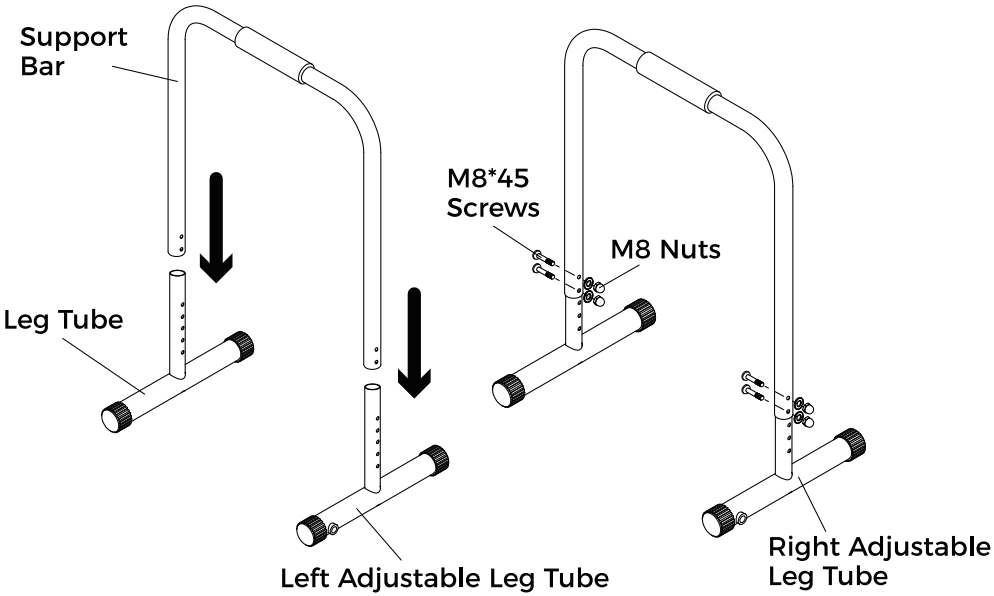
NO.	Description	Picture	Qty	NO.	Description	Picture	Qty
1	Support Bar		2	6	M16 Pull Knob		2
2	Leg Tube		2	7	M8x45 Screw		8
3	Left Adjustable Leg Tube		1	8	M8 Nut		8
4	Right Adjustable Leg Tube		1	9	Open-End Wrench		1
5	Leg Connecting Rod		1	10	Hex Key		1

EN

Assembly Instructions

STEP 1. Attach the Support Bars to the Leg Tubes

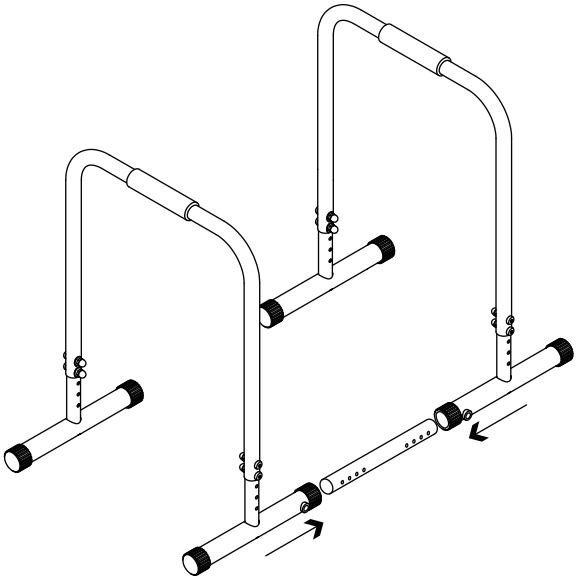
- Insert one support bar (#1) into the leg tube (#2) and left adjustable leg tube (#3); align the holes and secure them with M8x45 screws (#7) and M8 nuts (#8).
- Install the other support bar (#1) in the same manner.

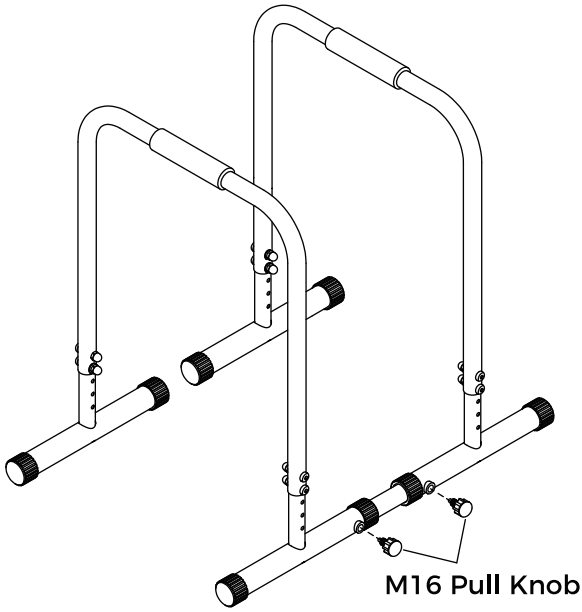


Assembly Instructions

STEP 2. Assemble the Leg Connecting Rod

- Insert the leg connecting rod (#5) into the left and right adjustable leg tubes (#3 and #4); align the holes and secure them with two M16 pull knobs (#6).

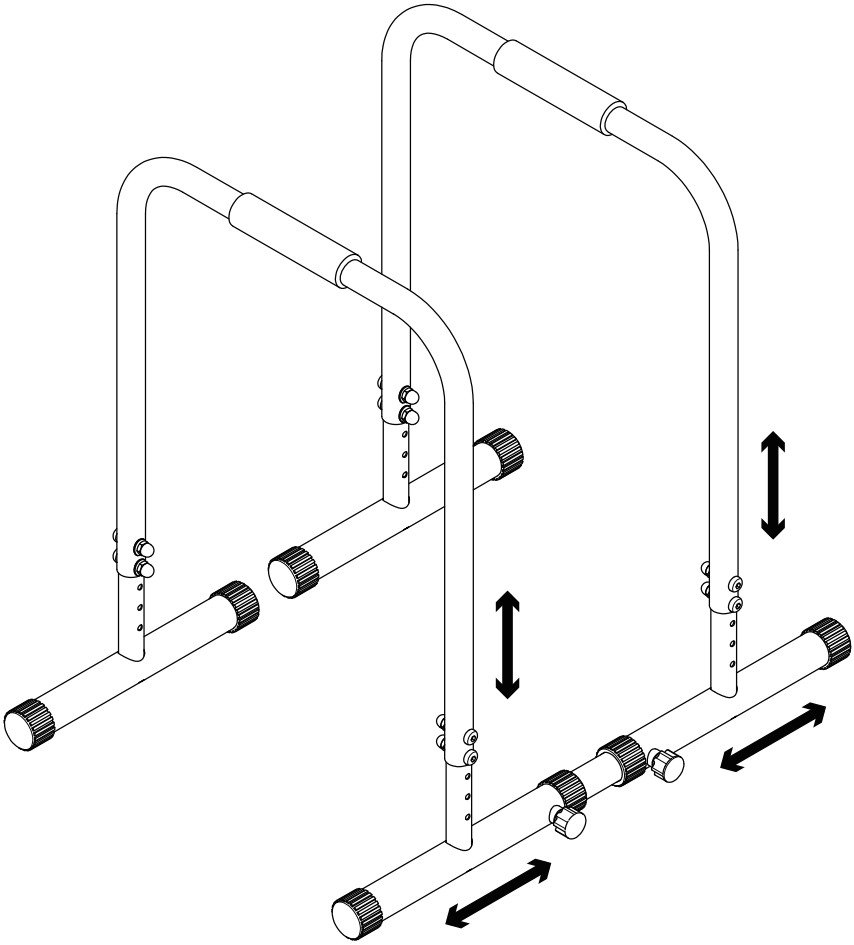




Assembly Instructions

STEP 3. Adjust Height and Width

- Adjust the height by loosening the eight M8x45 screws (#7) and eight M8 nuts (#8); adjust the width by loosening the two M16 pull knobs (#6).



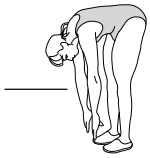
Warm-up

Warm-up is essential before every workout, as it helps relax your body and stretch your muscles, preparing you for exercise.

