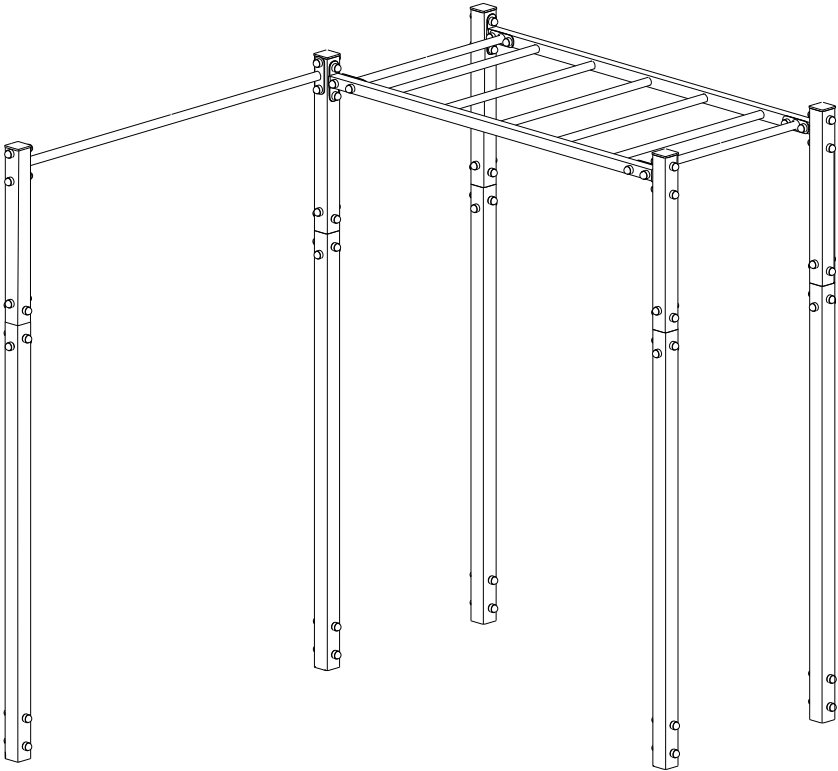


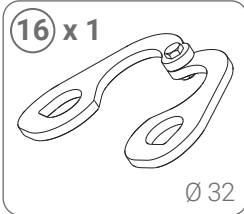
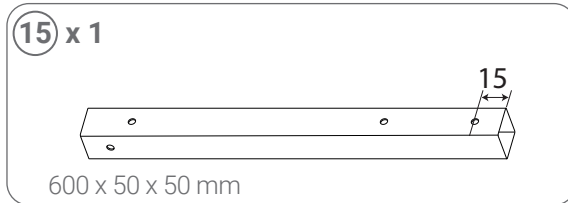
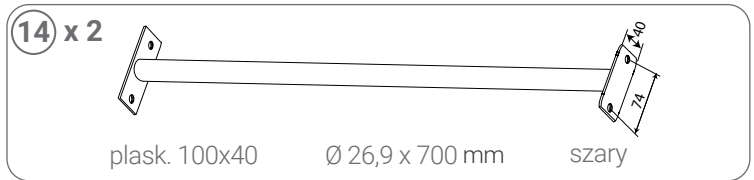
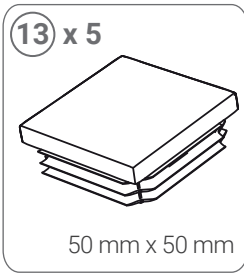
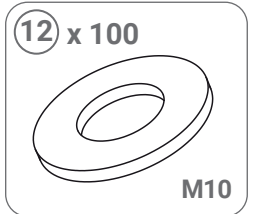
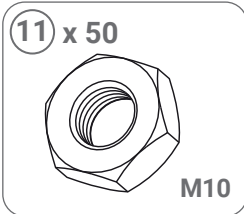
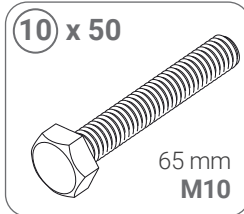
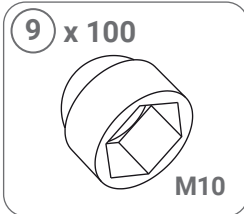
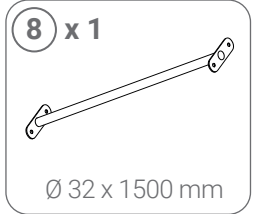
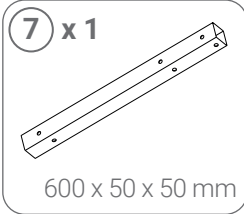
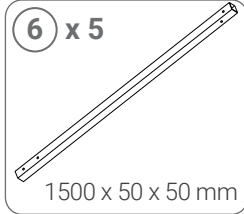
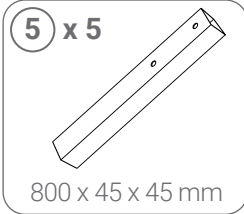
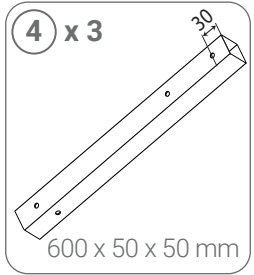
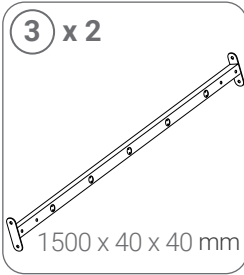
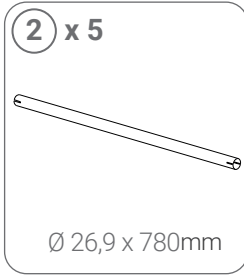
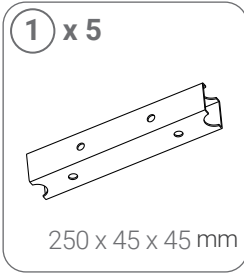
# KSOZ009

