

**⚠ For your safety**

**Intended use**

The training bar is a piece of sports equipment intended for domestic use. It is not suitable for commercial use in fitness centers and therapeutic institutions. The training bar has been manufactured and tested to German Industrial Standard DIN 32935.

**DANGER to children and people with special needs.**

The exercising device is not suitable for use as a toy and when not in use, it must be stored in a place that is not accessible to small children. In order to exclude the risk of injury, infants must not be within range of the device while you exercise.

The training bar is intended for use exclusively by adults or young persons with appropriate physical and mental development. It must be ensured that every user is familiar with the operation and handling of the device or is otherwise supervised. Parents and other supervising persons should be aware of their responsibility and must allow for the fact that, some children have a natural drive to play and experiment, situations and behavior may arise for which the exercising device is not suitable.

In principle you should point out to children that the device is not a toy. Keep the packaging material out of the reach of children. There is a risk of suffocation!

**DANGER - risk of injury**

Wear comfortable clothes and trainers while exercising. Make sure that your clothes are not too tong and cannot get caught up on anything while exercising.

Footwear must give your feet firm support and have a non-slip sole. Do not exercise barefoot. Be sure to place your feet firmly on the floor when standing to exercise.

Make sure that you have enough space to move freely while exercising with your training bar. There must be no objects protruding into the exercise area. Leave enough space between yourself and other people.

<b>⚠ Pour votre sécurité</b>
<b>Utilisation conforme</b>

La barre d’entraînement est un équipement sportif destiné à un usage domestique. Il ne convient pas à une utilisation commerciale dans les centres de fitness et les institutions thérapeutiques. La barre d’entraînement a été fabriquée et testée selon la norme industrielle allemande DIN 32935.

**DANGER pour les enfants et les personnes ayant des besoins spéciaux.**

L'appareil d'exercice n'est pas conçu pour être utilisé comme jouet et lorsqu'il n'est pas utilisé, il doit être rangé dans un endroit inaccessible aux jeunes enfants. Afin d'exclure tout risque de blessure, les nourrissons ne doivent pas être à portée de l'appareil pendant que vous faites de l'exercice.

La barre d’entraînement est destinée à être utilisée exclusivement par des adultes ou des jeunes ayant un développement physique et mental approprié. Il faut s'assurer que chaque utilisateur est familiarisé avec le fonctionnement et la manipulation de l'appareil ou est autrement supervisé. Les parents et autres personnes chargées de la supervision doivent être conscients de leur responsabilité et doivent tenir compte du fait que certains enfants ont une envie naturelle de jouer et d’expérimenter, des situations et des comportements peuvent survenir pour lesquels l'appareil d'exercice n'est pas adapté.

En principe, vous devez signaler aux enfants que l'appareil n'est pas un jouet. Gardez le matériel d’emballage hors de la portée des enfants. Il y a un risque d’étouffement!

<b>DANGER - risque de blessure</b>
------------------------------------

Portez des vêtements et des baskets confortables pendant que vous faites de l'exercice. Assurez-vous que vos vêtements ne sont pas trop serrés et ne peuvent pas se prendre dans quoi que ce soit pendant l'exercice.

Les chaussures doivent offrir un soutien ferme à vos pieds et avoir une semelle antidérapante. Ne vous exercez pas pieds nus. Assurez-vous de bien placer vos pieds sur le sol lorsque vous êtes debout pour faire de l'exercice.

Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace pour bouger librement pendant que vous vous entraînez avec votre barre d'entraînement. Aucun objet ne doit dépasser de la zone d'exercice. Laissez suffisamment d'espace entre vous et les autres.

Do not stretch the stretch bands further than 185 cm. The stretch bands may tear and you may injure yourself or other people in your immediate vicinity.

N'étirez pas les bandes extensibles de plus de 185 cm. Les bandes élastiques peuvent se déchirer et vous pourriez vous blesser ou blesser d'autres personnes à proximité immédiate.