Cool-down exercises are equally important after a workout, as they help relax your muscles and alleviate soreness. We recommend performing the following warm-up and cool-down exercises before and after each session.

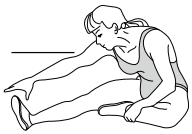
Toe Touch

Slowly bend your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 - 15 seconds, then relax.



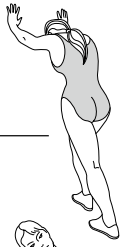
Hamstring Stretch

Sit on a clean mat with one leg extended straight in front of you. Bend the other leg, placing the sole against the inner thigh of the extended leg. Reach forward toward the toes of the extended leg with both hands. Hold the stretch for 10 - 15 seconds, then relax.



Calf and Achilles Stretch

Stand facing a wall with both hands placed against it. Step one foot forward and the other foot back. Slightly bend your front knee and lean forward toward the wall until you feel a stretch in the calf and Achilles tendon of the back leg. Hold for 10–15 seconds, then relax.



Neck Stretches

Tilt your head to the right and feel the stretch on the left side of your neck, then gently tilt your head backward to stretch the front of your neck. Next, tilt your head to the left to stretch the right side, and bring your chin toward your chest to stretch the back of your neck. Relax, then repeat the entire sequence three times.



Waist Movements

Stretch your arms to the left and right, then slowly lift them over your head. Reach your right arm as high as possible toward the ceiling, straighten it, and hold for one second while feeling the stretch along your right side. Repeat the same movement with your left arm.



Kundenservice

Wenn Sie Fragen oder Bedenken zu Ihrer Bestellung, zum Versand oder zum Produkt haben, kontaktieren Sie uns bitte. Um uns zu helfen, das Problem besser zu verstehen und zu lösen, sind relevante Fotos oder Videos sehr hilfreich. Wir sind bestrebt, alle Probleme zu Ihrer Zufriedenheit zu lösen.
Für dieses Produkt gilt eine 2-jährige Garantie. Für Kundensupport oder Ersatzteile kontaktieren Sie uns bitte über Amazon oder per E-Mail.

E-Mail: support@fedfitness.com

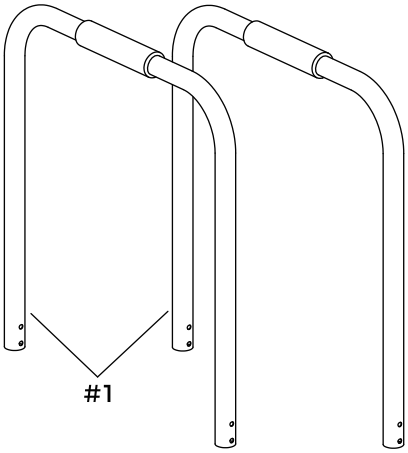
Sicherheitshinweise

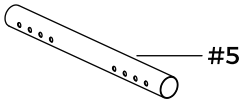
Vielen Dank, dass Sie sich für Sportsroyals entschieden haben. Um eine optimale Benutzererfahrung und Sicherheit zu gewährleisten, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Bitte befolgen Sie die folgenden Sicherheitshinweise, um eine ordnungsgemäße Verwendung zu gewährleisten und potenzielle Risiken zu vermeiden.

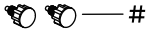
- Bevor Sie diese Dip Barren verwenden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um zu klären, ob dieses Gerät für Sie geeignet ist.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch alle Schrauben, Knöpfe und Befestigungselemente und stellen Sie sicher, dass um die Dip Barren herum genügend Freiraum vorhanden ist.
- Verwenden Sie die Dip Barren auf einer ebenen, stabilen Oberfläche. Vermeiden Sie rutschige Böden.
- Wenn Sie während der Benutzung Beschwerden verspüren, stellen Sie die Benutzung sofort ein und suchen Sie einen Arzt auf.
- Führen Sie die Übungen mit kontrollierten Bewegungen durch. Vermeiden Sie plötzliche oder extreme Bewegungen.
- Jugendliche und ältere Menschen sollten diese Dip Barren nur unter Aufsicht verwenden.
- Diese Dip Barren enthält Kleinteile, die eine Erstickungsgefahr darstellen können. Bewahren Sie das Gerät und sämtliches Zubehör außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern auf.
- Tragen Sie während des Trainings gut sitzende Kleidung.
- Legen Sie vor der Verwendung der Dip Barren sämtlichen Schmuck und alle Accessoires ab.

DE

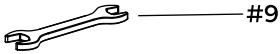
Teileliste

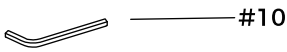


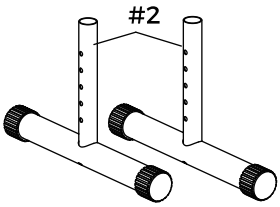


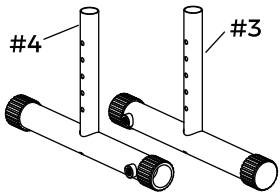


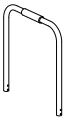
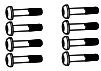








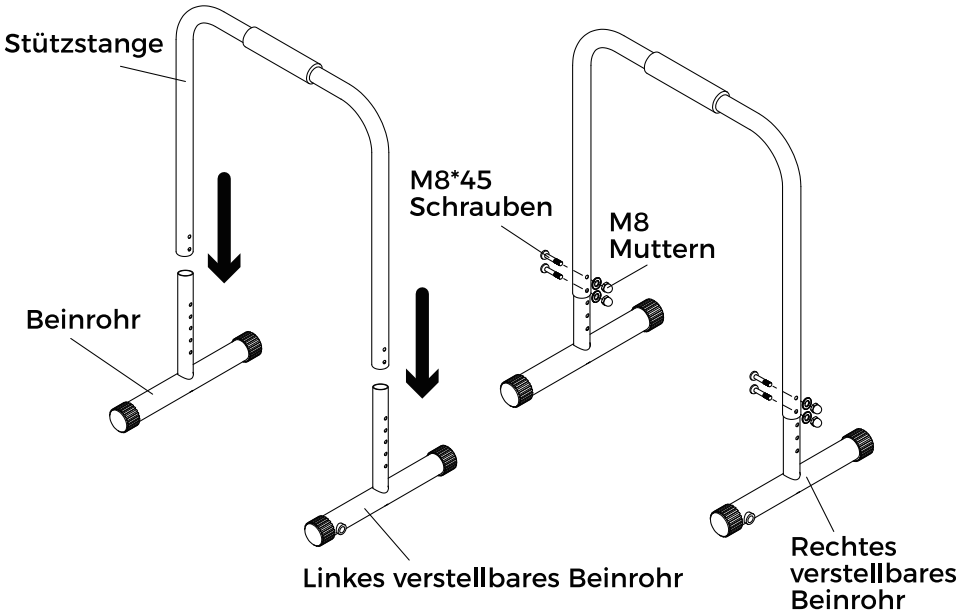


NO.	Bezeichnung	Bild	Menge	NO.	Beschreibung	Bild	Menge
1	Support Bar		2	6	M16 Pull Knob		2
2	Leg Tube		2	7	M8x45 Screw		8
3	Left Adjustable Leg Tube		1	8	M8 Nut		8
4	Right Adjustable Leg Tube		1	9	Open-End Wrench		1
5	Leg Connecting Rod		1	10	Hex Key		1

Montageanleitung

Schritt 1: Befestigen Sie die Stützstangen an den Beinrohren

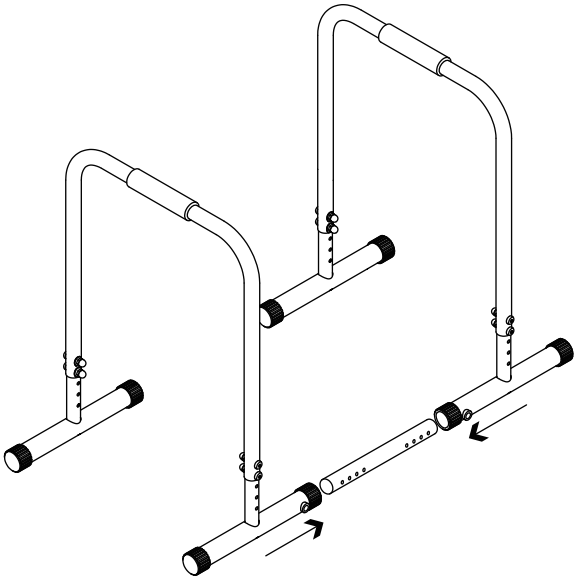
- Führen Sie eine Stützstange (Nr. 1) in das Beinrohr (Nr. 2) und das linke verstellbare Beinrohr (Nr. 3) ein, richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie mit M8x45-Schrauben (Nr. 7) und M8-Muttern (Nr. 8).
- Montieren Sie die andere Stützstange (Nr. 1) auf die gleiche Weise.

