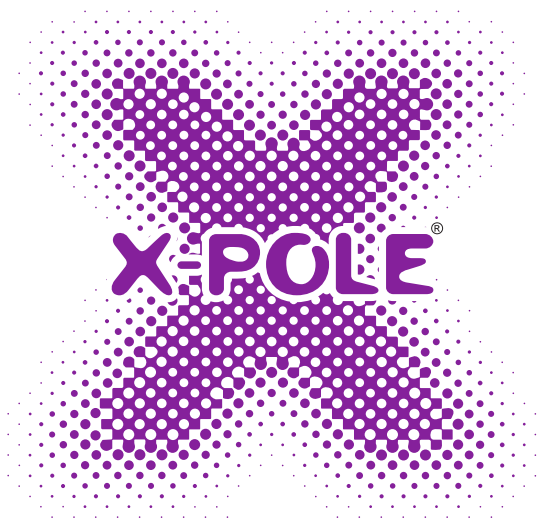




www.XPOLE.com |     



# Gebrauchs- anleitung

**Vor dem Aufbau**  
**vollständig lesen**

Übersetzung der englischen Originalanleitung

## WICHTIGER HINWEIS – BITTE VOR DEM ÖFFNEN DES PAKETS LESEN

Damit du das Beste aus deinem A-FRAME herausholst – und SICHERHEIT hat dabei oberste Priorität –, ist es äußerst wichtig, dass du diese Anleitung von Anfang bis Ende Liest & BEFOLGST und vor allem verstehst!

Befolge die einfachen, aber klaren Anweisungen in dieser Anleitung, um mit deinem A-FRAME die besten Ergebnisse zu erzielen.

**Sicherheit hat immer Vorrang.**

Wenn du IRGENDINE Frage hast – bevor du deinen A-FRAME zusammenbaust, aufstellst oder benutzt –, wende dich an deinen Händler oder sieh im Bereich Support/FAQ auf der X-POLE-Website für deine Region nach. [www.xpole.com](http://www.xpole.com)

**VERTICAL LEISURE Ltd., X-POLE INTERNATIONAL, X-POLE US INC, IHRE VERTRIEBSPARTNER, VERKÄUFER ODER SONSTIGE PERSONEN ODER VERBUNDENE UNTERNEHMEN HAFTEN NICHT FÜR SACHSCHÄDEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN ODER DRITTEN BEI DER NUTZUNG DIESES PRODUKTS.**

**MIT DEM AUSPACKEN DES A-FRAME UND/ODER JEDER NUTZUNG DES PRODUKTS AKZEPTIERST DU DIE OBIGEN WARNHINWEISE UND DEINE EIGENE VERANTWORTUNG BEI DER NUTZUNG.**

**WENN DU DIE OBIGEN BEDINGUNGEN NICHT AKZEPTIERST:**

NIMM DEN A-FRAME NICHT AUS DER VERPACKUNG UND VERSUCHE NICHT, DAS PRODUKT ZUSAMMENZUBAUEN, AUFZUSTELLEN ODER ZU BENUTZEN.

Wende dich an deinen Händler, um Rücksendung und Erstattung zu vereinbaren (Versandkosten können trotzdem anfallen).

Das Produkt muss unbenutzt und vollständig verpackt zurückgeschickt werden.



**ACHTUNG: Unebene Böden können die Stabilität dieses Produkts beeinträchtigen.**



**ACHTUNG: Löse nie eine der Schrauben, außer die Anleitung fordert dich ausdrücklich dazu auf.**

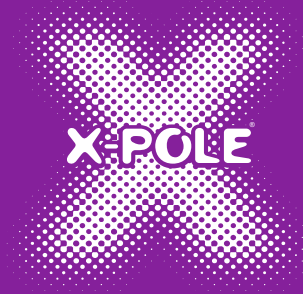


**ACHTUNG: Nie im Freien stehen lassen, kühl und trocken lagern.**

## Willkommen

“Danke, dass du dich für einen X-Pole A-FRAME entschieden hast. Das Team von X-POLE hat viel Zeit in Recherche, Design und Entwicklung des A-FRAME gesteckt. Wir möchten, dass der A-FRAME zu den führenden Aerial-Geräten auf dem Markt gehört – und wenn nicht, wollen wir wissen, warum! Bei X-POLE leben wir von konstruktiver Kritik und Anregungen! Melde dich also bei uns (Kontaktdaten auf der Rückseite), wenn du Anmerkungen oder Ideen hast, wie wir das Produkt verbessern können.

