

FORCE
by GADNIC

BARRA DE DOMINADAS



MANUAL DE USUARIO

FITNES705

Índice

Español5

Português9

English13

BARRA HORIZONTAL

Instalación de accesorios:

Paso 1: Extienda ambos extremos de la barra horizontal, cubra el candado e inserte la base antideslizante del reposapiés

Método 1:

Gire ambos extremos de la barra horizontal en la dirección opuesta a la flecha para extenderla hasta que la parte elevada del candado pueda insertarse en la parte cóncava de los dos extremos del tubo de acero y, finalmente, inserte la base antideslizante del reposapiés de sujeción.

Barra horizontal extendida:

Paso 2: Después de fijar el candado y el reposapiés grande, extienda la barra horizontal hasta que tenga casi el ancho de la superficie de montaje.

Método 1:

Coloque la barra horizontal horizontalmente sobre un suelo limpio, sujetando ambos extremos quietos, sujetando la espuma del medio y girando en la dirección de la flecha para extender la barra horizontal.

Método 2: Nos sentamos en una silla o sofá, colocamos la barra horizontal sobre la pata, la parte principal del medio no se mueve, y giramos los dos extremos de la barra horizontal en la dirección opuesta a la flecha para extender la barra horizontal

Método 3: Nos sentamos en una silla o sofá, colocamos la barra horizontal verticalmente, la parte principal del medio no se mueve, y giramos los dos extremos de la barra horizontal en la dirección opuesta a la flecha para extender la barra horizontal.

Barra horizontal fija:

Paso 3: Apriete la barra horizontal firmemente y fíjela en la superficie de montaje.

Método 1:

Sujete un extremo de la barra horizontal con una mano, de modo que el otro extremo de la barra horizontal esté sobre la superficie de montaje, y luego sujete la espuma del medio con una mano y gire en la dirección de la flecha hasta que ambos extremos puedan resistir vigorosamente la superficie de montaje hasta que la barra horizontal esté apretada.