Stretching length in cm <p>Longueur d'étirement en cm</p>	120	140	160	180
Pulling force N dark blue <p>Force de traction N bleu foncé</p>	95	115	130	155
Pulling force N light blue <p>Force de traction N bleu clair</p>	55	65	75	90

**The force tolerance range is about 20% (+/-).**

Choose the stretch band that best matches your strength and fitness level.

For beginners, the light blue stretch band is best suited. As your fitness progresses you can move on to the dark blue one and then later on use the two stretch bands together.

- Store the exercising device so that nobody can injure themselves on it.
- The exercising device must not be used by more than one person at a time.
- Do not use the training bar:
  - to hit or push people, animals, objects, etc.,
  - as a lever,
  - as a support or anything similar.
- The design of the training bar must not be modified.
- Before using it always check that the connections are tight and that there is no material damage. Do not use the exercising device if there is visible damage to it.

Only have repairs to the device carried out by a specialist workshop or a person with similar qualifications. Improper repairs can lead to a considerable risk of injury to the user.
- Check the stretch bands regularly for flaws or damage Faulty stretch bands must not be used again.
- To achieve the best possible exercising results and avoid injuries, always plan a warm-up phase before you start exercising and a cooling down phase afterwards as part of your exercising session.
- Do not exercise if you are tired or cannot concentrate.

Do not exercise immediately after meals.

Drink plenty of fluids when you exercise.

La plage de tolérance de force est d'environ 20% (+/-). Choisissez la bande extensible qui correspond le mieux à votre force et à votre condition physique. Pour les débutants, la bande extensible bleu clair est la mieux adaptée. Au fur et à mesure que votre condition physique progresse, vous pouvez passer au bleu foncé, puis utiliser les deux bandes extensibles ensemble.

- Rangez l'appareil d'exercice de manière à ce que personne ne puisse se blesser dessus.
- L'appareil d'exercice ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- N'utilisez pas la barre d'entraînement:
  - pour frapper ou pousser des personnes, des animaux, des objets, etc.
  - comme levier.
  - comme support ou quelque chose de similaire.
- La conception de la barre d'entraînement ne doit pas être modifiée.
- Avant de l'utiliser, vérifiez toujours que les connexions sont serrées et qu'il n'y a pas de dommages matériels. N'utilisez pas l'appareil d'exercice s'il présente des dommages visibles.

Ne confiez les réparations de l'appareil qu'à un atelier spécialisé ou à une personne ayant des qualifications similaires. Des réparations incorrectes peuvent entraîner un risque considérable de blessures pour l'utilisateur.
- Vérifiez régulièrement que les bandes extensibles ne présentent pas de défauts ou de dommages. Les bandes extensibles défectueuses ne doivent plus être utilisées.
- Pour obtenir les meilleurs résultats d'exercice possibles et éviter les blessures, prévoyez toujours une phase d'échauffement avant de commencer l'exercice et une phase de récupération par la suite dans le cadre de votre séance d'exercice.
- Ne faites pas d'exercice si vous êtes fatigué ou ne pouvez pas vous concentrer.

Ne faites pas d'exercice immédiatement après les repas.

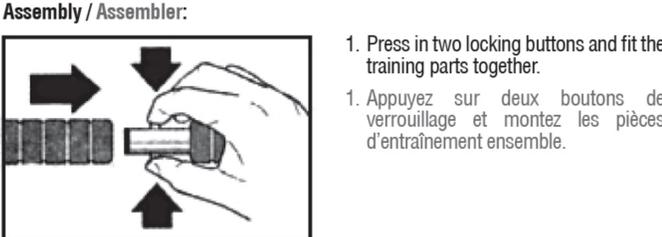
Buvez beaucoup de liquides lorsque vous faites de l'exercice.

- The following applies to all exercises: begin slowly and with only a few repetitions. Increase these gradually as your fitness improves. Do not attempt more than you can manage.**
- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated.

However, you should avoid droughts.
- Ce qui suit s'applique à tous les exercices: commencez lentement et avec seulement quelques répétitions. Augmentez-les progressivement à mesure que votre condition physique s'améliore. N'essayez pas plus que ce que vous pouvez gérer.
- Assurez-vous que la pièce dans laquelle vous faites de l'exercice est bien ventilée.

Cependant, vous devez éviter les sécheresses.