”



## Vor der Nutzung

Eine falsche Nutzung des A-FRAME kann gefährlich sein – nicht nur für dich, sondern auch für Gegenstände und alle Personen in der Nähe des A-FRAME. Die Nutzung eines A-FRAME erfolgt immer auf eigene Verantwortung. Es liegt bei dir, vor der Nutzung zu prüfen, ob der A-FRAME richtig und sicher aufgebaut ist. Wir empfehlen, den A-Frame zusammen mit einer Sicherheitsmatte zu nutzen.

Aerial-Training ist körperlich sehr fordernd und beansprucht Muskeln, die du vielleicht noch nie benutzt hast. Ohne Aufwärmen kann es zu Muskelschäden, Zerrungen und Verletzungen kommen. Wärm dich deshalb vor dem Training am A-FRAME auf und lass es danach mit einem Cool-down ausklingen.

Wir empfehlen dringend, vor der Nutzung deines A-FRAME Kurse zu besuchen und die Grundfiguren zu lernen. Probier nie ohne Trainerin oder Trainer Figuren, die über dein Können hinausgehen. Wenn du dich beim Training am A-FRAME unwohl fühlst, dir die Muskeln wehtun oder du außer Atem bist – mach eine Pause.

Ruh dich zwischen den Figuren immer aus und trainiere vernünftig. Bei gesundheitlichen Beschwerden hol ärztlichen Rat ein.

**Viel Spaß mit deinem A-FRAME. Dein X-POLE-Team.**

## Das Produkt

Der neue Aerial A-Frame von X-Pole ist ideal für Aerial Fitness, Yoga, Aerial Hoop/Lyra, Hängematte, Vertikaltuch, statisches Trapez und Schlingentraining. Der A-Frame lässt sich von 2255 mm (88,78") bis 3480 mm (137,00") nutzen, dazwischen sind mehrere Höhen einstellbar.