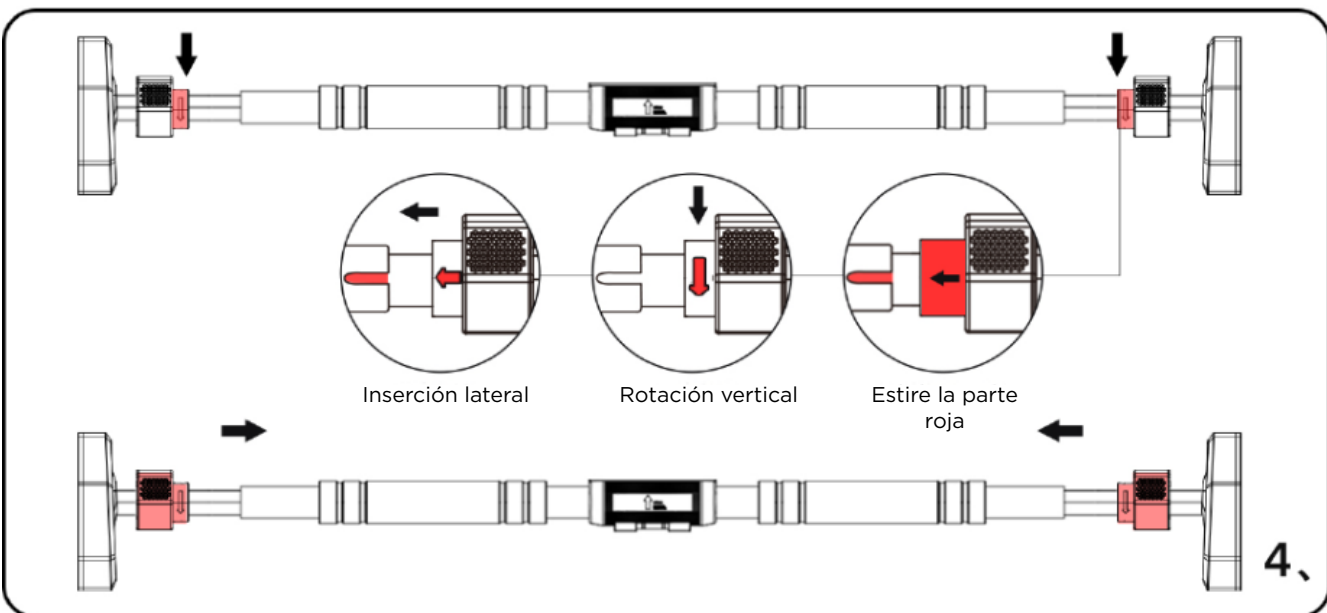
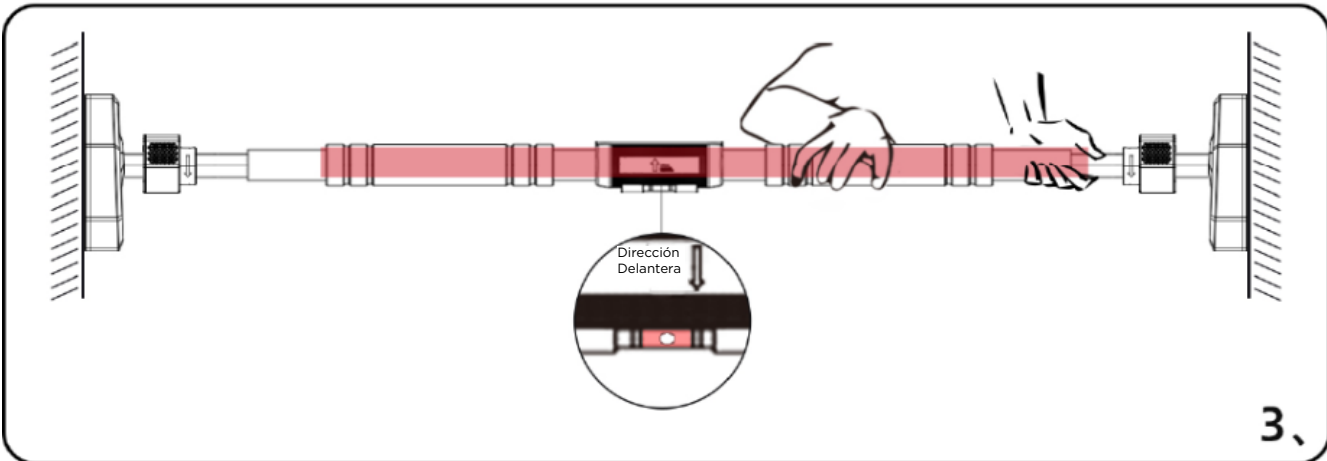
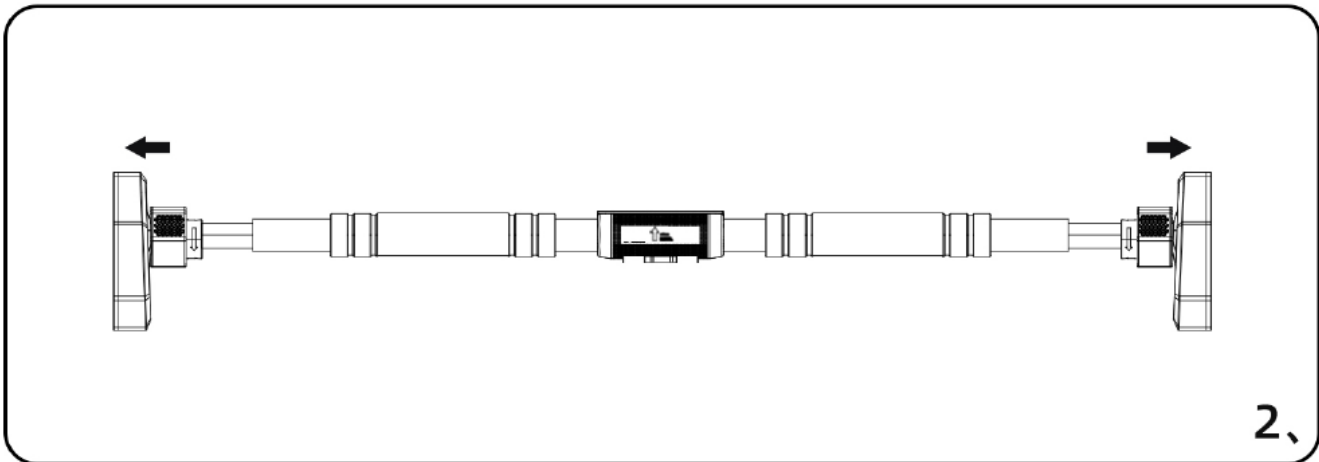
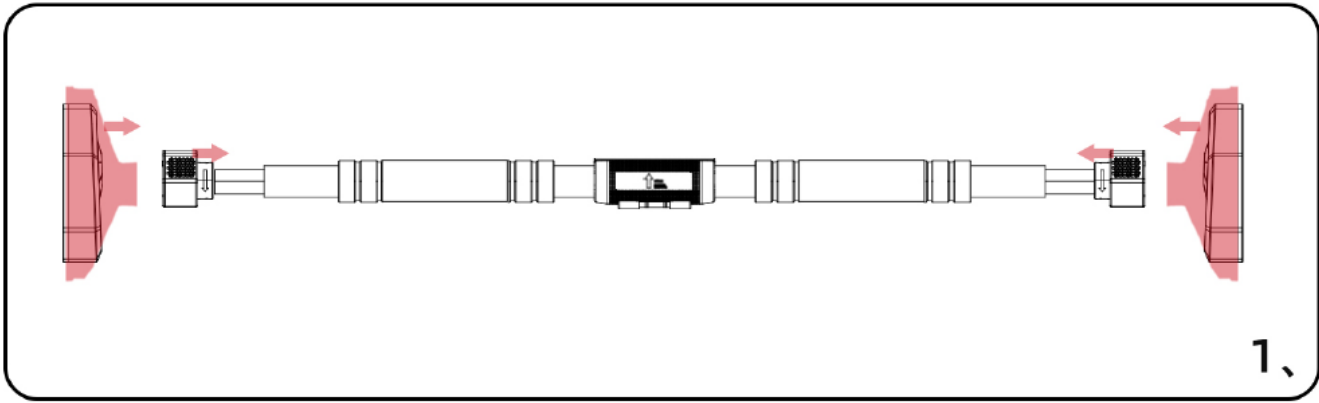
Actualizar y estabilizar:

Paso 4: Después de fijar la barra horizontal, cierre los cierres en ambos extremos para mejorar la seguridad.

Refuerzo

Método: Estire la parte roja dentro del cierre, gírela en la dirección de la flecha vertical, alinee la flecha transversal con la ranura de la varilla principal y luego insértela con fuerza (si encuentra resistencia, estire la parte roja para insertarla mejor).

(Recordatorio: se escuchará un cierto tono de aviso cuando se inserte el candado, lo cual es un fenómeno normal)



BARRA HORIZONTAL

Instalação de acessórios:

Passo 1: Estenda as duas extremidades da barra horizontal, cubra a trava e insira a base antiderrapante do apoio para os pés

Método 1:

Gire ambas as extremidades da barra horizontal na direção oposta da seta para estendê-la até que a parte elevada da trava possa ser inserida na parte côncava das duas extremidades do tubo de aço e, por fim, insira a base antiderrapante do apoio para os pés de fixação.

Barra horizontal estendida:

Passo 2: Depois de fixar a trava e o apoio para os pés grande, estenda a barra horizontal até que ela fique quase na largura da superfície de montagem.

Método 1:

Coloque a barra horizontalmente sobre um piso limpo, segurando ambas as extremidades paradas, segurando a espuma no meio e girando na direção da seta para estender a barra horizontal.

Método 2: Sentamos em uma cadeira ou sofá, colocamos a barra horizontal na perna, a parte principal no meio não se move, e giramos as duas extremidades da barra horizontal na direção oposta da seta para estender a barra horizontal.