- Consult your doctor before using the device!**
  - Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.
  - If you have special physical impairments such as wearing a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or orthopedic complaints, you ought to discuss your exercise program with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
  - Stop exercising immediately and visit your doctor if one of the following symptoms occur: nausea, dizziness, intense shortness of breath or pain in the chest region.
  - Not suitable for therapeutic exercising!
- Consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil!
- Avant de commencer à faire de l'exercice, consultez votre médecin et demandez-lui quelle quantité d'exercice vous convient.
  - Si vous avez des déficiences physiques particulières telles que le port d'un stimulateur cardiaque, si vous êtes enceinte, ou si vous souffrez d'une inflammation des articulations ou des tendons ou de problèmes orthopédiques, vous devriez discuter de votre programme d'exercice avec votre médecin. Un exercice incorrect ou excessif peut mettre votre santé en danger!
  - Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin si l'un des symptômes suivants apparaît: nausées, étourdissements, essoufflement intense ou douleur dans la région thoracique.
  - Ne convient pas aux exercices thérapeutiques!



- Turn the two parts in opposite directions until they audibly latch into place.

- Turnez les deux pièces dans des directions opposées jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent de manière audible.

**Important! Read before use!**

- To take the training bar apart, pull the cover back slightly,press in both locking buttons and pull the training bar apart.

- Pour séparer la barre d'entraînement, tirez légèrement le couvercle vers l'arrière, appuyez sur les deux boutons de verrouillage et séparez la barre d'entraînement.



**Care**

<b>CAUTION - material damage</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Do not use any cleaning agents when cleaning.</li> <li>Store the exercising device away from direct sunlight. <p>Do not subject it to temperatures below -10°C or above +50°C.</p></li> <li>Protect the exercising device from high temperature fluctuations, high levels of moisture and water.</li></ul>

The training bar material is sweat-resistant but needs to be cleaned periodically for the sake of hygiene.

If necessary, wipe the training bar with a soft cloth that has been slightly moistened with water only- do not use cleaning agent.

<b>ATTENTION - dommages matériels</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>N'utilisez aucun produit de nettoyage lors du nettoyage.</li> <li>Rangez l'appareil d'exercice à l'abri de la lumière directe du soleil. <p>Ne l'exposez pas à des températures inférieures à -10°C ou supérieures à + 50°C.</p></li> <li>Protégez l'appareil d'exercice des fluctuations de température élevées, des niveaux élevés d'humidité et d'eau.</li></ul>

<b>ATTENTION - dommages matériels</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>N'utilisez aucun produit de nettoyage lors du nettoyage.</li> <li>Rangez l'appareil d'exercice à l'abri de la lumière directe du soleil. <p>Ne l'exposez pas à des températures inférieures à -10°C ou supérieures à + 50°C.</p></li> <li>Protégez l'appareil d'exercice des fluctuations de température élevées, des niveaux élevés d'humidité et d'eau.</li></ul>

Le matériau de la barre d'entraînement résiste à la transpiration, mais doit être nettoyé périodiquement pour des raisons d'hygiène.

Si nécessaire, essuyez la barre d'entraînement avec un chiffon doux légèrement imbibé d'eau uniquement - n'utilisez pas de produit de nettoyage.



**Important! Read before use!**

**Preparation for exercising / Préparation à l'exercice**

- Wear light sports clothes.
- Wear shoes with a non-sip sole and no sharp edges that could damage the stretch bands.

- Do not work out directly after meals Wait at least 30 minutes after a meal before you begin. Do not exercise if you feel unwell, if you are ill or tired, or other factors speak against concentrated exercise.

- Begin the exercises slowly. Do not make any jerking movements. While exercising, breathe calmly and evenly.

- Concentrate on the exercises you are doing. Do not allow yourself to be distracted as you exercise.

- DO not take on more than you can manage. Only exercise within the limits of your physical fitness. t you experience pain during an exercise, stop the exercise immediately.

- Portez des vêtements de sport légers.

- Portez des chaussures avec une semelle antidérapante et sans arêtes vives qui pourraient endommager les bandes extensibles.