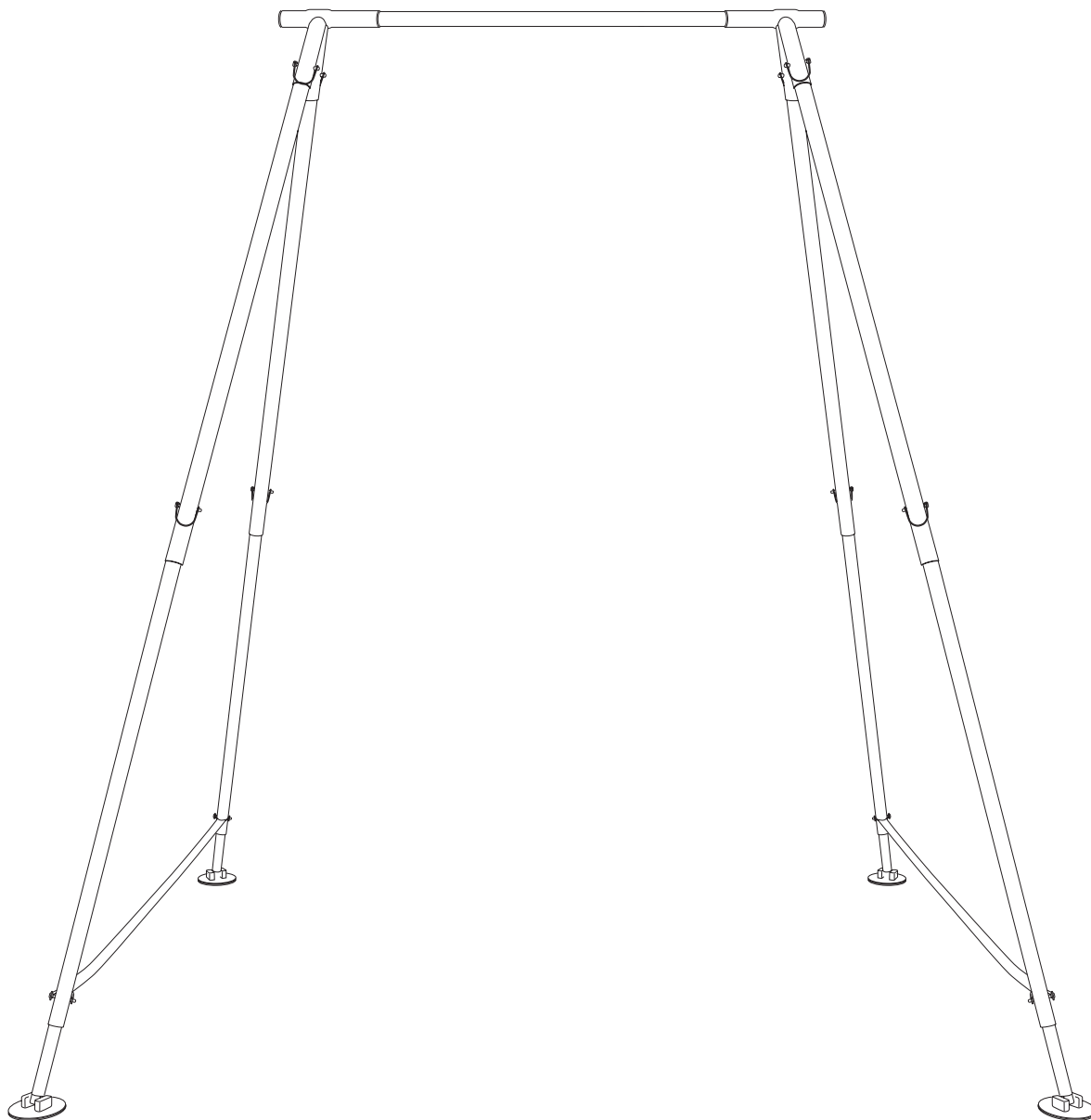
**Mehrere Höhen dank Teleskopbeinen – drinnen und draußen nutzbar. Immer kühl und trocken lagern.**

**Schneller Aufbau – alle Teile lassen sich sicher in mehreren Taschen verstauen.**

**Vielseitig – wechsele zwischen Geräten wie Vertikaltuch, (statischem) Trapez, Hängematte, Hoop und Schlingentraining.**

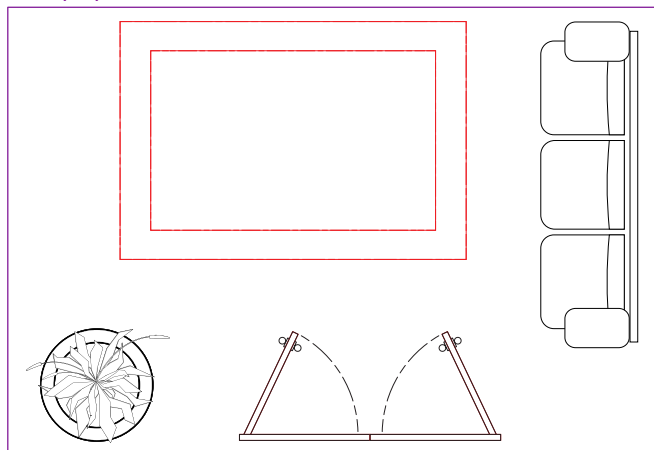
**Mobil – der leichte Rahmen lässt sich einfach transportieren!**

Abb. (1.1)