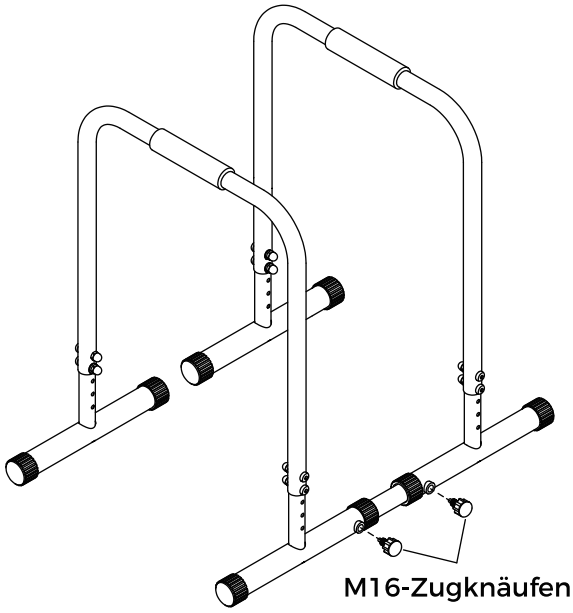


Montageanleitung

Schritt 2. Montieren Sie die Beinverbindungsstange

- Führen Sie die Beinverbindungsstange (Nr. 5) in die linke und rechte verstellbare Beinröhre (Nr. 3 und Nr. 4) ein, richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie mit zwei M16-Zugknäufen (Nr. 6).

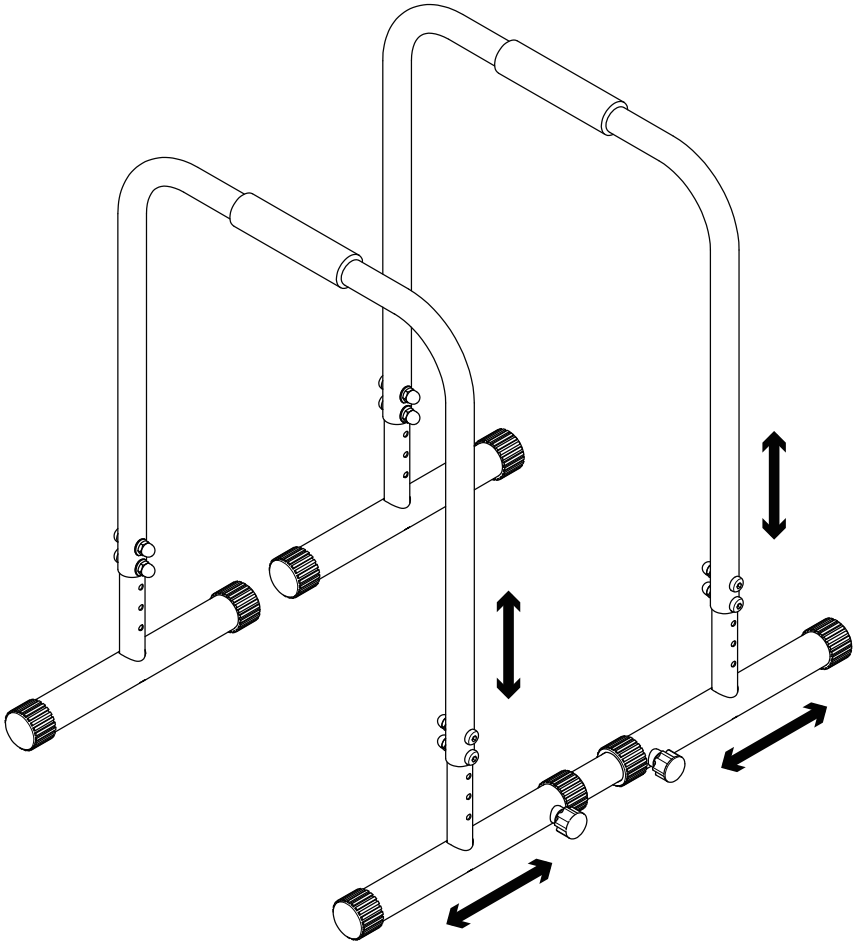




Montageanleitung

Schritt 3. Höhe und Breite einstellen

- Stellen Sie die Höhe ein, indem Sie die acht M8x45-Schrauben (Nr. 7) und acht M8-Muttern (Nr. 8) lösen; stellen Sie die Breite ein, indem Sie die beiden M16-Zugknauf (Nr. 6) lösen.

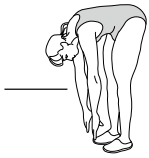


Aufwärmen

Das Aufwärmen ist vor jedem Training unerlässlich, da es dabei hilft, Ihren Körper zu entspannen und Ihre Muskeln zu dehnen, um Sie auf das Training vorzubereiten.
Abkühlübungen sind nach dem Training ebenso wichtig, da sie zur Entspannung der Muskeln beitragen und Muskelkater lindern. Wir empfehlen, vor und nach jeder Trainingseinheit die folgenden Aufwärm- und Abkühlübungen durchzuführen.

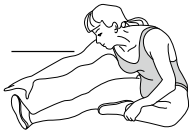
Toe Touch

Beugen Sie langsam Ihre Hüfte und entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie Ihren Oberkörper senken. Dehnen Sie sich vorsichtig so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden, dann entspannen Sie sich.



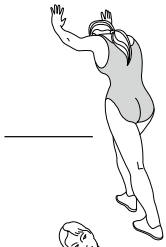
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf eine saubere Matte und strecken Sie ein Bein gerade vor sich aus. Beugen Sie das andere Bein und legen Sie die Fußsohle gegen die Innenseite des ausgestreckten Beins. Greifen Sie mit beiden Händen nach den Zehen des ausgestreckten Beins. Halten Sie die Dehnung 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann.



Dehnung der Waden und Achillessehnen

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand und stützen Sie sich mit beiden Händen daran ab. Machen Sie mit einem Fuß einen Schritt nach vorne und mit dem anderen Fuß einen Schritt nach hinten. Beugen Sie das vordere Knie leicht und beugen Sie sich nach vorne in Richtung Wand, bis Sie eine Dehnung in der Wade und der Achillessehne des hinteren Beins spüren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.



Nackenübungen

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und spüren Sie die Dehnung auf der linken Seite Ihres Nackens. Neigen Sie dann Ihren Kopf sanft nach hinten, um die Vorderseite Ihres Nackens zu dehnen. Neigen Sie anschließend Ihren Kopf nach links, um die rechte Seite zu dehnen, und bringen Sie Ihr Kinn in Richtung Brust, um die Rückseite Ihres Nackens zu dehnen. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die gesamte Sequenz dreimal.



Bewegungen der Taille

Strecken Sie Ihre Arme nach links und rechts aus und heben Sie sie dann langsam über Ihren Kopf. Strecken Sie Ihren rechten Arm so hoch wie möglich in Richtung Decke, strecken Sie ihn und halten Sie ihn eine Sekunde lang, während Sie die Dehnung entlang Ihrer rechten Seite spüren. Wiederholen Sie die gleiche Bewegung mit Ihrem linken Arm.



Service Client

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre commande, l'expédition ou le produit, veuillez nous contacter. Afin de nous aider à mieux comprendre et résoudre le problème, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir nous fournir des photos ou des vidéos pertinentes. Nous nous engageons à résoudre tout problème à votre entière satisfaction.
Ce produit bénéficie d'une garantie de 2 ans. Pour bénéficier d'une assistance clientèle ou d'un remplacement de pièces, veuillez nous contacter via Amazon ou par e-mail.