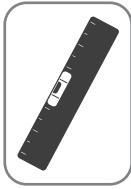
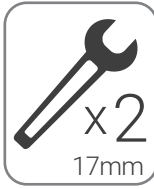
---

MONTAGEANLEITUNG/  
MONTAGEAPPLICATIE/  
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO/  
INSTRUCCIONESDEMONTAJE/

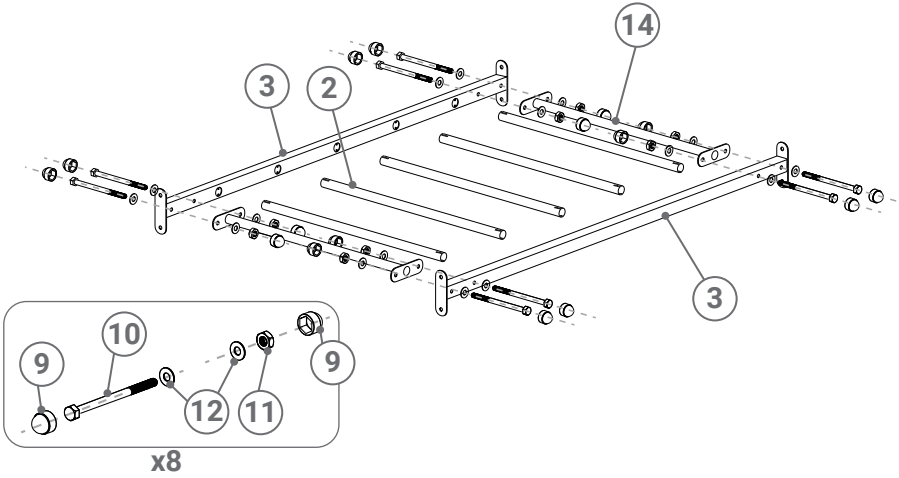


**OUTDOOR**  
**CALISTHENICS**

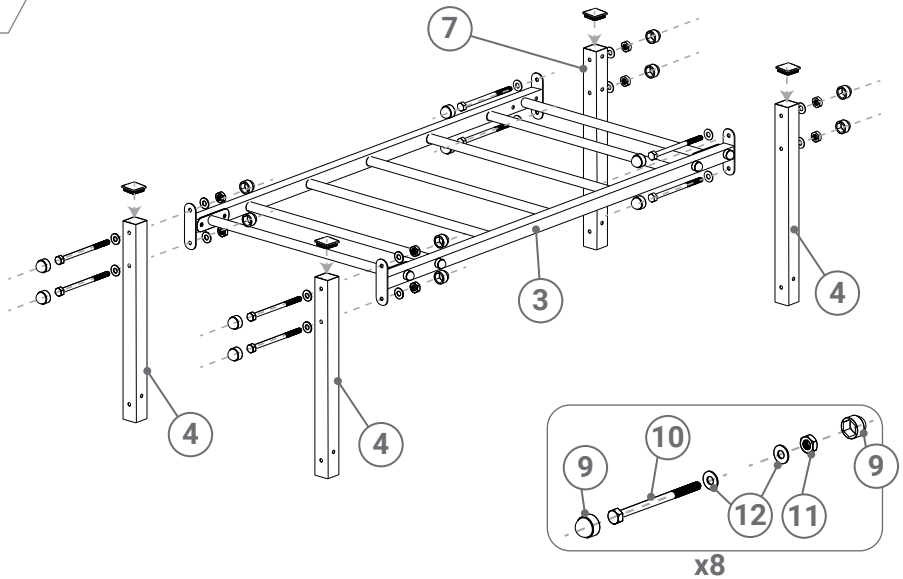


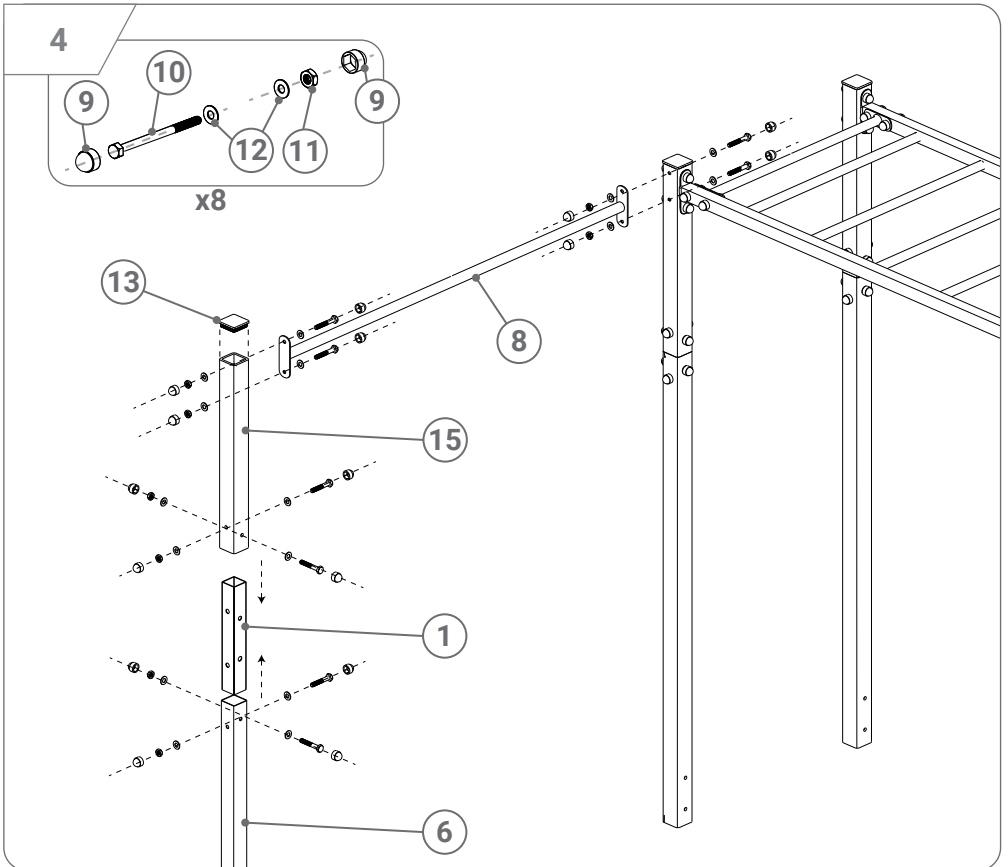
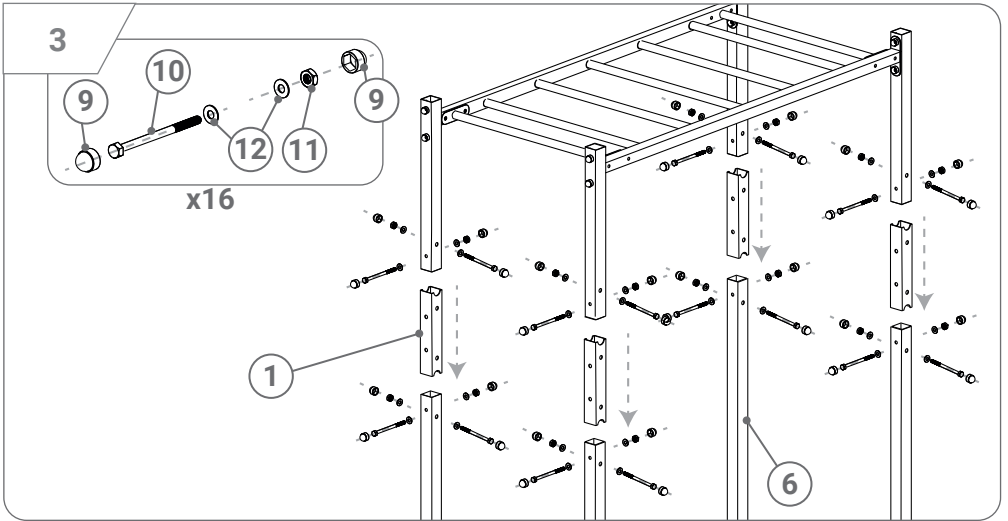


1



2





Nach dem Zusammenbau des oberirdischen Teils des Geräts muss der Abstand zwischen den vertikalen Profilen gemessen oder der Rahmen auf den Boden gelegt und Löcher mit einer Tiefe von min. 60 cm gegraben werden. Anschließend die Anker für die Montage im Boden (Element 1) mit Hilfe einer Wasserwaage vertikal so positionieren, dass die Oberkante 20 cm aus dem Boden herausragt; dann ein Fundament aus B20- oder B25-Beton bauen, wobei mind. 10 cm Freiraum über dem Fundament gelassen werden sollte. Die empfohlenen Mindestabmessungen für ein einzelnes Fundament betragen 50 x 50 x 50 cm. Nach dem Anschrauben des Rahmens am Anker kann der verbleibende Raum mit Erde, Kies, Gras oder anderem Bodenmaterial gefüllt werden.

