



# BARRA POLE DANCE PORTABLE

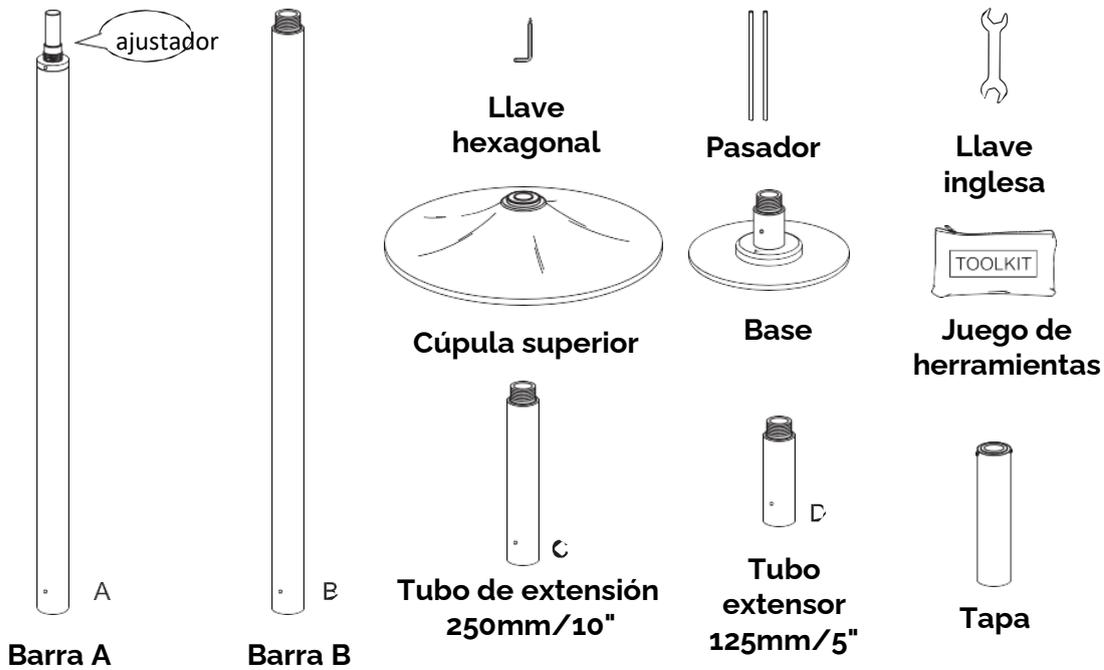
Manual de instrucciones



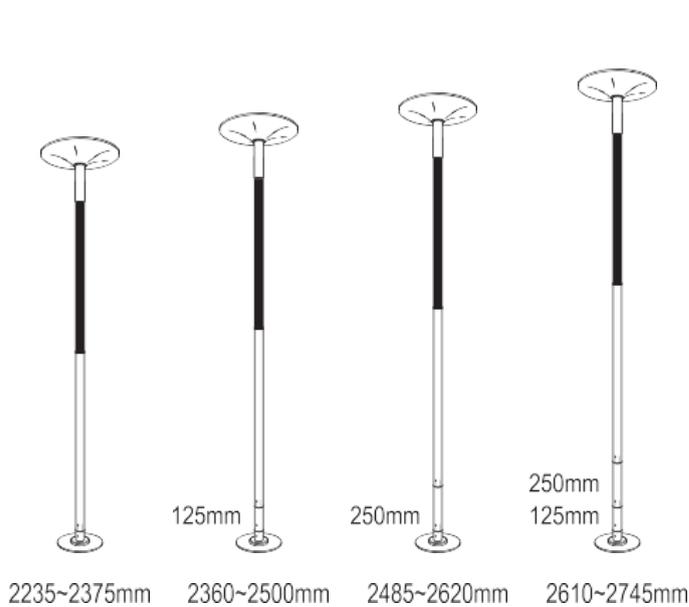
Lea todas las instrucciones antes de armar y utilizar la barra.

Conserve las instrucciones para su uso futuro.

# IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS



# CÁLCULO DE ALTURA

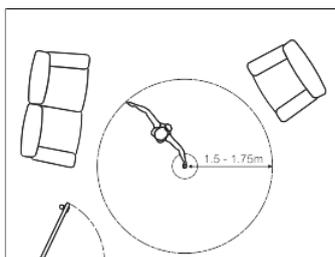


El ajustador tiene la capacidad de extender la barra por 190mm.

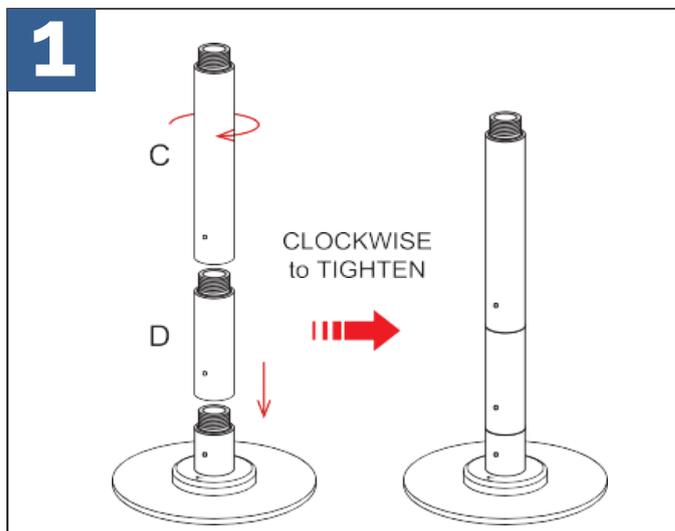
Cada cambio de tamaño tiene un traslape. Prefiera siempre aumentar el número de extensiones utilizadas si es posible.

Mida la altura de su techo en el punto central de uso y luego consulte la tabla de alturas de la izquierda, que le mostrará los tubos/extensions de las barras que debe utilizar. Haga coincidir siempre la altura de su techo con la de la barra en la tabla que le dará la longitud máxima real de esta.