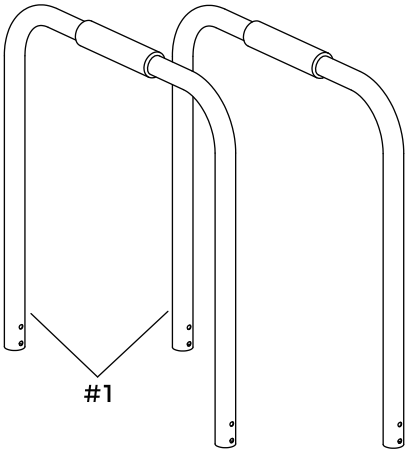
E-mail: support@fedfitness.com

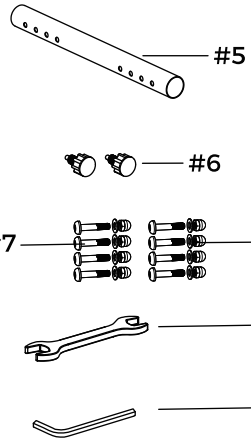
Consignes de sécurité

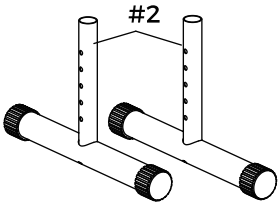
Merci d'avoir fait le choix de Sportsroyals. Dans le but d'optimiser votre expérience utilisateur et votre sécurité, veuillez prendre connaissance de ce manuel d'utilisation avant toute utilisation et le conserver pour référence ultérieure. Veuillez vous conformer aux consignes de sécurité ci-dessous afin de garantir une utilisation adéquate et prévenir tout risque éventuel.

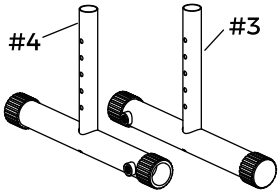
- Avant de vous servir de cette Barre de dip, veuillez demander conseil à votre médecin afin de vous assurer que cet équipement est adapté à votre condition physique.
- Vérifiez l'état des vis, des écrous et des fixations avant chaque utilisation et laissez suffisamment d'espace libre autour de la Barre de dip.
- Utilisez la Barre de dip sur une surface plane et stable. Évitez les sols glissants.
- Si vous ressentez une gêne pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement et consultez un médecin.
- Effectuez les exercices avec des mouvements contrôlés. Évitez les mouvements brusques ou extrêmes.
- Les adolescents et les personnes âgées doivent utiliser cette Barre de dip uniquement en présence d'un adulte responsable.
- Cette Barre de dip est composée de petites pièces pouvant présenter un risque d'étouffement. Veuillez tenir l'équipement et tous ses accessoires hors de portée des jeunes enfants.
- Veuillez porter des vêtements adaptés à l'exercice physique.
- Veuillez retirer tous vos bijoux et accessoires avant toute utilisation de la Barre de dip.

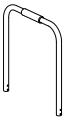
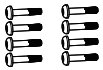
Liste des pièces







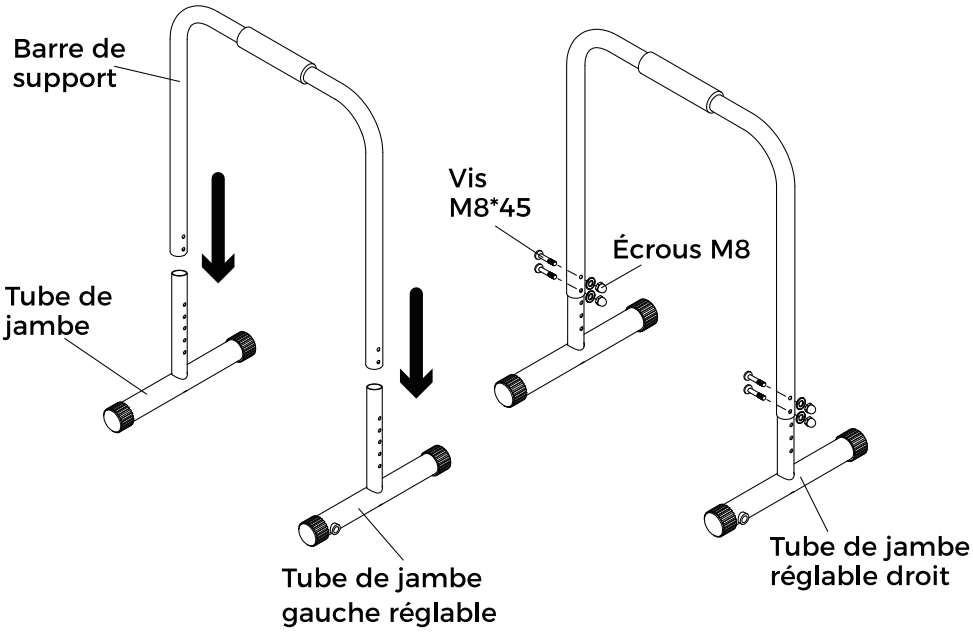


NO.	Nom	Image	Qté	NO.	Nom	Image	Qté
1	Barre d'appui		2	6	Boulons de serrage M16		2
2	Tube de pied		2	7	Vis M8x45		8
3	Tube de pied gauche réglable		1	8	Écrou M8		8
4	Tube de pied droit réglable		1	9	Clé à fourche		1
5	Tige de raccordement de pied		1	10	Clé hexagonale		1

Guide d'assemblage

Étape 1. Raccordez les barres d'appui aux tubes des pieds.

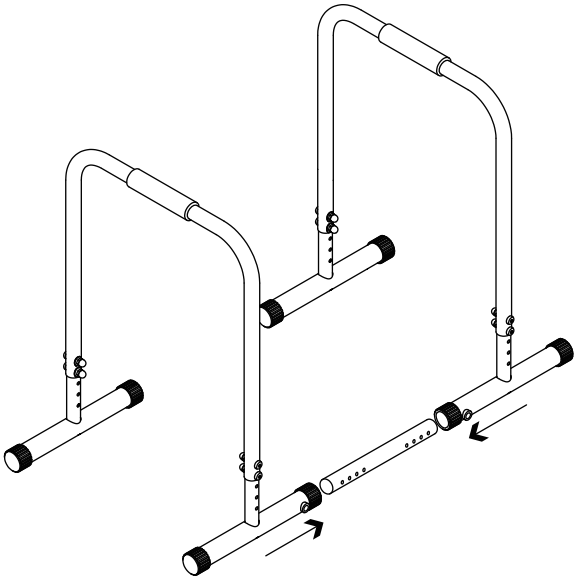
- Insérez une barre d'appui (n° 1) dans le tube de pied (n° 2) et dans le tube de pied gauche réglable (n° 3) ; alignez les trous et fixez-les à l'aide de vis M8x45 (n° 7) et d'écrous M8 (n° 8).
- Installez l'autre barre d'appui (n° 1) de la même manière.

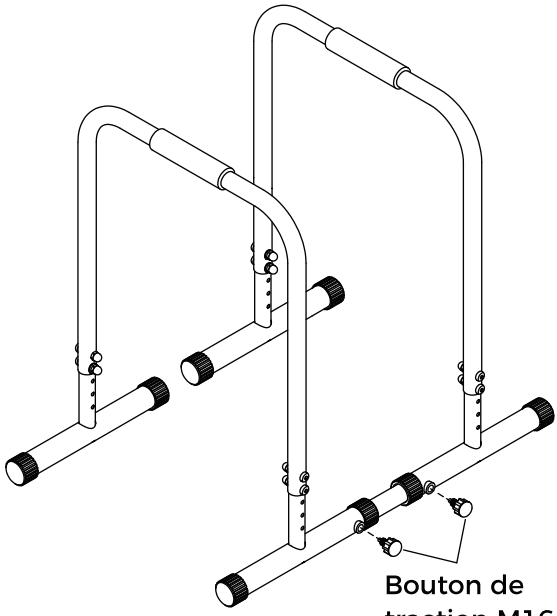


Guide d'assemblage

Étape 2. Assembler la tige de raccordement des pieds

- Insérez la tige de raccordement des pieds (n° 5) dans les tubes réglables gauche et droit (n° 3 et n° 4) ; alignez les trous et fixez-les à l'aide de deux boulons de serrage M16 (n° 6).