DE

Meet na de montage van het bovengrondse deel van het apparaat de afstand tussen de verticale profielen of plaats het frame op de grond en graaf gaten van minstens 60 cm diep. Plaats vervolgens de ankers voor montage in de grond (element 1) verticaal met behulp van een waterpas, zodat de bovenrand 20 cm uit de grond steekt; bouw vervolgens een fundering van B20 of B25 beton, waarbij u boven de fundering minstens 10 cm vrije ruimte laat. De aanbevolen minimumafmetingen voor een enkele fundering zijn 50 x 50 x 50 cm. Nadat het frame aan het anker is vastgeschroefd, kan de resterende ruimte worden opgevuld met aarde, grind, gras of ander bodemmateriaal.

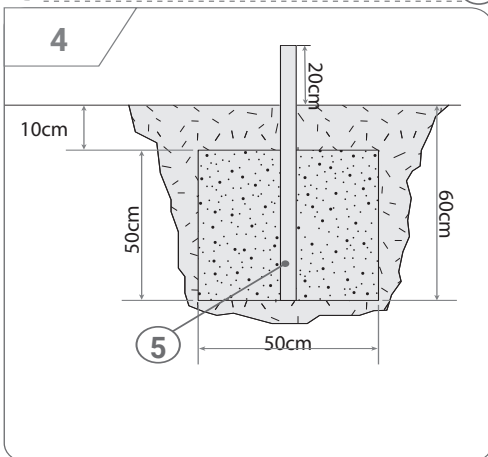
NL

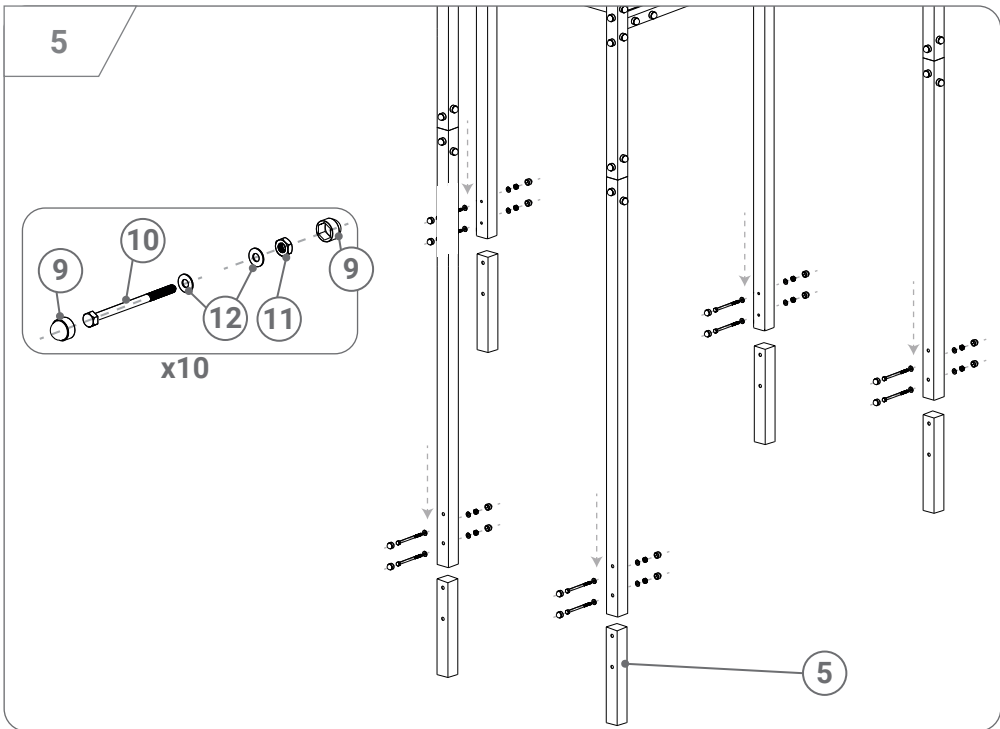
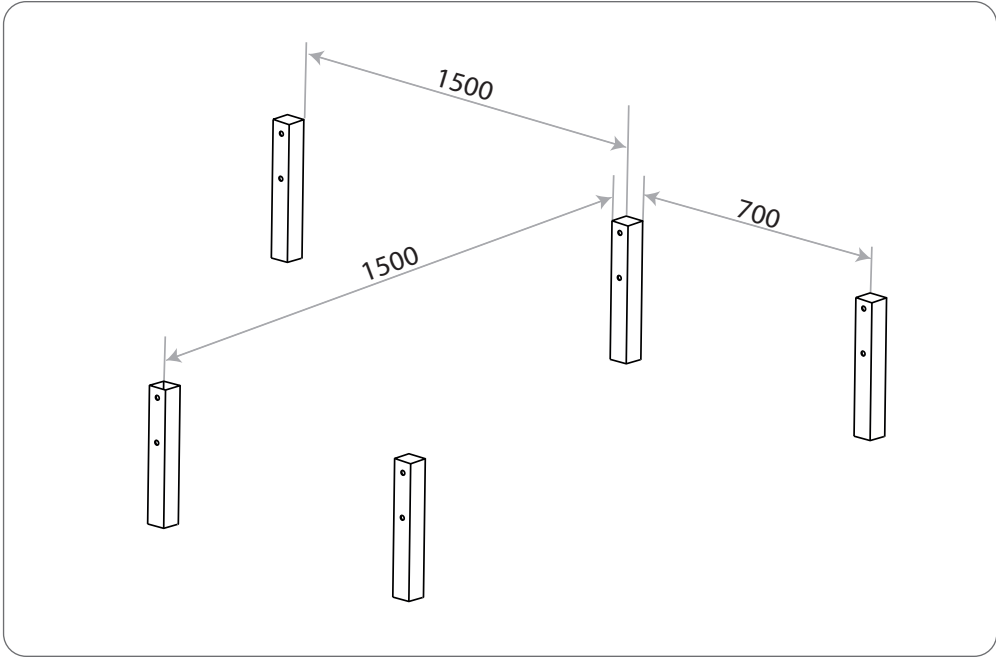
Dopo aver montato la parte fuori terra dell'apparecchio, misurare la distanza tra i profili verticali o appoggiare il telaio sul terreno e scavare delle buche profonde almeno 60 cm. Posizionare quindi gli ancoraggi per il montaggio nel terreno (elemento 1) in verticale con una livella a bolla d'aria, in modo che il bordo superiore sporga di 20 cm dal terreno; costruire quindi una fondazione in calcestruzzo B20 o B25, lasciando almeno 10 cm di spazio libero sopra la fondazione. Le dimensioni minime consigliate per una singola fondazione sono 50 x 50 x 50 cm. Dopo aver avvitato il telaio all'ancoraggio, lo spazio rimanente può essere riempito con terra, ghiaia, erba o altro materiale del terreno.