- Ne vous entraînez pas directement après les repas. Attendez au moins 30 minutes après un repas avant de commencer. Ne faites pas d'exercice si vous ne vous sentez pas bien, si vous êtes malade ou fatigué, ou si d'autres facteurs plaident contre l'exercice concentré.

- Commencez les exercices lentement. Ne faites aucun mouvement saccadé. Pendant l'exercice, respirez calmement et uniformément.

- Concentrez-vous sur les exercices que vous faites. Ne vous laissez pas distraire pendant que vous faites de l'exercice.

- Ne prenez pas plus que ce que vous pouvez gérer. Faites de l'exercice uniquement dans les limites de votre forme physique. t vous ressentez de la douleur pendant un exercice, arrêtez immédiatement l'exercice.

**Before exercising: Warming up / Avant de faire de l'exercice: échauffement**

Warm up for about 10 minutes before exercising. Moving all parts of your body in turn as follows:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, Hower and make a circular movement with your shoulders.
- Make circular movements with your arms.
- Move your chest forwards back and to the side.
- Tit your hips forwards and backwards and swing to the side.
- Run on the spot.

Échauffez-vous pendant environ 10 minutes avant de faire de l'exercice. Bougez toutes les parties de votre corps tour à tour comme suit:

- Inclinez votre tête sur le côté, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulevez, Hower et faites un mouvement circulaire avec vos épaules.
- Faites des mouvements circulaires avec vos bras.
- Déplacez votre poitrine vers l'arrière et sur le côté.
- Tit vos hanches en avant et en arrière et balancez-vous sur le côté.
- Courez sur place.

**After exercising: Stretching / Après l'exercice: étirements**

You will find some stretching exercises overleaf.

Basic position for all stretching exercises.

Lift your chest pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn the tips of your toes slightly outwards. Keep your back straight!

Hold each of the positions in the exercises for about 20-35 seconds.

Vous trouverez quelques exercices d'étirement au verso.

Position de base pour tous les exercices d'étirement.

Soulevez votre poitrine, abaissez vos épaules, pliez légèrement les genoux et tournez légèrement le bout de vos orteils vers l'extérieur. Tenez votre dos bien droit!

Tenez chacune des positions des exercices pendant environ 20 à 35 secondes.

The following applies to all exercises, begin slowly and with only a few retentions. Increase these gradually as your fitness level improves. Do not attempt more than you can manage.  
Ce qui suit s'applique à tous les exercices, commencez lentement et avec seulement quelques rétentions. Augmentez-les progressivement à mesure que votre condition physique s'améliore. N'essayez pas plus que ce que vous pouvez gérer.

#### Exercise 1

**Objective:** Exercising the biceps.

**Posture:** Set your feet shoulder width apart and press the stretch band to the floor with both feet.

Make sure that your back is straight!

Grip the training bar with both hands from below, keeping your hands shoulder width apart and hold it horizontally at hip height.

**Exercise:** Pull your forearms and hands slowly towards the upper body.

Keep your elbows close to the upper body.

Keep your shoulders down!

Return to the starting position.

**Breathing:** Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

**Repetitions:** 15-20 times

**Advanced variation:** Set your feet further apart to increase the resistance of the stretch band.

**Caution:** Position your feet between the markings on the stretch bands.



#### Exercice 1

**Objectif:** Exercer les biceps.

**Posture:** Écartez vos pieds à la largeur des épaules et appuyez sur la bande extensible au sol avec les deux pieds.

Assurez-vous que votre dos est droit!

Saisissez la barre d'entraînement avec les deux mains par le bas, en gardant vos mains écartées de la largeur des épaules et maintenez-la horizontalement à hauteur des hanches.

**Exercice:** Tirez lentement vos avant-bras et vos mains vers le haut du corps.

Gardez vos coudes près du haut du corps.

Gardez vos épaules baissées!

Revenez à la position de départ.

**Respiration:** Expirez lorsque vous soulevez vos bras, inspirez lorsque vous les abaissez.

**Répétitions:** 15-20 fois

**Variante avancée:** écartez davantage vos pieds pour augmenter la résistance de la bande extensible.

**Attention:** placez vos pieds entre les marques des bandes extensibles.

#### Exercise 2

**Objective:** Exercising the mid shoulder muscles.

**Posture:** Set your feet shoulder width apart and press the stretch band to the floor with both feet.

Make sure that your back is straight!