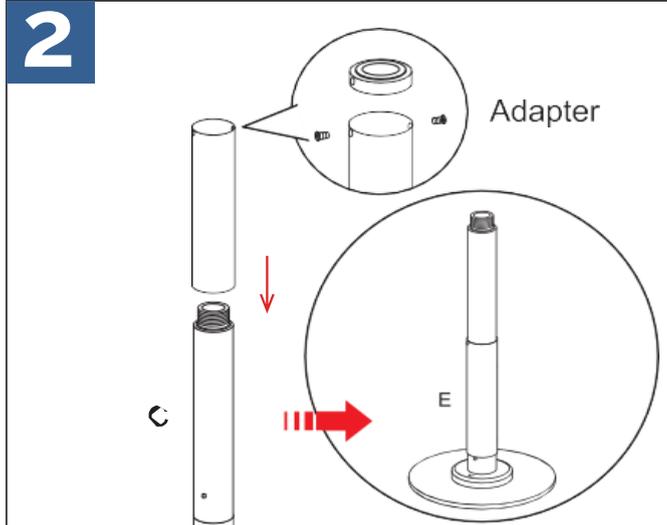
# ANTES DEL MONTAJE



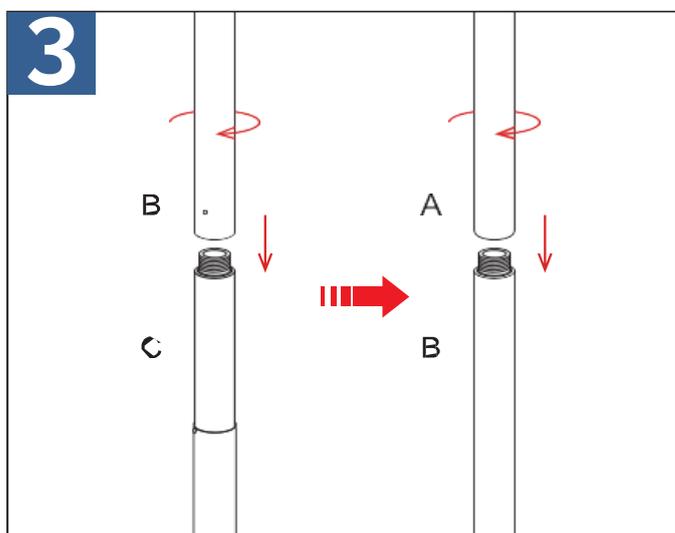
Encuentra una zona de ejercicio y baile adecuada. Para utilizar la barra correctamente, debes ser capaz de girar alrededor de la barra con los brazos extendidos sin golpear ni tocar nada mientras giras. Encuentra el área girando alrededor de una barra imaginaria con los brazos extendidos (Fig. 1), puedes usar una silla como una imaginario o, medir un círculo con un diámetro de aproximadamente 3.0-3.5mtrs. Esta área le permitirá extender completamente los brazos. Las maniobras pueden ejecutarse en un espacio más pequeño que el anterior, pero para los principiantes se recomienda el espacio anterior.



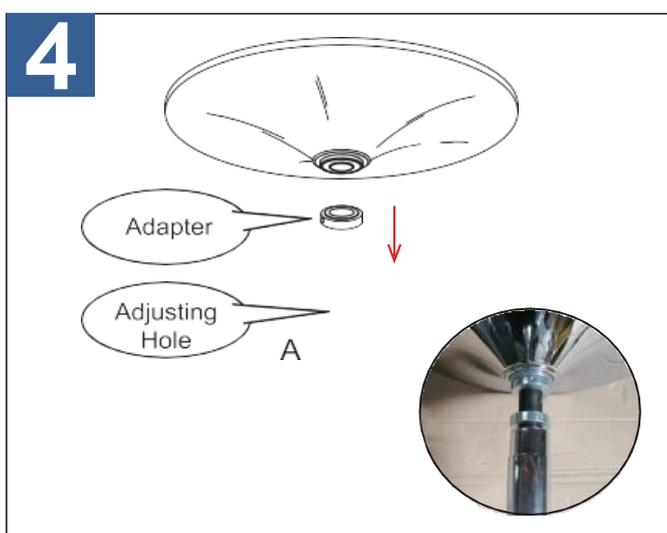
Conecte el tubo extensor D y C al eje de la base. Asegúrese de que los bordes del tubo estén bien unidos.



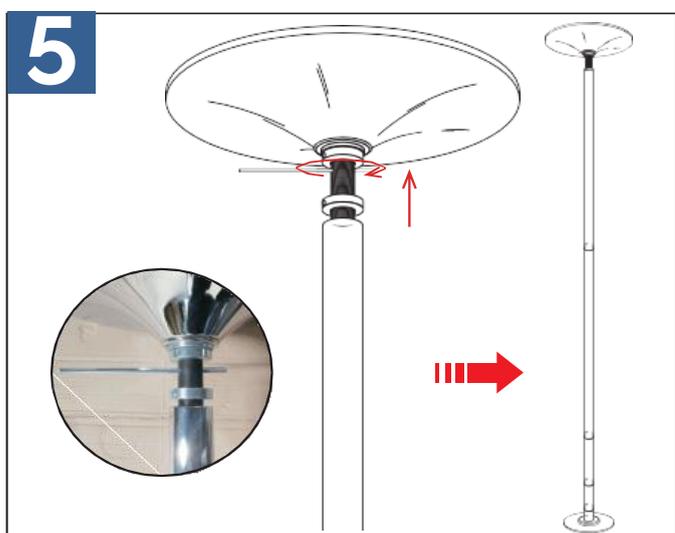
Retire los tornillos y el adaptador de la cubierta, y luego debes deslizarlo sobre el tubo extensor C. (Los tornillos se volverán a montar más tarde).



