

FITPOLE

ORIGINAL

Instrucciones de instalación, utilización y seguridad

FITPOLE SPIN/FITPOLE ORIGINAL



Gracias por comprar Fitpole! Tienes en tus manos una gran barra de diseño, fabricación y comercialización Finlandesa. Una de las mejores barras de pole dance disponibles actualmente! Fitpole ha sido desarrollada basada en las experiencias y sugerencias de los usuarios. En caso de tener alguna sugerencia de como podemos mejorar, no dudes en contactar con nosotros. La información de contacto la encontrarás al final del manual.



La **SEGURIDAD** es nuestra prioridad! es muy importante que leas todas las instrucciones antes de instalar y usar la barra. No la instales si no estás seguro de como deberías hacerlo correctamente. En ese caso consulta a tu distribuidor. Recomendamos guardar estas instrucciones todo el tiempo que disfrutes de Fitpole.

INTRODUCCIÓN.....	3
FITPOLE.....	3
RESULTADOS FÍSICOS	3
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.....	3
NOTAS.....	3
INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN.....	4
CONTENIDO DEL PAQUETE.....	4
LUGAR DE INSTALACIÓN.....	4
COMO MONTAR FITPOLE.....	5
COMO INSTALAR COMPLEMENTO EXTRA (VENTA SEPARADA).....	9
INFORMACIÓN ADICIONAL	10
LIMPIEZA, MANTENIMIENTO Y CUIDADO DEL PRODUCTO	10
COMO DESHACERSE DEL PRODUCTO.....	10
INFORMACIÓN DE CONTACTO.....	10

Introducción

Fitpole

Fitpole es una barra móvil y portátil, se instala entre el techo y el suelo. El modelo estándar puede utilizarse en habitaciones con una altura entre 240 - 265 cm.

La barra puede prolongarse mediante el uso de complementos. Con el complemento de 25 cm, la barra puede utilizarse en una habitación cuya altura este entre 265 - 290 cm y con el complemento de 50 cm puede instalarse en una habitación con una altura entre 290 - 315 cm. Las instrucciones de los complementos y su uso, están descritos en la sección "Como instalar Fitpole con complemento extra".

Resultados Físicos

- mejora de resistencia muscular y fuerza
- mejora coordinación capacidades físicas
- mejora equilibrio y movilidad
- mejora en el sistema circulatorio y respiratorio eficazmente
- quemar grasa y tonificación de los músculos

Instrucciones de seguridad

Notas

Ignorar las instrucciones puede llevar a producir graves accidentes durante el ejercicio!

- Pasa una revisión medica antes de empezar a practicar. De esta manera estarás seguro que puedes practicar con seguridad.
- Si te sientes mareado o durante el ejercicio no te sientes bien, no continúes. Revisa tus condiciones físicas antes de volver a practicar otra vez.
- Asegúrate de que dispones del espacio suficiente para practicar con seguridad. Fitpole no es un juguete. Los menores deberán de estar supervisados por un adulto.
- Utiliza Fitpole solo para su uso destinado.
- Revisa siempre Fitpole antes de practicar. Si detectas alguna anomalía, no uses la barra.
- Sigue las instrucciones de los ejercicios.
- Advertencia! Algunos movimientos fuertes requieren excelente movilidad y equilibrio. Ten esto en cuenta cuando practiques y empieza con cuidado.
- El fabricante o los colaboradores no se harán responsables de ninguna lesión o daños materiales causados por el uso de este producto.

Fitpole no está controlada directamente por Ahlcover Group. Ahlcover Group, Ahlsport, Ahlsport e-store, distribuidores, vendedores o otra persona o compañía que coopere con Ahlsport no asumirán ninguna responsabilidad por ningún accidente para los usuarios, ninguna lesión o daños en bienes materiales. Los derechos del consumidor están respetados.

Fitpole es una barra móvil y portátil, se instala entre el techo y el suelo.

Puede causar daños en el suelo o en el techo. En este aspecto, Fitpole no es diferente a ninguna otra barra que se instala de este modo. Antes de instalar Fitpole, el techo y el

suelo deberán estar en buen estado para minimizar los posibles riesgos al usar la barra. Ahlcover Group, Ahlsport, distribuidores o otras personas o compañías que cooperen con Ahlcover Group no asumirán responsabilidad alguna por daños materiales o accidentes causados por Fitpole. Si el riesgo por accidentes o daños no es aceptado, la barra no deberá ser instalada o incluso sacarse de su embalaje.