Grip the training bar with both hands from above, keeping your hands close together, and hold it horizontally at hip height.

**Exercise:** Pull the training bar slowly upwards, keeping it close to your body, until it reaches chest height.

Keep your shoulders down!

Return to the starting position.

**Breathing:** Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

**Repetitions:** 15-20 times

**For the advanced:** Set your feet further apart to increase the resistance of the stretch band.

**Caution:** Position your feet between the markings on the stretch bands.



#### Exercice 2

**Objectif:** Exercer les muscles du milieu des épaules.

**Posture:** Écartez vos pieds à la largeur des épaules et appuyez sur la bande extensible au sol avec les deux pieds.

Assurez-vous que votre dos est droit!

Saisissez la barre d'entraînement avec les deux mains par le haut, en gardant vos mains rapprochées et tenez-la horizontalement à hauteur des hanches.

**Exercice:** Tirez lentement la barre d'entraînement vers le haut, en la gardant près de votre corps, jusqu'à ce qu'elle atteigne la hauteur de la poitrine.

Gardez vos épaules baissées!

Revenez à la position de départ.

**Respiration:** Expirez lorsque vous soulevez vos bras, inspirez lorsque vous les abaissez.

**Répétitions:** 15-20 fois

**Pour les avancés:** écartez davantage vos pieds pour augmenter la résistance de la bande extensible.

**Attention:** placez vos pieds entre les marques des bandes extensibles.



#### Exercise 3

**Objective:** Exercising the triceps.

**Posture:** Sit on a chair and fit the stretch band under your bottom.

Grip the training bar with both hands from above, keeping your hands shoulder width apart or closer.

Make sure that your back is straight!

**Exercise:** Start off with your arms stretched upwards

Do not fully extend them!

Bend your arms backwards towards your neck.

Your elbows are to be kept tucked in; do not spread them apart!

Keep your shoulders down!

**Breathing:** Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

**Repetitions:** 15-20 times

#### Exercice 3

**Objectif:** Exercer les triceps.

**Posture:** Asseyez-vous sur une chaise et placez la bande extensible sous vos fesses.

Saisissez la barre d'entraînement avec les deux mains par le haut, en gardant vos mains écartées ou plus proches de la largeur des épaules.

Assurez-vous que votre dos est droit!

**Exercice:** commencez avec vos bras tendus vers le haut. Ne les étendez pas complètement!

Pliez vos bras en arrière vers votre cou.

Vos coudes doivent être rentrés; ne les écartez pas!

Gardez vos épaules baissées!

**Respiration:** Expirez lorsque vous soulevez vos bras, inspirez lorsque vous les abaissez.

**Répétitions:** 15-20 fois

#### Exercise 4

**Objective:** Exercising the front shoulder muscles.

**Posture:** Sit on a chair and fit the stretch band under your feet.

Grip the training bar with both hands from above, keeping your hands shoulder width apart, and hold it horizontally at hip height.

Make sure that your back is straight!

**Exercise:** Pull your stretched arms slowly up to head height.

Keep your shoulders down!

Return to the starting position.

**Breathing:** Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

**Repetitions:** 15-20 times

**Advanced variation:** Pull your arms all the way up and over your head.

**Caution:** Position your feet between the markings on the resistance bands.



#### Exercice 4

**Objectif:** Exercer les muscles avant des épaules.

**Posture:** Asseyez-vous sur une chaise et placez la bande extensible sous vos pieds.

Saisissez la barre d'entraînement avec les deux mains par le haut, en gardant vos mains écartées de la largeur des épaules et maintenez-la horizontalement à hauteur des hanches.

Assurez-vous que votre dos est droit!

**Exercice:** Tirez lentement vos bras tendus jusqu'à la hauteur de la tête.

Gardez vos épaules baissées!

Revenez à la position de départ.