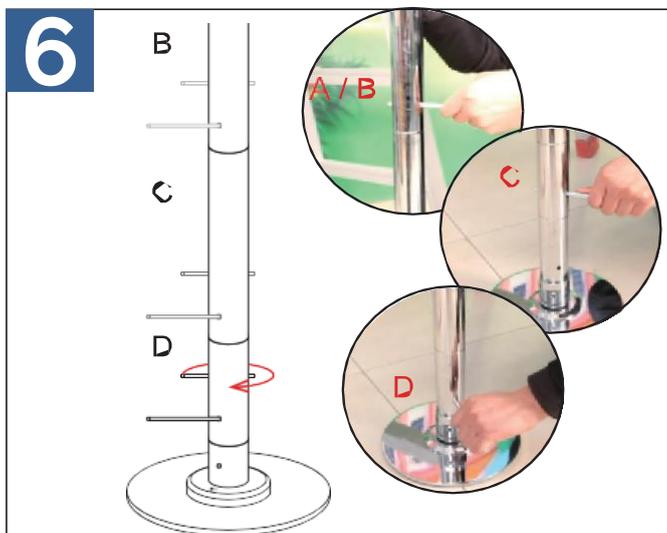
Conecte a la barra B al tubo extensor C. Gire la barra B en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el ajustador esté a 1,5" por encima de la barra A y aparezca el agujero de ajuste



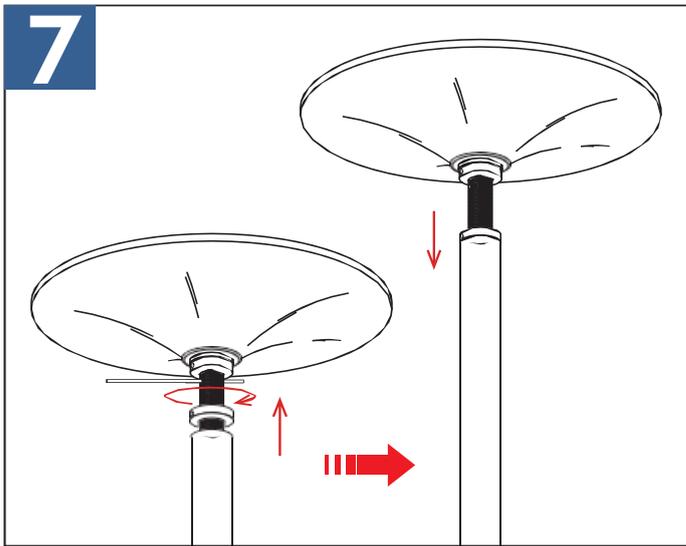
Una vez conectados la barra B y la barra A (y cualquier extensión adicional), inserte el adaptador en el ajustador y luego fije la barra A a la cúpula superior.



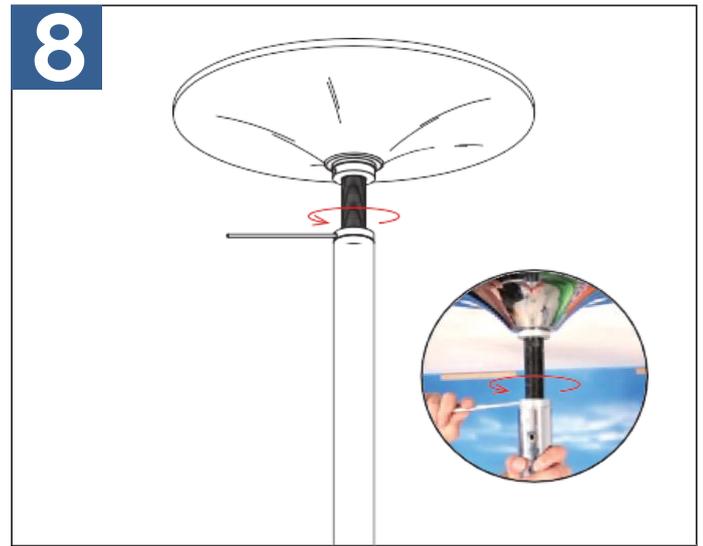
Gire en sentido contrario a las agujas del reloj la barra A para fijarlo hasta que no se pueda aplicar más fuerza.