Método 3: Sentamos em uma cadeira ou sofá, colocamos a barra horizontal na vertical, a parte principal no meio não se move, e giramos as duas extremidades da barra horizontal na direção oposta da seta para estender a barra horizontal.

Barra horizontal fixa:

Passo 3: Aperte firmemente a barra horizontal e prenda-a à superfície de montagem.

Método 1:

Segure uma extremidade da barra horizontal com uma mão, de modo que a outra extremidade da barra horizontal fique na superfície de montagem e, em seguida, segure a espuma do meio com uma mão e gire na direção da seta até que ambas as extremidades possam resistir vigorosamente à superfície de montagem até que a barra horizontal esteja firme.

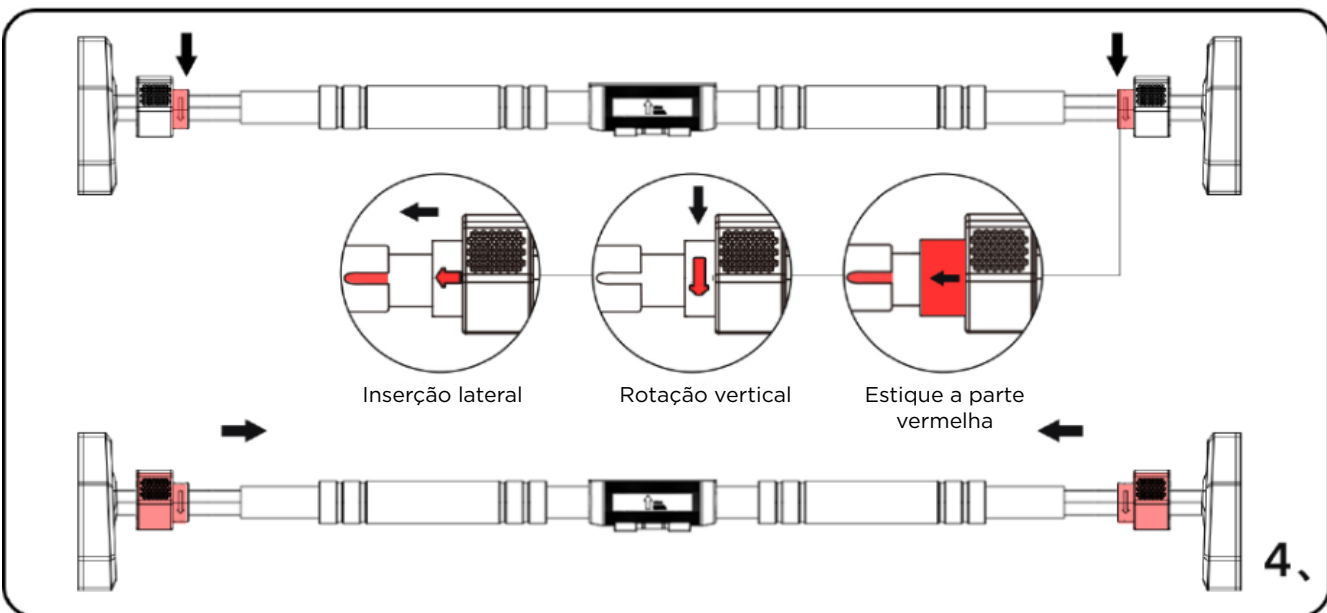
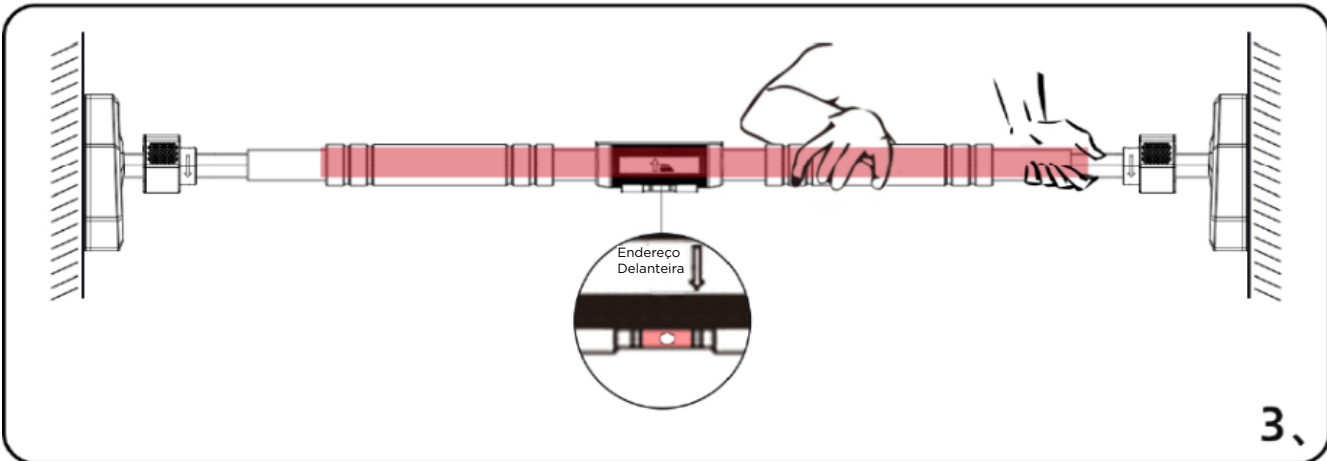
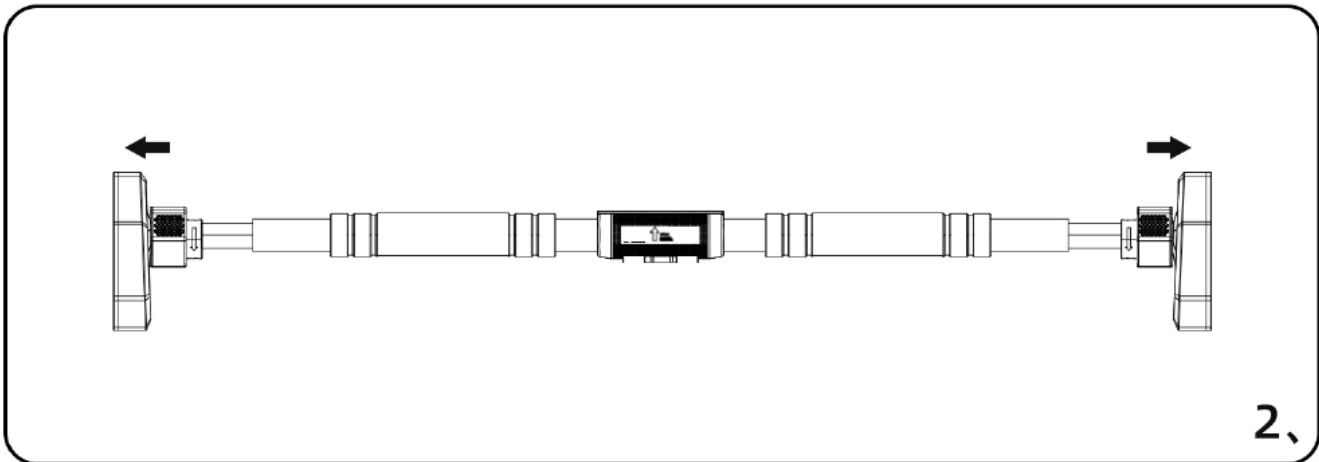
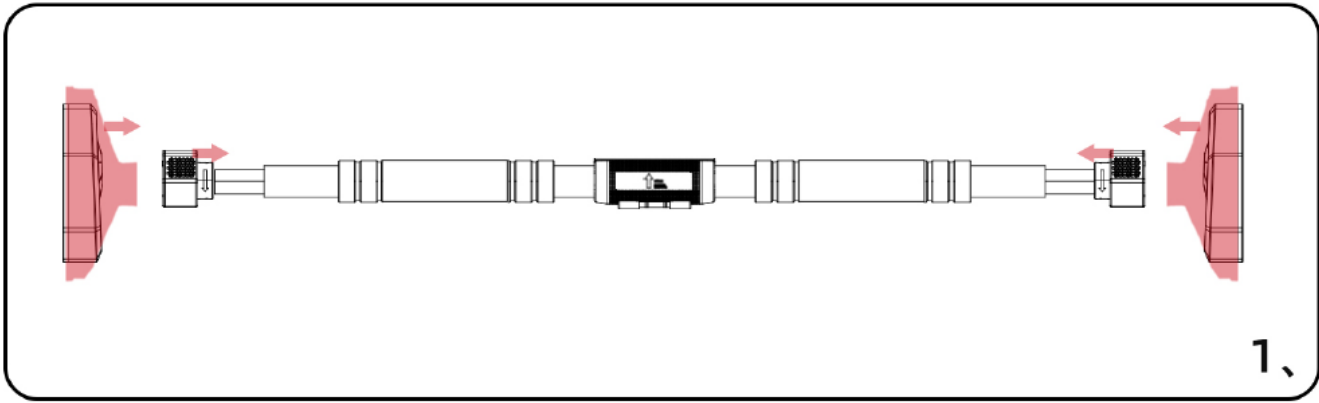
Atualizar e estabilizar:

Passo 4: Depois de prender a barra horizontal, trave as travas em ambas as extremidades para maior segurança.

Reforço

Método: Estique a parte vermelha dentro da fechadura, gire-a na direção da seta vertical, alinhe a seta em cruz com a ranhura na haste principal e insira-a firmemente (se encontrar resistência, estique a parte vermelha para inseri-la com mais firmeza).

(Lembrete: Um sinal sonoro soará quando a fechadura for inserida, o que é normal)



HORIZONTAL BAR

Installing accessories:

Step 1: Extend both ends of the horizontal bar, cover the lock and insert the non-slip base of the footrest

Method 1:

Rotate both ends of the horizontal bar in the opposite direction of the arrow to extend it until the raised part of the lock can be inserted into the concave part of the two ends of the steel tube, and finally insert the non-slip base of the clamping footrest.

Extended horizontal bar:

Step 2: After securing the lock and large footrest, extend the horizontal bar until it is almost the width of the mounting surface.

Method 1:

Place the horizontal bar horizontally on a clean floor, holding both ends still, holding the foam in the middle, and twisting in the direction of the arrow to extend the horizontal bar.

Method 2: We sit on a chair or sofa, place the horizontal bar on the leg, the main part in the middle does not move, and rotate the two ends of the horizontal bar in the opposite direction of the arrow to extend the horizontal bar.

Method 3: We sit on a chair or sofa, place the horizontal bar vertically, the main part in the middle does not move, and rotate the two ends of the horizontal bar in the opposite direction of the arrow to extend the horizontal bar.

Fixed horizontal bar:

Step 3: Tighten the horizontal bar firmly and secure it to the mounting surface.

Method 1:

Hold one end of the horizontal bar with one hand, so that the other end of the horizontal bar is on the mounting surface, and then hold the middle foam with one hand and rotate in the direction of the arrow until both ends can vigorously resist the mounting surface until the horizontal bar is tight.