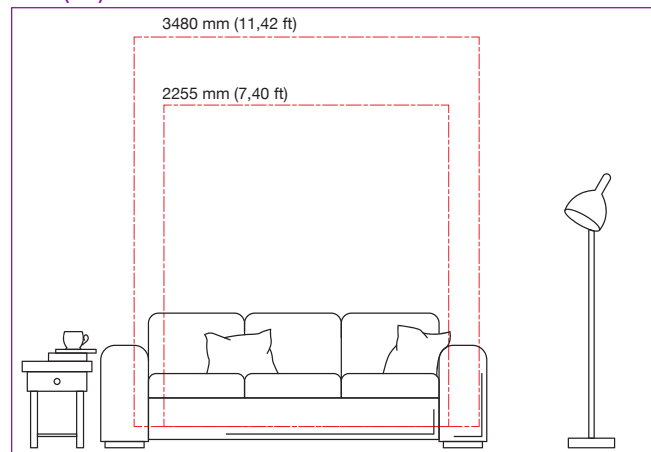
## Stellfläche/Aufbaumaße des A-Frame

Abb. (2.1)



In der niedrigsten Höhe braucht der A-FRAME eine Bodenfläche von 3,6 m<sup>2</sup> (38 ft<sup>2</sup>), ganz ausgefahren eine Fläche von 8,9 m<sup>2</sup> (95 ft<sup>2</sup>).

Abb. (2.2)



Der A-FRAME lässt sich von der niedrigsten Höhe 2255 mm (88,78 Zoll) bis auf 3480 mm (137,00 Zoll) ganz ausfahren.

| Höhe (mm) | (Zoll) | Tiefe (mm) | (Zoll) | Breite (mm) | (Zoll) | m <sup>2</sup> | ft <sup>2</sup> |
|-----------|--------|------------|--------|-------------|--------|----------------|-----------------|
| 2255      | 88,78  | 1715       | 67,52  | 2080        | 81,89  | 3,6            | 38              |
| 2320      | 91,34  | 1790       | 70,47  | 2165        | 85,24  | 3,9            | 42              |
| 2390      | 94,09  | 1910       | 75,20  | 2190        | 86,22  | 4,2            | 45              |
| 2450      | 96,45  | 1955       | 76,96  | 2245        | 88,38  | 4,4            | 47              |
| 2530      | 99,60  | 2019       | 79,48  | 2318        | 91,25  | 4,7            | 50              |
| 2610      | 102,75 | 2083       | 82,00  | 2392        | 94,17  | 5              | 53              |
| 2755      | 108,46 | 2198       | 86,53  | 2524        | 99,37  | 5,5            | 59              |
| 2900      | 114,17 | 2314       | 91,10  | 2647        | 104,21 | 6,1            | 65              |
| 3045      | 119,88 | 2430       | 95,66  | 2790        | 109,84 | 6,8            | 73              |
| 3190      | 125,59 | 2545       | 100,19 | 2923        | 115,07 | 7,4            | 79              |
| 3335      | 131,29 | 2661       | 104,76 | 3056        | 120,31 | 8,1            | 87              |
| 3480      | 137,00 | 2777       | 109,33 | 3189        | 125,55 | 8,9            | 95              |

### Maßangaben (bis Oberkante Traverse)

**Höhe** – senkrecht vom Boden

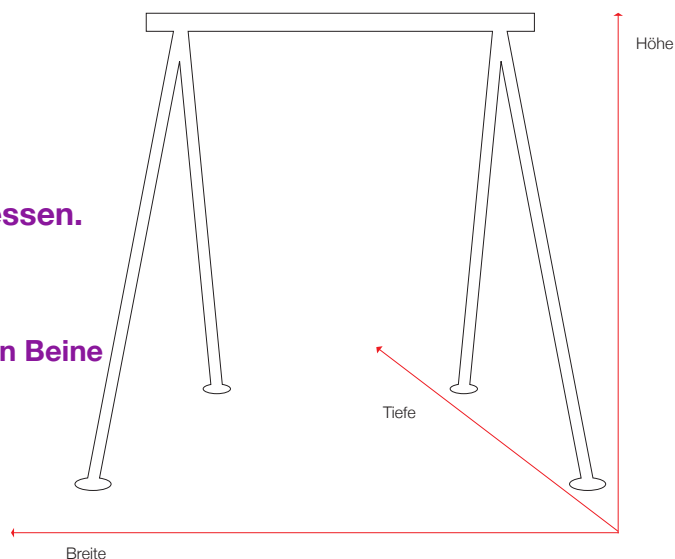
bis zur Oberkante der Traverse gemessen.