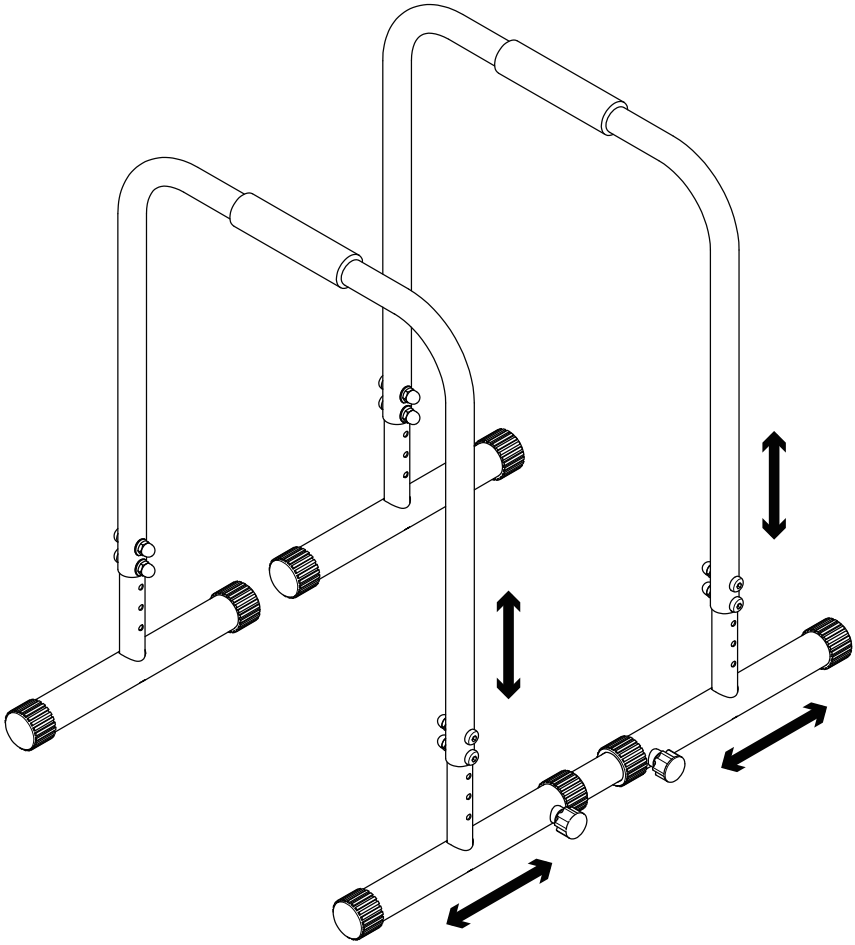




Guide d'assemblage

Étape 3. Réglage de la hauteur et de la largeur

- Veuillez procéder au réglage de la hauteur en desserrant les huit vis M8x45 (n° 7) et les huit écrous M8 (n° 8) ; veuillez procéder au réglage de la largeur en desserrant les deux boulons de traction M16 (n° 6).



Échauffement

L'échauffement est important avant chaque séance d'entraînement, car il permet de détendre votre corps et vos muscles, vous aidant ainsi à vous préparer à l'effort physique.

Les exercices de récupération sont tout aussi essentiels après une séance d'entraînement, car ils permettent de détendre vos muscles et de soulager les courbatures. Nous vous invitons à effectuer les exercices d'échauffement et de récupération suivants avant et après chaque séance.

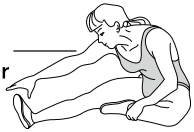
Toucher les orteils

Penchez lentement votre taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre tandis que vous inclinez votre torse. Étirez-vous doucement aussi bas que possible sans forcer et restez dans cette. Étirez-vous doucement autant que possible sans ressentir d'inconfort et restez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.



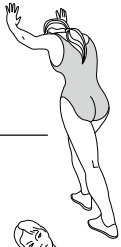
Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un tapis propre, en tendant une jambe devant vous. Pliez l'autre jambe et posez la plante du pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Tendez les deux mains vers les orteils de la jambe tendue. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.



Étirement des mollets et du tendon d'Achille

Mettez-vous face à un mur, les deux mains plaquées contre celui-ci. Placez un pied en avant et l'autre en arrière. Fléchissez légèrement le genou avant et penchez-vous vers l'avant en direction du mur jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le mollet et le tendon d'Achille de la jambe arrière. Restez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.



Étirements du cou

Inclinez votre tête vers la droite et sentez l'étirement sur le côté gauche de votre cou, puis penchez doucement votre tête vers l'arrière pour étirer l'avant de votre cou. Penchez ensuite votre tête vers la gauche pour étirer le côté droit, puis rapprochez votre menton de votre poitrine pour étirer l'arrière de votre cou. Détendez-vous, puis reproduisez cette séquence trois fois.



Mouvements de la taille

Étirez vos bras vers la gauche et vers la droite, puis levez-les délicatement au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi haut que vous le pouvez vers le plafond, redressez-le et maintenez cette position pendant une seconde tout en ressentant l'étirement le long de votre côté droit. Répétez le même mouvement avec votre bras gauche.



Calentamiento

Si tienes alguna pregunta o duda sobre tu pedido, el envío o el producto, ponte en contacto con nosotros. Para ayudarnos a comprender mejor y resolver el problema, por favor adjunta fotos o vídeos relevantes de la situación. Nos comprometemos a resolver cualquier problema hasta tu completa satisfacción.
Este producto tiene una garantía de 2 años. Para obtener asistencia al cliente o piezas de repuesto, entra en contacto con nosotros a través de Amazon o por correo electrónico.

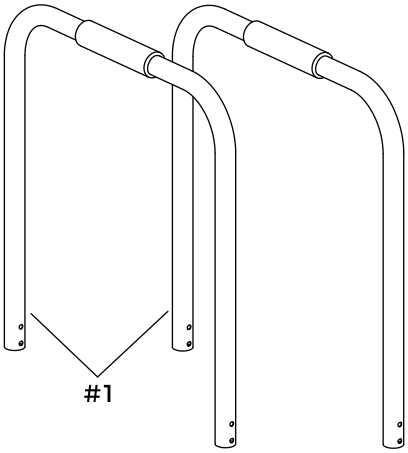
Correo electrónico: support@fedfitness.com

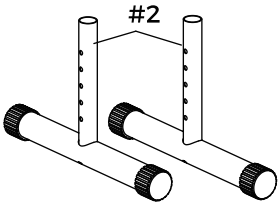
Instrucciones de seguridad

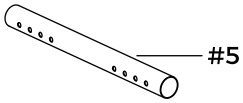
Gracias por elegir Sportsroyals. Para una experiencia de usuario óptima y una mayor seguridad, lea atentamente este manual antes del montaje y uso, y guárdelo para futuras consultas. Siga las instrucciones de seguridad que se indican a continuación para garantizar un uso correcto y prevenir posibles riesgos.

- Antes de usar esta barra de dominadas, consulte a su médico para confirmar si este equipo es adecuado para usted.
- Revise todos los tornillos, perillas y sujetadores antes de cada uso y asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor de la barra.
- Use la barra de dominadas sobre una superficie plana y estable. Evite pisos resbaladizos.
- Si experimenta alguna molestia durante el uso, deténgase inmediatamente y busque atención médica.
- Realice los ejercicios con movimientos controlados. Evite movimientos bruscos o extremos.
- Los adolescentes y las personas mayores deben usar esta barra de dominadas bajo supervisión.
- Esta barra de dominadas contiene piezas pequeñas que pueden representar un peligro de asfixia. Mantenga el equipo y todos los accesorios fuera del alcance de los niños pequeños.
- Use ropa ajustada mientras hace ejercicio.
- Quítese todas las joyas y accesorios antes de usar la barra de dominadas.