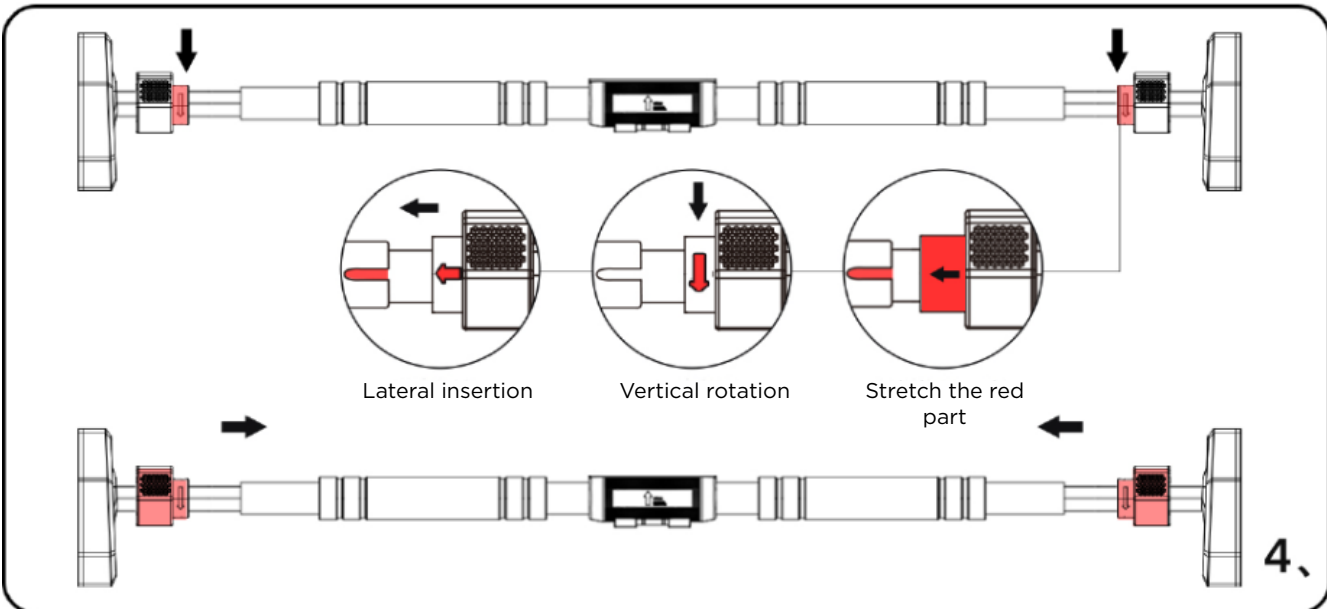
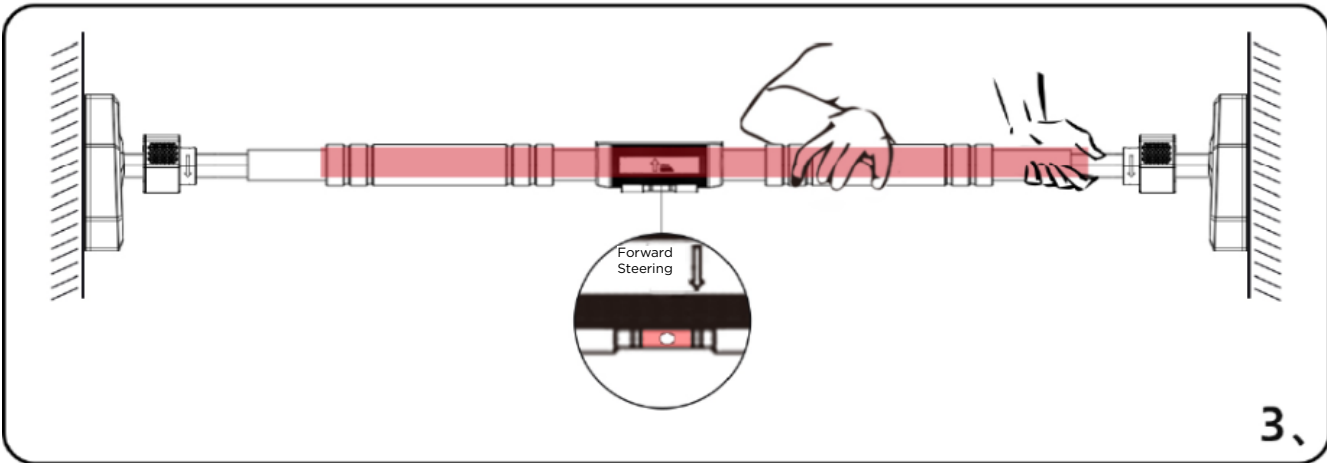
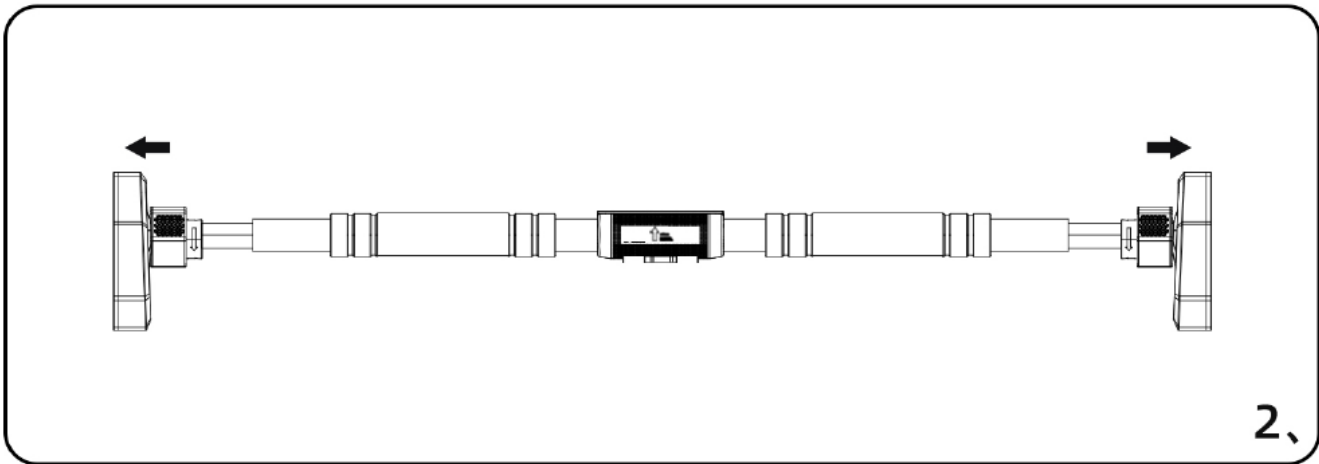
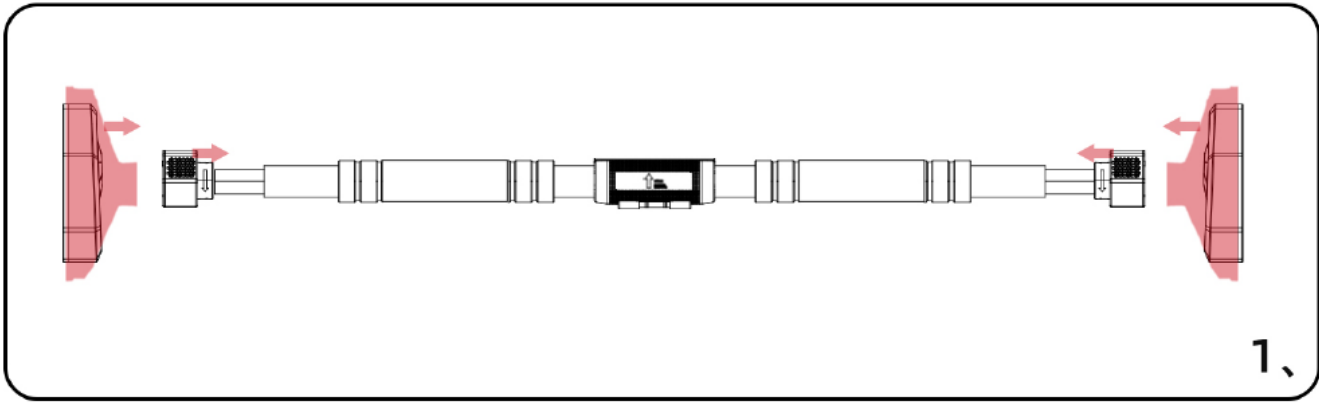
Update and stabilize:

Step 4: After securing the horizontal bar, lock the locks at both ends for added safety.

Reinforcement

Method: Stretch the red part inside the lock, turn it in the direction of the vertical arrow, align the cross arrow with the groove in the main rod, and then insert it firmly (if you encounter resistance, stretch the red part to insert it more firmly).

(Reminder: A beep will sound when the lock is inserted, which is normal)



¿Necesitás ayuda?

Ingresá a nuestro soporte técnico escaneando el QR o escribinos por nuestros canales oficiales.

-  **11 6260 1114 (sólo texto)**
-  **serviciotecnico@bidcom.com.ar**
-  **www.bidcomservice.com.ar**

Bidcom
SERVICE