**Tiefe** – Abstand der Beine im Dreieck

(Seitenansicht)

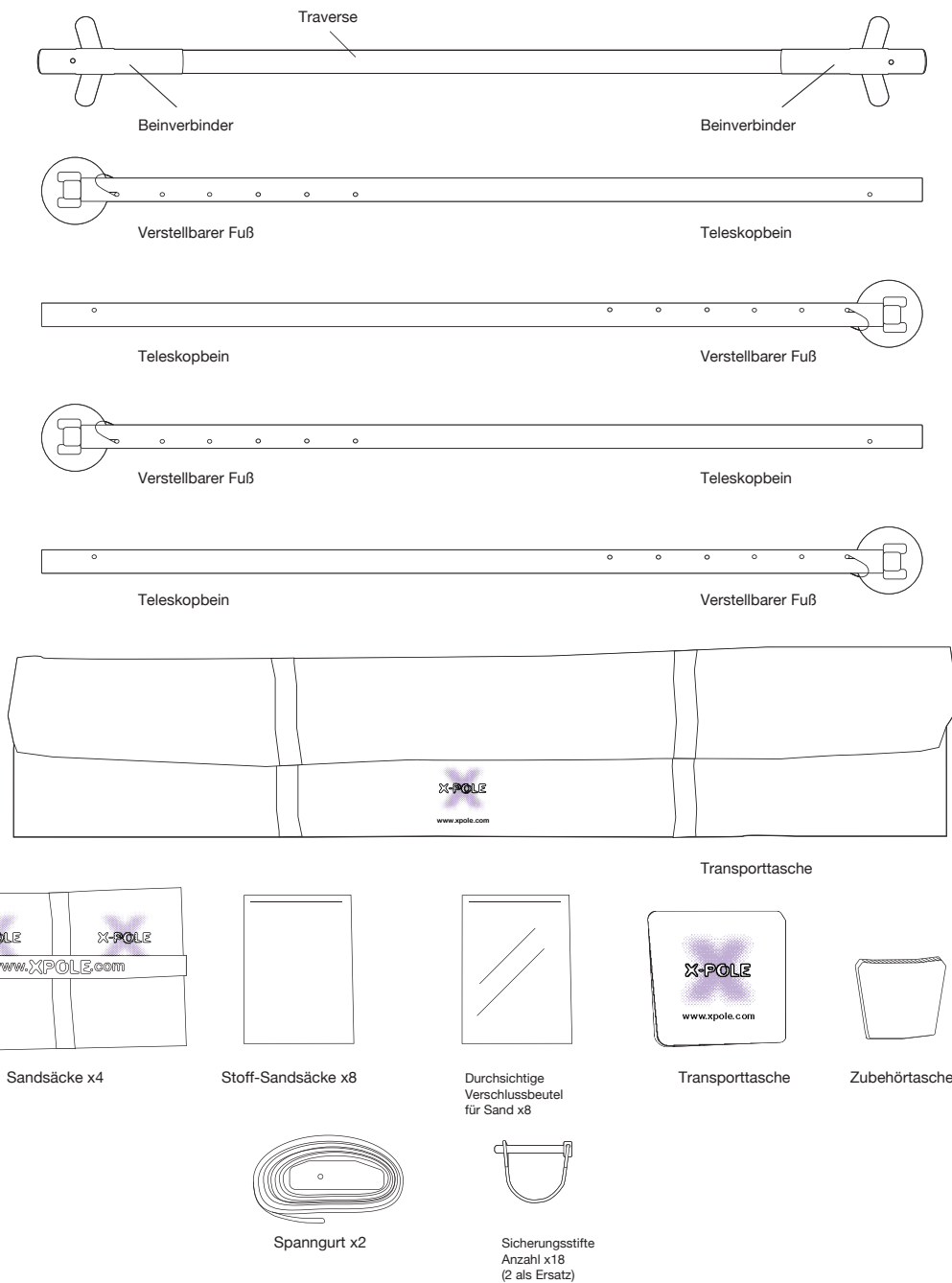
**Breite** – Abstand der beiden vorderen bzw. hinteren Beine