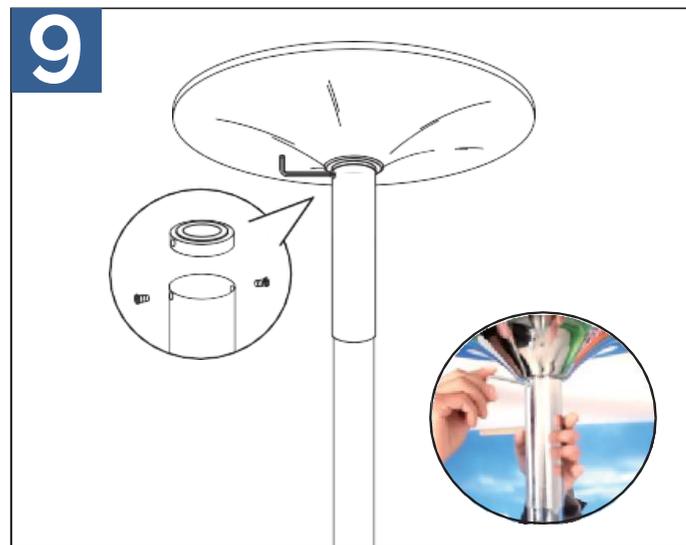
Es importante apretar todas las secciones progresivamente para asegurar el conjunto de la fijación, alternando entre las barras y los tubos de extensión, apretando en el sentido de las agujas del reloj.



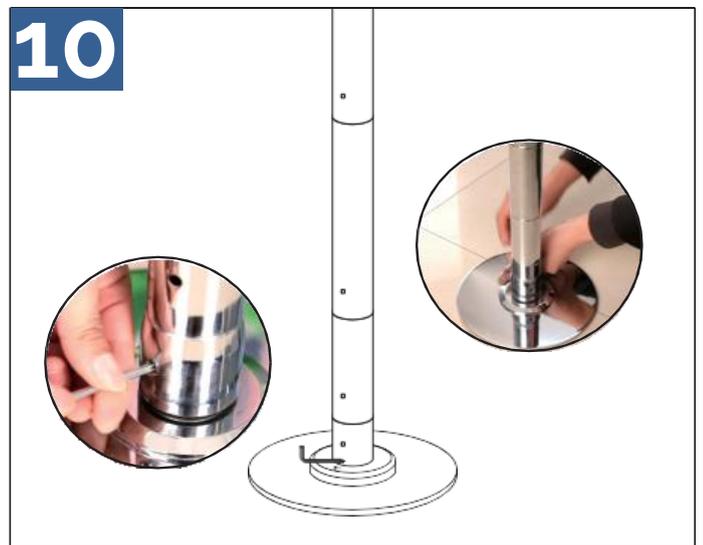
**7** Gire en sentido contrario a las agujas del reloj la tuerca que está montada en la barra A, retirándola a su lugar original.



**8** Apriete la tuerca girándola en sentido contrario a las agujas del reloj con el pasador hasta que no se pueda aplicar más fuerza



**9** Empuje la tapa hacia arriba y fíjela con los dos tornillos que se desprendieron de la tapa en el paso 2.



**10** Afloje los tornillos Estático/Giratorio de ambos lados del eje de la base antes de usarla. **NO** retire completamente los tornillos.

El orificio de ajuste debe estar alineado con la "marca Y" de la base.

## MODO ESTÁTICO Y GIRATORIO

La barra de baile está en modo estático después del montaje inicial.