IT

Una vez montada la parte aérea del aparato, mida la distancia entre los perfiles verticales o coloque el armazón en el suelo y haga agujeros de al menos 60 cm de profundidad. A continuación, coloque los anclajes para el montaje en el suelo (elemento 1) verticalmente utilizando un nivel de burbuja de manera que el borde superior sobresalga 20 cm del suelo; luego construya una cimentación de hormigón B20 o B25, dejando al menos 10 cm de espacio libre por encima de la cimentación. Las dimensiones mínimas recomendadas para un solo cimiento son 50 x 50 x 50 cm. Después de atornillar el marco al anclaje, el espacio restante puede rellenarse con tierra, grava, césped u otro material del suelo.

ES





# SICHERHEITSINFORMATION /

## SICHERHEIT

Produkt für den Hausgebrauch. **LESEN SIE VOR GEBRAUCH DIE BEDIENUNGSANLEITUNG DURCH. BITTE BEACHTEN SIE DIE NUTZUNGSHINWEISE:**

1. Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf, um Verletzungen zu vermeiden.
2. Wenden Sie sich an einen Arzt, um mögliche Einschränkungen vor der Verwendung des Gerätes festzustellen. Dies gilt insbesondere für Personen mit Herzerkrankungen, Blutdruck- und Cholesterinproblemen. Eine ärztliche Entscheidung ist für Personen erforderlich, die sich in Behandlung befinden bzw. Medikamente gegen Krankheiten einnehmen, bei denen sportliche Aktivitäten kontraindiziert sein können.
3. Stellen Sie das Gerät auf einer flachen und stabilen Oberfläche auf.
4. Wenn das Gerät quietscht oder seltsame Geräusche macht, unterbrechen Sie das Training. Falls Sie während des Trainings beunruhigende Symptome wie akute Schmerzen in bestimmten Körperregionen bemerken, informieren Sie einen Arzt. Falsch durchgeführte Übungen können zu Gesundheitsschäden führen.
5. Das Gerät sollte vor dem Zugriff durch Kindern gesichert sein.
6. Um das Gerät herum sollten mindestens 0,6 m Freiraum vorhanden sein, um im Falle einer Störung oder eines Unfalles einfachen Zugang zu einer Fluchtmöglichkeit zu haben.
7. Überprüfen Sie vor dem Training die korrekte Funktionsweise des Geräts und ziehen Sie die Befestigungsschrauben fest. Überprüfen Sie die Befestigung von Seilen und anderen Verbindungselementen. Verbrauchsteile sollten nach Verschleiß ausgetauscht werden.
8. Das Gerät darf nur verwendet werden, wenn es funktionsfähig ist. Andernfalls wenden Sie sich bitte an den Hersteller und unterbrechen Sie das Training.
9. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen es unter Aufsicht von Erwachsenen und auf deren Verantwortung verwenden.
10. Es darf nichts anderes in die Öffnungen eingeführt werden, als in der Anleitung angegeben.
11. Achten Sie auf alle hervorstehenden Teile und Einstellvorrichtungen, die bei den Übungen stören könnten.
12. Das Gerät darf ausschließlich bestimmungsgemäß verwendet werden.
13. Trainieren Sie immer in bequemer Kleidung und Sportschuhen. Lose Kleidung ist nicht ratsam, da sie sich an den Konstruktionselementen oder im Rad verfangen kann.
14. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch gedacht. Die Verwendung für andere Zwecke ist untersagt.
15. Transportieren Sie das Gerät in einer korrekten Körperhaltung, um Verletzungen zu vermeiden. Bei Bedarf bitten Sie Dritte um Unterstützung beim Transport.
16. Das Gerät sollte gemäß den Anweisungen montiert werden. Wenn das Gerät unvollständig ist, wenden Sie sich bitte an den Hersteller unter der folgenden E-Mail-Adresse: [info@k-sport-de.de](mailto:info@k-sport-de.de) und geben Sie die Artikelnummer des fehlenden Artikels an.
17. Falls das Gerät aus technischen Gründen nicht zusammengebaut werden kann (z. B. keine Öffnung vorhanden, Öffnung an einer anderen Stelle, schiefes Teil usw.), wenden Sie sich bitte an den Hersteller unter der folgenden E-Mail-Adresse: [info@k-sport-de.de](mailto:info@k-sport-de.de) und legen Sie ein Foto des defekten Teils bei.