Lista de partes

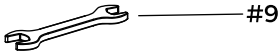


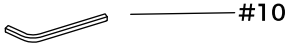


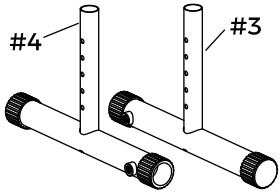


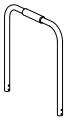
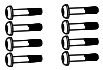








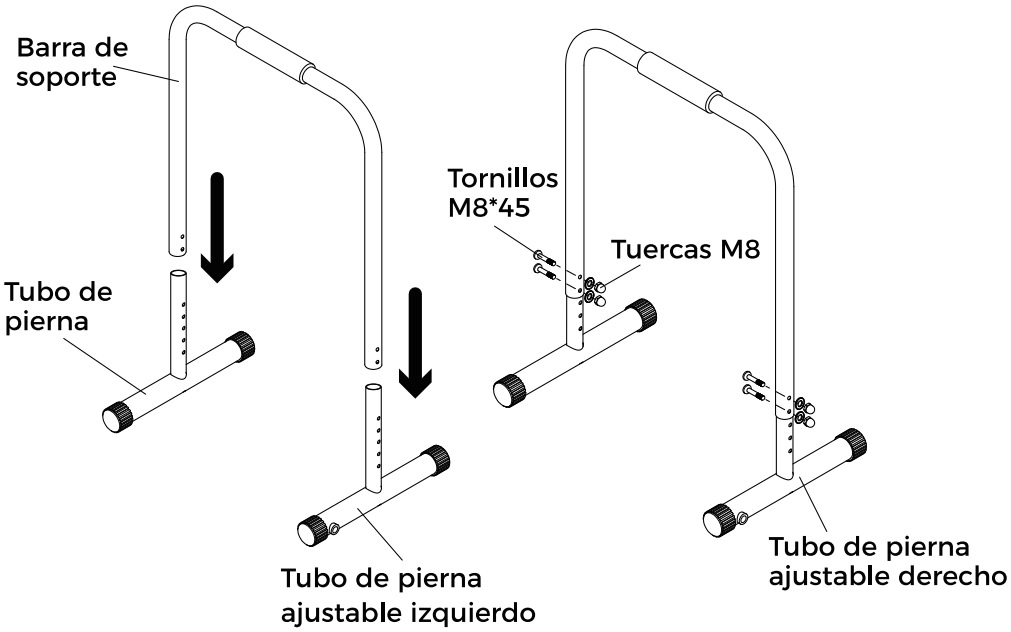


NO.	Descripción	Imagen	Qty	NO.	Descripción	Imagen	Qty
1	Barra de soporte		2	6	Pomo de tracción M16		2
2	Tubo de pata		2	7	Tornillo M8x45		8
3	Tubo de pata ajustable izquierdo		1	8	Tuerca M8		8
4	Tubo de pata ajustable derecho		1	9	Llave fija		1
5	Varilla de conexión de pata		1	10	Llave Allen		1

Instrucciones de ensamblado

Paso 1. Fijar las barras de soporte a los tubos de las patas

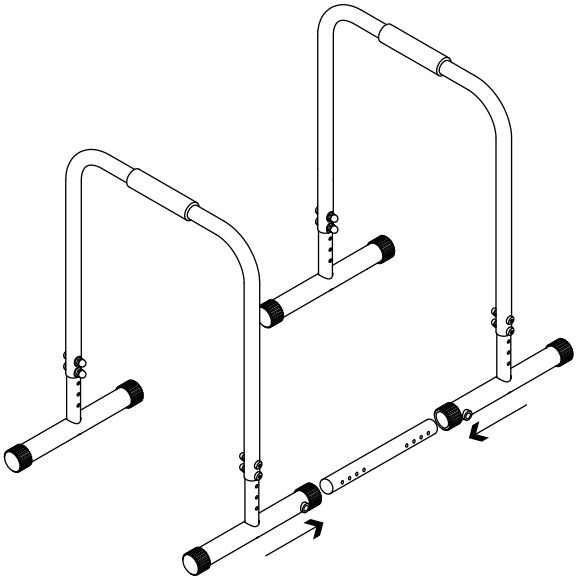
- Inserta una barra de soporte (n.° 1) en el Tubo de pata (n.° 2) y en el Tubo de pata ajustable izquierdo (n.° 3); alinea los orificios y fíjalos con Tornillo M8x45 (n.° 7) y tuercas M8 (n.° 8).
- Instala la otra barra de soporte (n.° 1) de la misma manera.

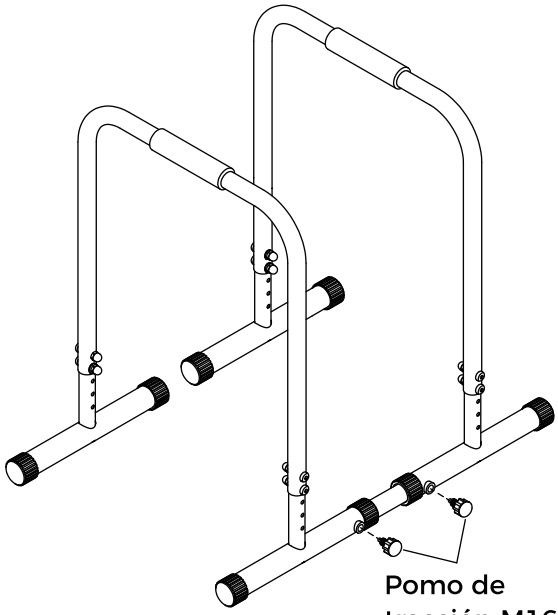


Instrucciones de ensamblado

Paso 2. Montar la barra de conexión de las barras

- Inserta la Barra de conexión de las patas (n.° 5) en los tubos ajustables izquierdo y derecho de los soportes (n.° 3 y n.° 4); alinea los orificios y fíjala con dos Perilla de ajuste M16 (n.° 6).



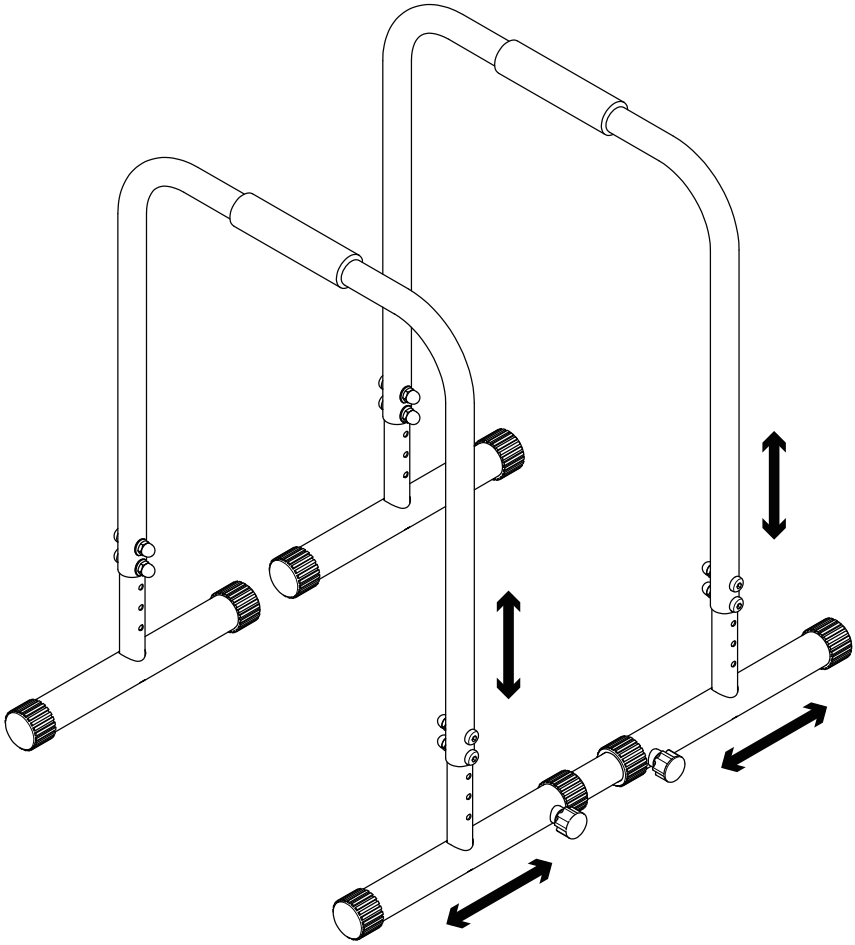


Pomo de tracción M16

Instrucciones de ensamblado

Paso 3. Ajustar la altura y la anchura.