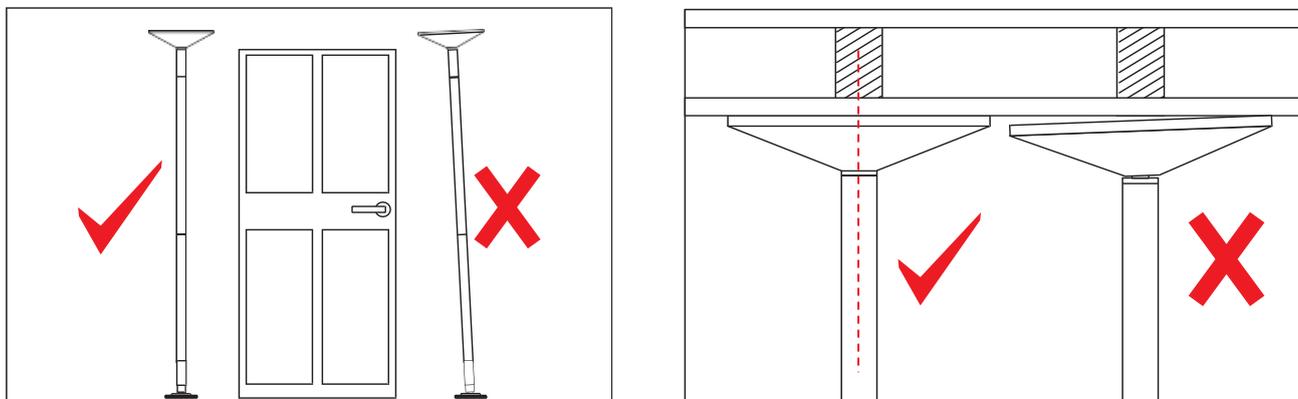
Para cambiar el modo de la barra de estático a giratorio - suelte los tornillos Estático/Giratorio en ambos lados del eje de la Base - **NO SOLTAR COMPLETAMENTE** - la barra ahora girará libremente.

Para volver al modo estático, apriete completamente los tornillos de la estática en ambos lados del eje de la base



## PRUEBA DE INSTALACIÓN

- Una vez que la cúpula superior esté contra el techo y antes de seguir apretando, asegúrese de que la barra esté vertical
- Es fundamental que la cúpula superior esté plana contra el techo. NO expanda el ajustador más allá de que la cúpula superior esté plana contra el techo. Si la cúpula superior no está plana, la placa podría girar y deslizarse o dañar el techo



## ADVERTENCIAS

- NUNCA use aceites y/o lociones en sus manos o cuerpo antes de usar la barra. Esto es muy PELIGROSO. El aceite puede transferirse a la barra haciéndola resbaladiza e imposible de sostener y esto podría causar que usted o que alguien que utilice la barra después de ti tenga un accidente grave.
- La barra de baile NO DEBE instalarse bajo techos falsos, suspendidos o no rígidos.
- Las alfombras, los suelos de madera o los suelos suspendidos pueden afectar a la estabilidad de este producto.
- Antes de la instalación, debe retirarse todo el envoltorio retráctil que cubre los tubos de las piezas. Por favor, NO utilice un instrumento o cuchillo afilado para hacerlo, ya que podría lastimarse.

## ANTES DEL USO

- Una vez que la barra se sienta apretada y no se mueva, intente practicar un giro con al menos un pie en el suelo. Vuelva a apretar en como sea necesario hasta que no haya ningún movimiento. Una vez que esté seguro de que la barra se ha instalado de forma segura, intente un movimiento con los pies fuera del suelo.
- El mal uso de la barra puede ser peligroso no sólo para ti, sino también para cualquier persona que esté cerca de él. El uso de cualquier barra queda siempre a discreción del usuario.
- El ejercicio en barra es extremadamente físico y utiliza músculos que no habrás utilizado antes y, por lo tanto, si no has calentado, pueden producirse daños y tensiones musculares.
- Práctica cada movimiento básico hasta que estés satisfecha/o con tu capacidad para realizarlo antes de continuar con el siguiente. Si en algún momento te sientes incómodo, te duelen los músculos o te falta el aire, tómate un descanso y vuelve a intentarlo más tarde. De hecho, es mejor descansar entre un movimiento y otro, dejar que otro lo intente y pasar al siguiente. Por cierto, ¡la práctica hace la perfección!