(Vorder-/Rückansicht)



## Inhalt

Abb. (3.1)



**Hinweis: Einige Stifte sind am A-Frame schon vormontiert  
(Sand nicht enthalten)**

## Teile prüfen

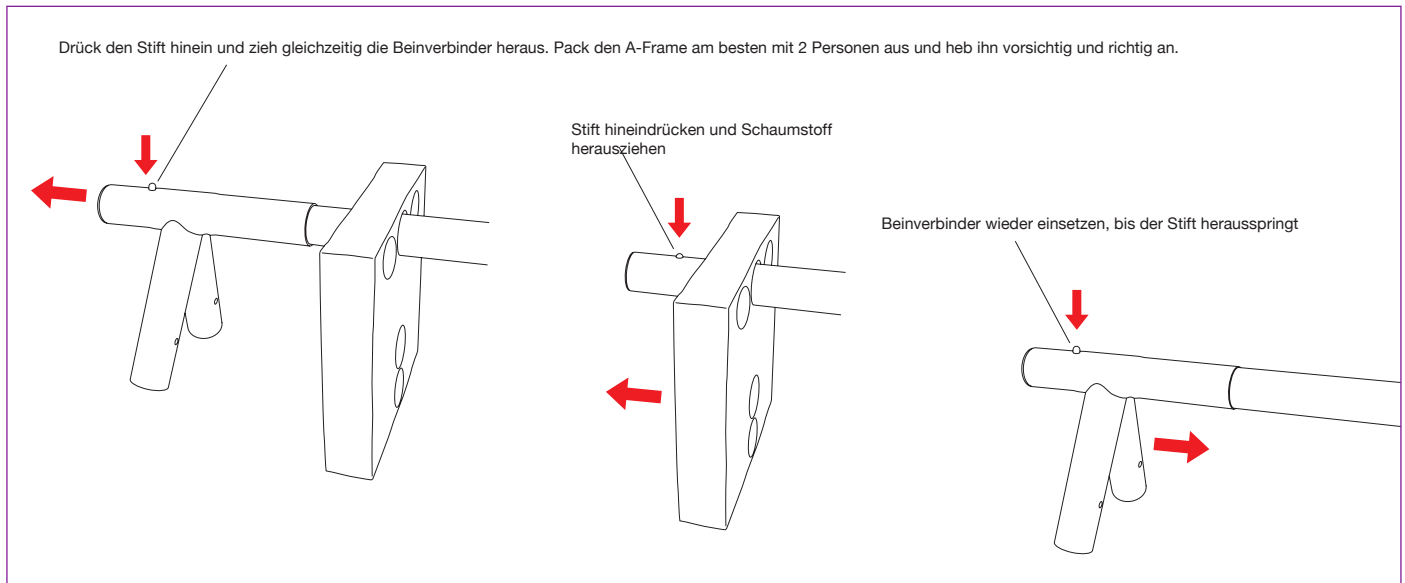
Prüf den Inhalt deines A-FRAME anhand der Übersicht (Abb. 3.1). Fehlt etwas oder ist etwas beschädigt, wende dich sofort an deinen Händler oder ruf die für dich zuständige X-POLE-Niederlassung an (Kontakt Daten auf der Rückseite).

Sieh dir den Inhalt und die Teilebezeichnungen in der Übersicht genau an: Sie kommen in der ganzen Anleitung vor und sind für den Aufbau wichtig. Probier die Teile vor dem Zusammenbau auch einmal aus – es ist wichtig, dass du verstehst, wie sie funktionieren. Nimm die Teile heraus und leg sie dort bereit, wo du den A-Frame aufbauen willst.