- Ajusta la altura aflojando los ocho Tomillo M8x45 (n.° 7) y las ocho tuercas M8 (n.° 8); ajusta la anchura aflojando las Perilla de ajuste M16 (n.° 6).

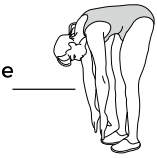


Calentamiento

El calentamiento es esencial antes de cada entrenamiento, ya que ayuda a relajar el cuerpo y estirar los músculos, preparándote para el ejercicio. Los ejercicios de enfriamiento son igualmente importantes después de un entrenamiento, ya que ayudan a relajar los músculos y aliviar el dolor. Recomendamos realizar los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión.

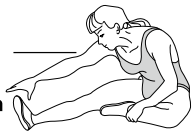
Tocarse los dedos

Inclínate lentamente hacia delante, relajando la espalda y los hombros mientras bajas el tronco. Estírate suavemente hasta donde te resulte cómodo y mantén la posición durante 10-15 segundos, luego relájate.



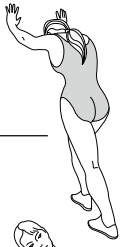
Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntate en una colchoneta o superficie limpia con una pierna estirada delante de ti. Dobla la otra pierna, colocando la planta del pie contra la parte interna del muslo de la pierna estirada. Estira ambos brazos hacia los dedos del pie de la pierna estirada. Mantén el estiramiento durante 10-15 segundos y luego relájate.



Estiramiento de pantorrillas y tendón de Aquiles.

Ponte de pie frente a una pared con ambas manos apoyadas en ella. Da un paso adelante con un pie y otro atrás. Dobla ligeramente la rodilla delantera e inclínate hacia delante, hacia la pared, hasta que sientas un estiramiento en la pantorrilla y el tendón de Aquiles de la pierna trasera. Mantén la posición durante 10-15 segundos y luego relájate.



Estiramiento de cuello

Inclina la cabeza hacia la derecha y siente el estiramiento en el lado izquierdo del cuello, luego inclina suavemente la cabeza hacia atrás para estirar la parte delantera del cuello. A continuación, inclina la cabeza hacia la izquierda para estirar el lado derecho y lleva la barbilla hacia el pecho para estirar la parte posterior del cuello. Relájate y repite toda la secuencia tres veces.



Movimientos de cintura

Estira los brazos hacia la izquierda y hacia la derecha, y luego levántalos lentamente por encima de la cabeza. Estira el brazo derecho lo más alto posible hacia el techo, estíralo y mantén la posición durante un segundo mientras sientes el estiramiento a lo largo del lado derecho. Repite el mismo movimiento con el brazo izquierdo.



Servizio clienti

Per ogni domanda o dubbio riguardo a tuo ordine, alla spedizione o al prodotto, contattaci. Per aiutarci a capire meglio e risolvere il problema, sono molto apprezzati foto o video rilevanti. Ci impegniamo a risolvere qualsiasi problema in modo soddisfacente.
Questo prodotto è coperto da una garanzia di 2 anni. Per supporto clienti o pezzi di ricambio, contattatci via Amazon o e-mail.

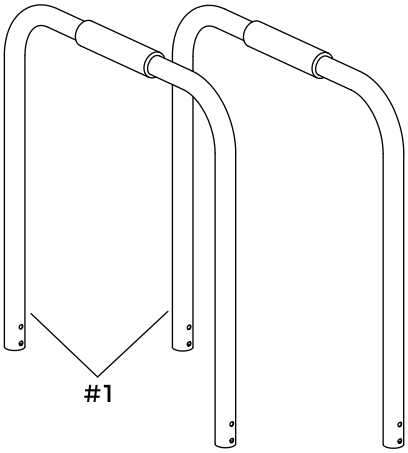
Email: support@fedfitness.com

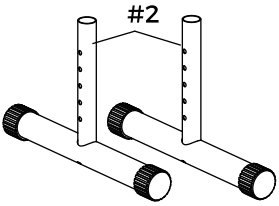
Istruzioni di sicurezza

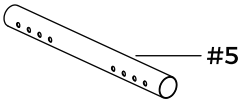
Grazie per aver scelto Sportsroyals . Per un'esperienza utente e una sicurezza ottimali, leggere attentamente questo manuale utente prima di assemblare e utilizzare il prodotto, e conservare il manuale per riferimento. Si prega di seguire le istruzioni di sicurezza riportate di seguito per garantire un uso corretto e prevenire rischi.

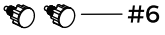
- Prima di utilizzare questa barre parallele, consultare il medico per verificare se questa attrezzatura è adatta a te.
- Controllare le viti, le manopole e gli elementi di fissaggio prima di ogni utilizzo e assicurarsi che ci sia abbastanza spazio attorno alla barra.
- Utilizzare la barre parallele su superficie piana e stabile. Evitare pavimenti scivolosi.
- Se si avverte fastidio durante l'uso, interrompere immediatamente e consultare un medico.
- Eseguire gli esercizi con movimenti controllati. Evitare movimenti improvvisi o estremi.
- Adolescenti e anziani devono utilizzare questa barre parallele solo sotto supervisione.
- Questa barre parallele contiene parti piccole che possono rappresentare rischio di soffocamento. Tenere l'attrezzatura e tutti gli accessori fuori dalla portata dei bambini.
- Durante l'attività fisica, indossare abiti adatti.
- Prima di utilizzare la barre parallele, togliere i gioielli e gli accessori.

Elenco Parti

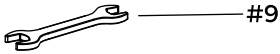


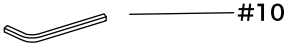


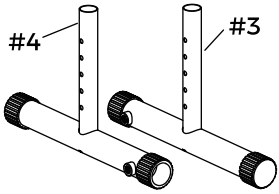










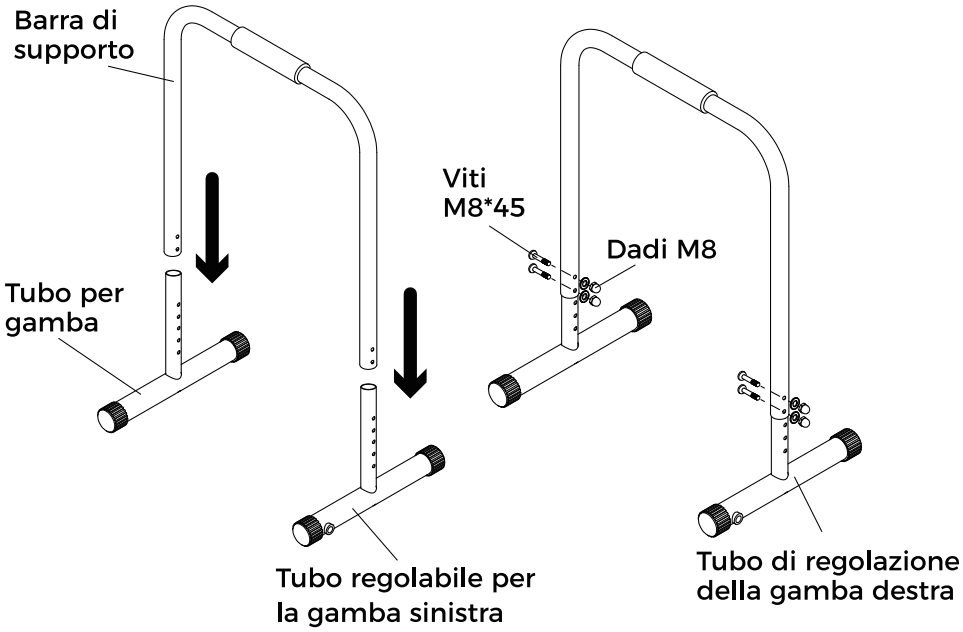


NO.	Descrizione	Immagine	Qty	NO.	Descrizione	Immagine	Qty
1	Barra di Sostegno		2	6	Manopola di Trazione M16		2
2	Tubo Gamba		2	7	Vite M8x45		8
3	Tubo Gamba Sinistra Regolabile		1	8	Dado M8		8
4	Tubo Gamba Destra Regolabile		1	9	Chiave a Forchetta		1
5	Asta di Collegamento della Gamba		1	10	Chiave Esagonale		1