Instrucciones de instalación

Contenido del paquete

El paquete Fitpole contiene las siguientes partes (ver Descripción 1)

- Parte inferior barra (base)
- Parte superior barra con tensor / ajustable
- Juntas goma (2 piezas)
- Llaves instalación barra (2 piezas)
- Llave hexagonal (tipo allen)



Descripción 1. Contenido del paquete Fitpole.

Si todas las piezas mostradas en la fotografía no están presentes o falta algo en tu paquete Fitpole, por favor contacta con el punto de venta.

Lugar de instalación

Fitpole no puede ser utilizada en techos falsos o flexibles. Si no estás seguro que el techo está apto para la instalación, por favor contacta con un profesional o con el punto de venta. Muchos techos puede ser deformados por la fuerte presión ejercida por la barra. Esto puede producir que algunos elementos de la estructura salgan al exterior del techo. La fuerte presión puede causar cambios estructurales y en techos revestidos puede causar la deformación del material (yeso, escayola, etc.). En suelos puede dejar deformación, especialmente en suelos fabricados en vinilo.

Si no aceptas la posibilidad de daños, no instales Fitpole.

Elige un sitio adecuado para practicar. Para comprobar que hay espacio suficiente alrededor de la barra, camina alrededor de esta con tus brazos abiertos y comprueba que

no hay ningún obstáculo. Como norma general la barra deberá de estar instalada en una circunferencia cuyo diámetro mínimo sea de 3 a 3,5 metros.

Como montar Fitpole

Comprueba que el contenido del paquete corresponde con la Descripción 1. Si falta alguna pieza o hay alguna dañada, contacta con el punto de venta.

Todos las roscas están pre-engrasadas antes del embalaje. Puedes lubricar las roscas regularmente, por ejemplo, antes de cada montaje. Además de aceite, puedes usar por ejemplo Vaselina. Acopla las dos partes enroscándolas mutuamente con la ayuda de tus manos. No se necesita ninguna herramienta. Después, gira el tornillo de bloqueo situado en el lado de la barra, en el sentido de las agujas del reloj con la llave hexagonal (tipo allen) incluida en el paquete (Descripción 3). Para su correcto desmontaje, primero se tiene que liberar del techo y el suelo, seguidamente se afloja el tornillo de bloqueo y se separan las partes enroscadas. Si las partes no se mueven ejerciendo una fuerza considerable puedes ayudarte con una toalla húmeda.

La parte superior se enrosca dentro de la parte inferior como esta mostrado en la Descripción 2.



Descripción 2. Como montar Fitpole

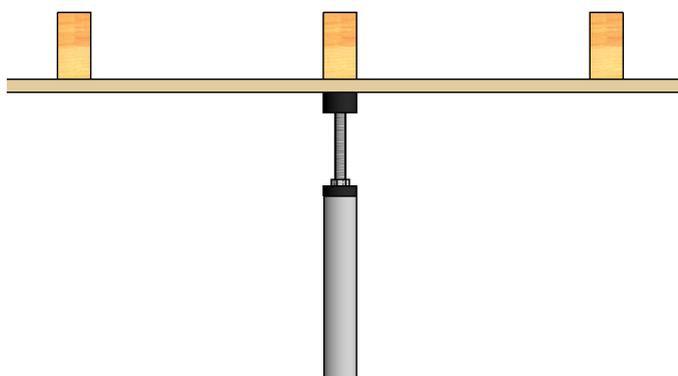
Descripción 3. Apretar/Aflojar tornillo de bloqueo

Ahora Fitpole está lista para ser instalada. Antes de fijar la barra en el techo y en suelo, coloca las juntas de goma en la parte superior y la inferior de la barra (Descripción 4).