## Verpackung entfernen

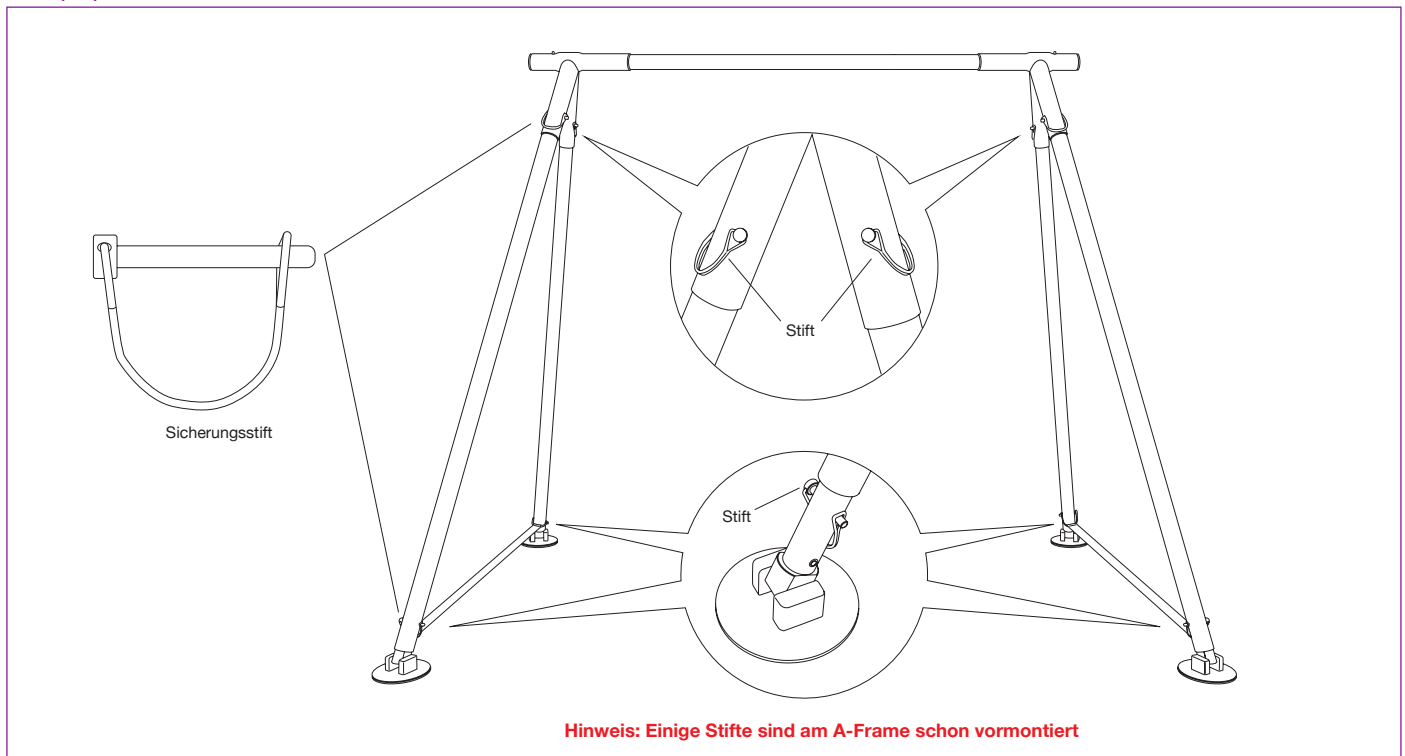
Der A-FRAME ist besonders verpackt, damit alle Teile beim Transport geschützt sind. Heb den A-Frame zuerst aus dem Karton. Entferne unbedingt die gesamte Verpackung, bevor du mit dem Aufbau beginnst. Um den Schaumstoff an der Traverse zu entfernen, musst du zuerst den Beinverbinder abnehmen: Drück dabei den Stift hinein, nimm das dreieckige Teil heraus, entferne den Schaumstoff und setz das Teil wieder ein. Achte darauf, dass der Stift sicher einrastet (siehe Abb. 4.2). Halte dich beim Auspacken an die Übersicht des Lieferumfangs.