Istruzioni di Montaggio

Fase 1. Fissare le Barre di Supporto ai Tubi per Gambe

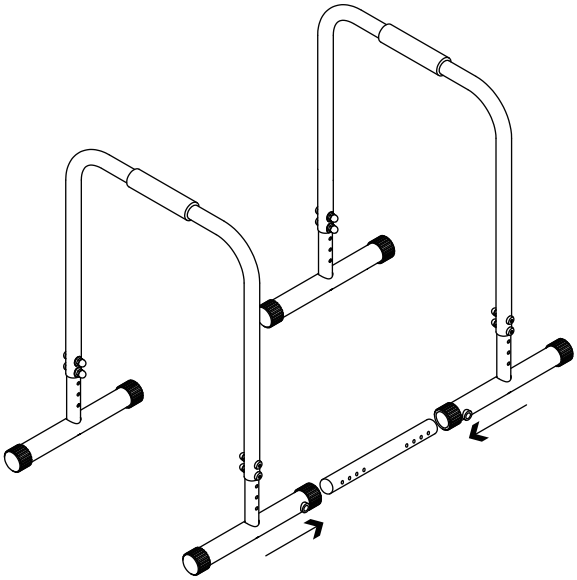
- Inserire una Barra di Sostegno (#1) nel Tubo Gamba (#2) e nel tubo gamba regolabile sinistra (#3); allineare i fori e fissure con viti M8x45 (#7) e dadi M8 (#8).
- Installare l'altra barra di supporto (#1) allo stesso modo.

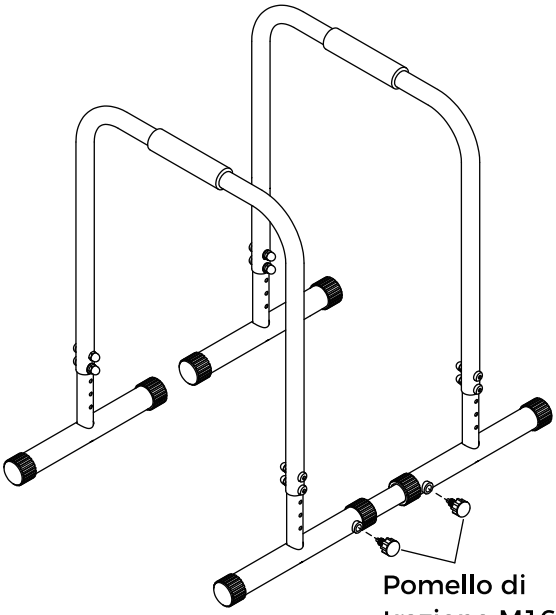


Istruzioni di Montaggio

Fase 2. Assemblare la biella della gamba

- Inserire l'Asta di Collegamento della Gamba (#5) nei tubi regolabili della gamba sinistra e destra (#3 e #4); allineare i fori e fissarli con due Manopola di Trazione M16 (#6).

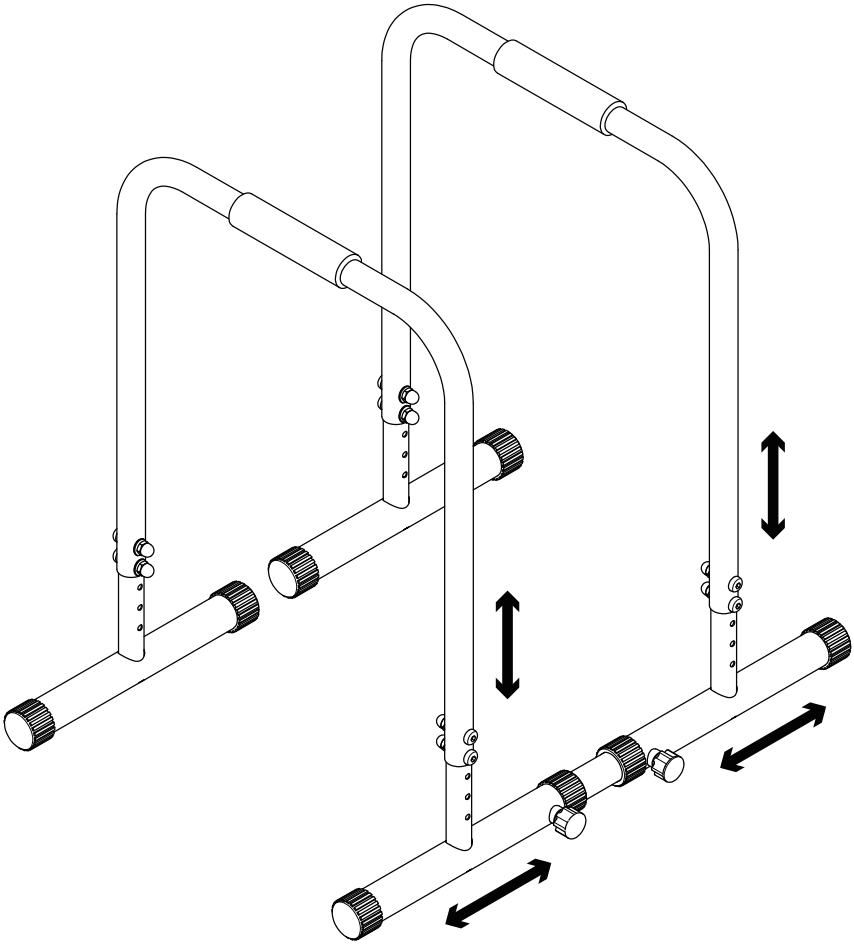




Istruzioni di Montaggio

Fase 3. Regolare Altezza e Larghezza

- Regolare l'altezza allentando le otto viti M8x45 (#7) e gli otto dadi M8 (#8); regolare la larghezza allentando le due Manopola di Trazione M16 (#6).



Riscaldamento

Il riscaldamento è essenziale prima di ogni allenamento, perché aiuta a rilassare il corpo e allungare i muscoli, preparando all'esercizio.

Gli esercizi di defaticamento sono altresì importanti dopo l'allenamento, perché aiutano a rilassare i muscoli e ad alleviare l'indolenzimento. Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi di riscaldamento e defaticamento prima e dopo ogni sessione.

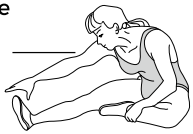
Toccare le Dita dei Piedi

Piegare lentamente la vita, rilassando schiena e spalle mentre si abbassa il busto. Allungarsi delicatamente verso il basso, il più possibile, e mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi.



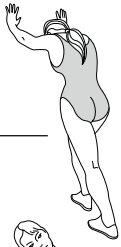
Allungamento dei Muscoli Posteriori Coscia

Sedersi su un tappetino pulito con una gamba tesa davanti. Piegare l'altra gamba, appoggiando la pianta sulla parte interna della coscia. Allungarsi in avanti verso le dita dei piedi della gamba tesa con entrambe le mani. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi.



Allungamento Polpaccio e del Tendine d'Achille

Posizionarsi di fronte a un muro con entrambe le mani appoggiate. Fare un passo avanti e l'altro indietro. Piegare leggermente il ginocchio anteriore e inclinarsi in avanti verso il muro fino ad avvertire l'allungamento del polpaccio e del tendine d'Achille della gamba posteriore. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi.



Allungamenti del Collo

Inclinare la testa a destra per sentire l'allungamento del lato sinistro del collo, quindi inclinare delicatamente la testa all'indietro per allungare la parte anteriore del collo. Poi, inclinare la testa a sinistra per allungare il lato destro e portare il mento al petto per allungare la parte posteriore del collo. Rilassarsi e poi ripetere la sequenza tre volte.



Movimenti della Vita

Allungare le braccia a sinistra e a destra, poi sollevale lentamente sopra la testa. Allungare il braccio destro il più in alto possibile verso il soffitto, raddrizzare e mantenere la posizione per un secondo, sentendo l'allungamento sul lato destro. Ripetere lo stesso movimento con il braccio sinistro.



FED FITNESS

Follow Us on Social Media @fedfitness



Email: support@fedfitness.com