**ACHTUNG:** Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung des Geräts oder Nichtbeachtung der Anweisungen verursacht werden.

**WARTUNGSHINWEISE:** Das Gerät sollte mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine aggressiven Chemikalien. Vor Feuchtigkeit und Korrosion schützen.

**Aufwärmen:** Der Zweck des Aufwärmens ist es, den Körper auf das Training vorzubereiten. Dabei wird die Körpertemperatur erhöht, wodurch das Verletzungsrisiko verringert wird. Unten finden Sie beispielhafte Aufwärmübungen – führen Sie diese jeweils mindestens 30 Sekunden lang aus.



### Hersteller

K-Sport Polska  
K-SPORT.COM.PL  
Rzepiennik Biskupi, 214  
33-163 Rzepiennik Strzyżewski  
Polska  
(12) 2251622  
[biuro@k-sport.com.pl](mailto:biuro@k-sport.com.pl)

### Vertrieb/Service

K-Sport GmbH  
OUTDOOR-CALISTHENICS.COM  
Kiesweg 18  
35396 Gießen  
Deutschland  
(49) 151 57291456  
[info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com)

# VEILIGHEIDSGEGEVINGEN

## SECURITY

**Product voor huishoudelijk gebruik. LEES VOOR GEBRUIK DE GEBRUIKSAANWIJZING. NEEM DE GEBRUIKSAANWIJZING IN ACHT:**

1. Doe altijd een warming-up voor de training om blessures te voorkomen.
2. Raadpleeg een arts om eventuele beperkingen vast te stellen voordat u het apparaat gebruikt. Dit geldt vooral voor mensen met hartaandoeningen, bloeddruk- en cholesterolproblemen. Een besluit van een arts is vereist voor personen die onder behandeling zijn of medicijnen gebruiken voor aandoeningen waarvoor lichaamsbeweging gecontra-indiceerd kan zijn.
3. Het is van belang dat er een arts wordt geraadpleegd.
4. Plaats het apparaat op een vlakke en stabiele ondergrond. Als het apparaat piept of vreemde geluiden maakt, stop dan met trainen. Als u tijdens het sporten verontrustende symptomen bemerkt, zoals acute pijn in bepaalde delen van het lichaam, waarschuw dan een arts. Erkeerd uitgevoerde oefeningen kunnen uw gezondheid schaden.
5. Het apparaat moet worden beveiligd tegen toegang door kinderen.
6. Er moet ten minste 0,6 m vrije ruimte rondom de apparatuur zijn om bij een storing of ongeval gemakkelijk toegang te hebben tot een vluchtweg.
7. Controleer de goede werking van de apparatuur en draai de bevestigingsschroeven vast voordat u gaat oefenen. Controleer de bevestiging van touwen en andere verbindingstukken. Verbruiksartikelen moeten worden vervangen wanneer ze versleten zijn.
8. Het apparaat mag alleen worden gebruikt als het in werking is. Neem anders contact op met de fabrikant en stop de training.
9. Het product is uitsluitend bestemd voor volwassenen. Kinderen mogen het gebruiken onder toezicht en verantwoordelijkheid van volwassenen.
10. Steek niets anders in de openingen dan in de instructies is aangegeven.
11. Let op alle uitstekende delen en aanpassingen die de oefeningen kunnen hinderen.
12. De uitrusting mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor zij is bestemd.
13. Train altijd in comfortabele kleding. Train altijd in comfortabele kleding en sportschoenen. Losse kleding is niet aan te raden omdat deze aan de constructie-elementen of in het wiel kan blijven haken.
14. Het apparaat is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik voor andere doeleinden is verboden.
15. Vervoer het apparaat in de juiste positie om letsel te voorkomen. Vraag zo nodig een derde om hulp bij het vervoer.
16. Het toestel moet volgens de instructies worden gemonteerd. Als het toestel niet compleet is, neem dan contact op met de fabrikant op het volgende e-mailadres: [info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com) en vermeld het artikelnummer van het ontbrekende artikel.
17. Indien het apparaat om technische redenen niet kan worden gemonteerd (bv. geen opening, opening op een andere plaats, krom onderdeel, enz.), neem dan contact op met de fabrikant op het volgende e-mailadres: [info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com) en voeg een foto bij van het defecte onderdeel.