Descripción 4. Montaje juntas de goma

Si el techo es fijo, probablemente está reforzado con vigas de soporte. Para minimizar los daños y aumentar la seguridad, es importante colocar la parte superior de Fitpole debajo de una de las vigas de soporte, no entre dos vigas (descripción 5). Para encontrar donde están situadas las vigas de soporte, utiliza un localizador o golpea en el techo. El sonido más rudo indicará una viga de soporte. Entre dos vigas el sonido será más hueco. Por favor ten precaución. Si fuese necesario, consulta a un especialista o al propietario del edificio. Por favor recuerda que la seguridad es siempre lo más importante! Utiliza escaleras estables y pide que alguna persona te ayude, por ejemplo, para asegurar la estabilidad de la escalera.



Descripción 5. La barra deberá de estar instalada con precisión debajo de una biga de soporte.

Primero, coloca la parte superior de plástico contra el techo (Descripción 6). Después con la mano, apreta la rosca inferior (Descripción 6) lo más apretado posible. Puedes fijar la barra muy fuerte entre el suelo y el techo apretando la tuerca inferior en el sentido de las agujas del reloj (Descripción 7). Ayudándote con las llaves (incluidas en el paquete) te asegurarás de que la barra esta apretada correctamente sin posibilidad de moverse (Descripción 7).



Descripción 6. Mecanismo para apretar y ajustar la parte superior al techo.



Descripción 7. Como instalar Fitpole
(https://www.facebook.com/ahlsport/videos?ref=page_internal)

Puedes desmontar la barra girando la tuerca inferior en el sentido contrario a las agujas del reloj (Descripción 7).

Puedes reducir el riesgo de daños instalando la parte superior y la inferior completamente alineadas y con la barra completamente recta. Un nivel te ayudará a colocar la barra perfectamente.

Fitpole Spin puede ser utilizada como una barra giratoria o como una barra original estática. Si aflojas los tornillos situados en la base, con la ayuda de la llave hexagonal (tipo allen, incluida en el paquete) conseguirás una barra giratoria (Descripción 8) y apretando los tornillos tu Fitpole volverá a ser una barra estática.

Los tornillos no se deben apretar demasiado. Es suficiente apretarlos con la llave hexagonal como está mostrado en la imagen. (Descripción 8).



Descripción 8. Ajuste de Fitpole para su uso como barra estática/giratoria (https://www.facebook.com/ahlsport/videos?ref=page_internal)

NOTA! PARA GARANTIZAR TU SEGURIDAD, ASEGURATE QUE LA BARRA ESTE APRETADA CORRECTAMENTE! REALIZA EL MONTAJE CON ATENCIÓN, SI APRETAS DEMASIADO, LA BARRA PODRIA DEFORMARSE.

Como instalar complemento extra (venta separada www.fitpolestore.com)**Descripción 9. Complemento extra Fitpole (50cm/25 cm)**

La Descripción 9 muestra un complemento extra de 50/25 cm. La instalación se realiza entre la parte superior (techo) y la parte inferior (base) girando el complemento en el sentido de las agujas del reloj, como está mostrado en la descripción 10. Seguidamente se tiene que apretar el tornillo situado en el lado de la barra con la ayuda de la llave hexagonal (Descripción 3). Si instalas varios complementos extra, estos deberán de montarse de manera consecutiva.

**Descripción 10. Como instalar complemento extra Fitpole**



Información adicional

Limpieza, mantenimiento y cuidado del producto

Las instrucciones de limpieza de la superficie pintada deben ser respetadas. La limpieza de Fitpole se tiene que realizar con agua o con un detergente neutro. También puede ser limpiada con un detergente que contenga alcohol. Si usas detergente, primero haz una prueba en un sitio no visible. Nunca uses herramientas abrasivas o que puedan rayar la superficie de la barra. Para proteger la superficie pintada, evita llevar anillos o otra clase de joyería mientras practicas.

Las roscas situadas dentro de la barra deben ser engrasadas, por ejemplo, antes de cada montaje o dos veces al año. Además de aceite, puedes utilizar también vaselina.

Cuando Fitpole no esté siendo usada o no esté instalada, debería estar guardada en su embalaje original.

Como deshacerse del producto

La mayor parte de Fitpole consiste en piezas de metal, estas pueden ser depositadas en los puntos públicos para su reciclaje.



<https://www.facebook.com/ahlsport/>



<http://www.fitpolestore.com/>

Información de contacto

Fabricante:

Ahlsport

Huhdantie 7a

FI-16300 Orimattila

www.ahlsport.com

ahlsport@ahlsport.com

Telf.: +358 (0)449746363