**Respiration:** Expirez lorsque vous inspirez vos bras lorsque vous les abaissez.

**Répétitions:** 15-20 fois

**Variation avancée:** Tirez vos bras tout en haut et au-dessus de votre tête.

**Attention:** placez vos pieds entre les marques des bandes de résistance.

#### Exercise 5

**Objective:** Exercising leg muscles and lower back.

**Posture:** Set your feet parallel to each other, shoulder width apart, and press the stretch band to the floor with both feet.

Grip the training bar with both hands from above, keeping your hands shoulder width apart. Lift the bar behind your head and place it down on your shoulders.

Make sure that your back is straight!

**Exercise:** Do some slow squats.

Keep your back straight, push your bottom outwards to the rear, weight on both your heels.

**Breathing:** Inhale when you bend, exhale when you straighten up.

**Repetitions:** 15-20 times

**Variation:** Move to a stepping position with the stretch band under your front foot.

**Objective:** Additional exercising of the muscles in your bottom.

**Caution:** Position your feet between the markings on the stretch bands.



#### Exercice 5

**Objectif:** Exercer les muscles des jambes et le bas du dos.

**Posture:** placez vos pieds parallèles l'un à l'autre, à la largeur des épaules, et appuyez sur la bande extensible au sol avec les deux pieds.

Saisissez la barre d'entraînement avec les deux mains par le haut, en gardant vos mains écartées de la largeur des épaules. Soulevez la barre derrière votre tête et placez-la sur vos épaules.

Assurez-vous que votre dos est droit!

**Exercice:** faites des squats lents.

Gardez le dos droit, poussez vos fesses vers l'arrière, poids sur vos deux talons.

**Respiration:** inspirez lorsque vous vous penchez, expirez lorsque vous vous redressez.

**Répétitions:** 15-20 fois

**Variante:** passez à une position de marche avec la bande extensible sous votre pied avant.

**Objectif:** Exercice supplémentaire des muscles de vos fesses.

**Attention:** placez vos pieds entre les marques des bandes extensibles.



#### Exercise 6

**Objective:** Exercising the abdominal muscles.

**Posture:** Lie down on the floor on your back with your legs at a slight angle.

Place the stretch band under both feet.

Grip the training bar with both hands from below, keeping your hands shoulder width apart, roughly at hip height, so that some tension is exerted on the stretch band.

**Exercise:** Tense your abdominal muscles and slowly raise your upper body. Your head should remain in a straight line as an extension of the spine. Do not pull it down towards your chest!

Lower your upper body again, but do not lower your head. Remember to keep yourself tense!

**Breathing:** Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

**Repetitions:** 15-20 times

**Variation:** Moving your forearms upwards at the same time makes sitting up slightly easier.

You can also choose a stretch band with greater pulling force.

**Caution:** Position your feet between the markings on the resistance bands.

#### Exercice 6

**Objectif:** Exercer les muscles abdominaux.

**Posture:** Allongez-vous sur le sol sur le dos avec vos jambes légèrement inclinées.

Placez la bande extensible sous les deux pieds.

Saisissez la barre d'entraînement avec les deux mains par le bas, en gardant vos mains écartées de la largeur des épaules, à peu près à la hauteur des hanches, de sorte qu'une certaine tension soit exercée sur la bande extensible.

**Exercice:** Contractez vos muscles abdominaux et soulevez lentement le haut du corps. Votre tête doit rester en ligne droite comme une extension de la colonne vertébrale. Ne le tirez pas vers votre poitrine!

Abaissez à nouveau le haut du corps, mais ne baissez pas la tête. N'oubliez pas de rester tendu!

**Respiration:** Expirez lorsque vous soulevez vos bras, inspirez lorsque vous les abaissez.

**Répétitions:** 15-20 fois

**Variante:** déplacer vos avant-bras vers le haut en même temps facilite légèrement la position assise.

Vous pouvez également choisir une bande extensible avec une plus grande force de traction.

**Attention:** placez vos pieds entre les marques des bandes de résistance.

# TRAKKBAR

## Pilates Bar Kit with Resistance Bands Kit de Barre de Pilates avec Bandes de Résistance



### Stretching exercises Des exercices d'étirement