**LET OP:** Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik van het apparaat of het niet opvolgen van de instructies.

**ONDERHOUDSINSTRUCTIES:** Het apparaat moet worden gereinigd met een zachte, vochtige doek. Gebruik geen agressieve chemicaliën.

Beschermen tegen vocht en corrosie.

**Warming-up:** Het doel van opwarmen is het lichaam voor te bereiden op de training. Het verhoogt de lichaamstemperatuur, waardoor de kans op letsel afneemt. Hieronder staan voorbeelden van opwarmoefeningen - voer ze elk minstens 30 seconden uit.



### Fabrikant

K-Sport Polska  
K-SPORT.COM.PL  
Rzepiennik Biskupi, 214  
33-163 Rzepiennik Strzyżewski  
Polska  
(12) 2251622  
[biuro@k-sport.com.pl](mailto:biuro@k-sport.com.pl)

### Distributie/Service

K-Sport GmbH  
OUTDOOR-CALISTHENICS.COM  
Kiesweg 18 35396  
Gießen Duitsland  
(49) 151 57291456  
[info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com)



# INFORMAZIONE DI SICURTÀ

## SICUREZZA

**Prodotto per uso domestico. LEGGERE LE ISTRUZIONI PER L'USO PRIMA DELL'USO. OSSERVARE LE ISTRUZIONI PER L'USO:**

1. Riscaldarsi sempre prima di allenarsi per evitare lesioni.
2. consultare un medico per determinare eventuali limitazioni prima di utilizzare la macchina. Questo è soprattutto necessario per le persone con malattie cardiache, pressione sanguigna e problemi di colesterolo. La decisione di un medico è necessaria per le persone in trattamento o che assumono farmaci per condizioni per le quali l'esercizio può essere controindicato.
3. Posizionare la macchina su una superficie piana e stabile.
4. Se la macchina cigola o fa strani rumori, smettere di allenarsi. Se si notano sintomi preoccupanti durante l'esercizio, come un dolore acuto in alcune parti del corpo, informare un medico. Gli esercizi eseguiti in modo scorretto possono causare danni alla salute.
5. Il dispositivo deve essere protetto dall'accesso dei bambini.
6. Intorno all'attrezzatura deve esserci almeno 0,6 m di spazio libero per un facile accesso a una via di fuga in caso di malfunzionamento o incidente.
7. Verificare il corretto funzionamento dell'apparecchiatura e stringere le viti di fissaggio prima dell'esercizio. Controllare il fissaggio delle corde e degli altri elementi di collegamento. Le parti consumabili devono essere sostituite man mano che si consumano.
8. Il dispositivo può essere utilizzato solo se è in condizioni di funzionamento. In caso contrario, contattare il produttore e interrompere l'allenamento.
9. La macchina è destinata ad esclusivo uso degli adulti. I bambini possono usarlo sotto la supervisione e la responsabilità di un adulto.
10. Non inserire nelle aperture nulla che non sia specificato nelle istruzioni.
11. Fare attenzione a tutte le parti sporgenti e alle regolazioni che potrebbero interferire con gli esercizi.
12. La macchina deve essere usata solo per lo scopo previsto. Allenarsi sempre con un abbigliamento comodo.
13. Allenarsi sempre con abiti comodi e scarpe sportive. Non è consigliabile indossare abiti larghi, perché potrebbero impigliarsi negli elementi di costruzione o nella ruota.
14. La macchina è destinata esclusivamente all'uso domestico. L'uso per altri scopi è proibito.
15. Trasportare l'unità in una posizione corretta del corpo per evitare lesioni. Se necessario, chiedere a terzi di assistere al trasporto.
16. L'unità deve essere assemblata secondo le istruzioni. Se l'unità è incompleta, si prega di contattare il produttore al seguente indirizzo e-mail: [info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com) e indicare il numero dell'articolo mancante.
17. Se l'apparecchio non può essere montato per motivi tecnici (ad esempio, non c'è apertura, apertura in un punto diverso, parte storta, ecc.), si prega di contattare il produttore al seguente indirizzo e-mail: [info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com) e includere una foto della parte difettosa.

**ATTENZIONE:** Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni causati da un uso improprio dell'apparecchio o dal mancato rispetto delle istruzioni.

**ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE:** L'apparecchio deve essere pulito con un panno morbido e umido. Non usare prodotti chimici aggressivi. Proteggere dall'umidità e dalla corrosione.

**RISCALDAMENTO:** Lo scopo del riscaldamento è di preparare il corpo all'esercizio. Aumenta la temperatura del corpo, il che riduce il rischio di lesioni. Di seguito ci sono degli esempi di esercizi di riscaldamento - eseguirli per almeno 30 secondi.



**Produttore**  
K-Sport Polska  
K-SPORT.COM.PL Rzepiennik  
Biskupi, 214  
33-163 Rzepiennik Strzyżewski  
Polska  
(12) 2251622  
[biuro@k-sport.com.pl](mailto:biuro@k-sport.com.pl)

**Distribuzione/Servizio Clienti**  
K-Sport GmbH  
OUTDOOR-CALISTHENICS.COM  
Kiesweg 18  
35396 Gießen  
Germania  
(49) 151 57291456  
[info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com)

# MANUAL DE SEGURIDAD

## SEGURIDAD

**Producto de uso doméstico. LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZARLO. SIGA LAS INSTRUCCIONES DE USO:**

1. Haga calentamiento siempre antes de hacer ejercicio para evitar lesiones.
2. Consulte a un médico para determinar cualquier limitación antes de utilizar la máquina. Esto es especialmente importante para personas con enfermedades cardíacas, presión arterial y problemas de colesterol. Se requiere la decisión de un médico en el caso de personas que estén bajo tratamiento o tomen medicación para condiciones en las que el ejercicio pueda estar contraindicado.
3. Coloque el dispositivo en una superficie plana y estable.
4. Si la máquina hace ruidos extraños, deje de hacer ejercicio. Si nota algún síntoma molesto durante el ejercicio, como un dolor agudo en determinadas partes del cuerpo, informe a un médico. La realización de ejercicios incorrectos puede provocar problemas de salud.
5. El dispositivo debe estar alejado del alcance de los niños.
6. Debe haber al menos 0,6 m de espacio libre alrededor de la unidad para facilitar el acceso a una vía de escape en caso de mal funcionamiento o accidente.
7. Antes de realizar el ejercicio, compruebe el correcto funcionamiento de la unidad y apriete los tornillos de fijación. Compruebe la fijación de las cuerdas y otros elementos de unión. Las piezas desgastadas deben ser sustituidas.
8. El dispositivo sólo puede utilizarse si está en condiciones de funcionamiento. En caso contrario, póngase en contacto con el vendedor e interrumpa el entrenamiento.
9. El producto está destinado únicamente a los adultos. Los niños pueden utilizarlo bajo la supervisión de un adulto y bajo su propia responsabilidad.
10. No introduzca nada en las aberturas que no esté especificado en las instrucciones.
11. Tenga en cuenta todas las piezas que sobresalen y los ajustes que podrían interferir con los ejercicios.
12. El aparato sólo debe utilizarse para el fin al que está destinado.
13. Entrene siempre con ropa cómoda y calzado deportivo. La ropa suelta no es aconsejable ya que puede engancharse en los elementos de fabricación o en la rueda.
14. La máquina está destinada únicamente al uso doméstico. Se prohíbe su uso para cualquier otro fin.
15. Coloque la máquina en una posición corporal correcta para evitar lesiones. Si es necesario, pida a un tercero que le ayude con la instalación.
16. La máquina debe montarse de acuerdo a las instrucciones. Si el producto está incompleto, póngase en contacto con el vendedor en la siguiente dirección de correo electrónico: [info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com) e indique el número de artículo del elemento que falta.
17. Si el aparato no se puede montar por razones técnicas (por ejemplo: que no haya abertura, que la abertura esté en un lugar diferente, que la pieza esté torcida, etc.), póngase en contacto con el vendedor en la siguiente dirección de correo electrónico: [info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com) y adjunte una foto de la pieza defectuosa.

**INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO:** El aparato debe limpiarse con un paño suave y húmedo. No utilice productos químicos agresivos. Proteger de la humedad y la corrosión.

**Calentamiento:** el objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio. Aumenta la temperatura corporal, lo que reduce el riesgo de lesiones.

**A continuación, se presentan ejemplos de ejercicios de calentamiento:** realice cada uno de ellos durante al menos 30 segundos.



Flexión lateral



Flexión hacia adelante



Estocadas



Estiramiento de las piernas

### Fabricante

K-Sport Polska  
K-SPORT.COM.PL Rzepiennik  
Biskupi, 214  
33-163 Rzepiennik Strzyżewski  
Polska  
(12) 2251622  
[biuro@k-sport.com.pl](mailto:biuro@k-sport.com.pl)

### Distribución/Servicio clientes

K-Sport GmbH  
OUTDOOR-CALISTHENICS.COM  
Kiesweg 18  
35396 Gießen  
Alemania  
(49) 151 57291456  
[info@outdoor-calisthenics.com](mailto:info@outdoor-calisthenics.com)