Abb. (4.1)



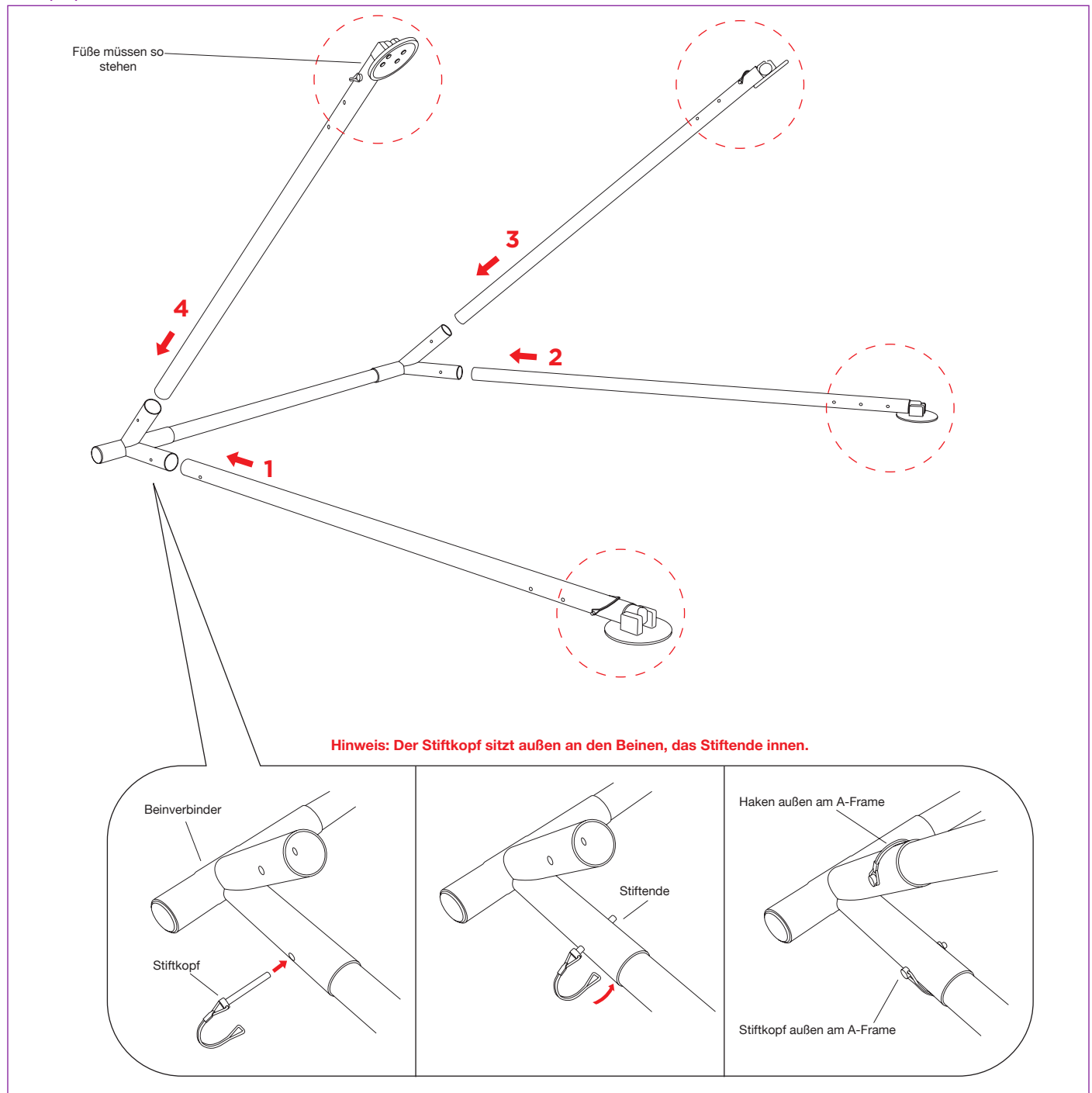
## Stifte

Abb. (4.2)



## Beine anbringen

Abb. (5.1)



1. Leg die Traverse wie oben abgebildet auf den Boden.

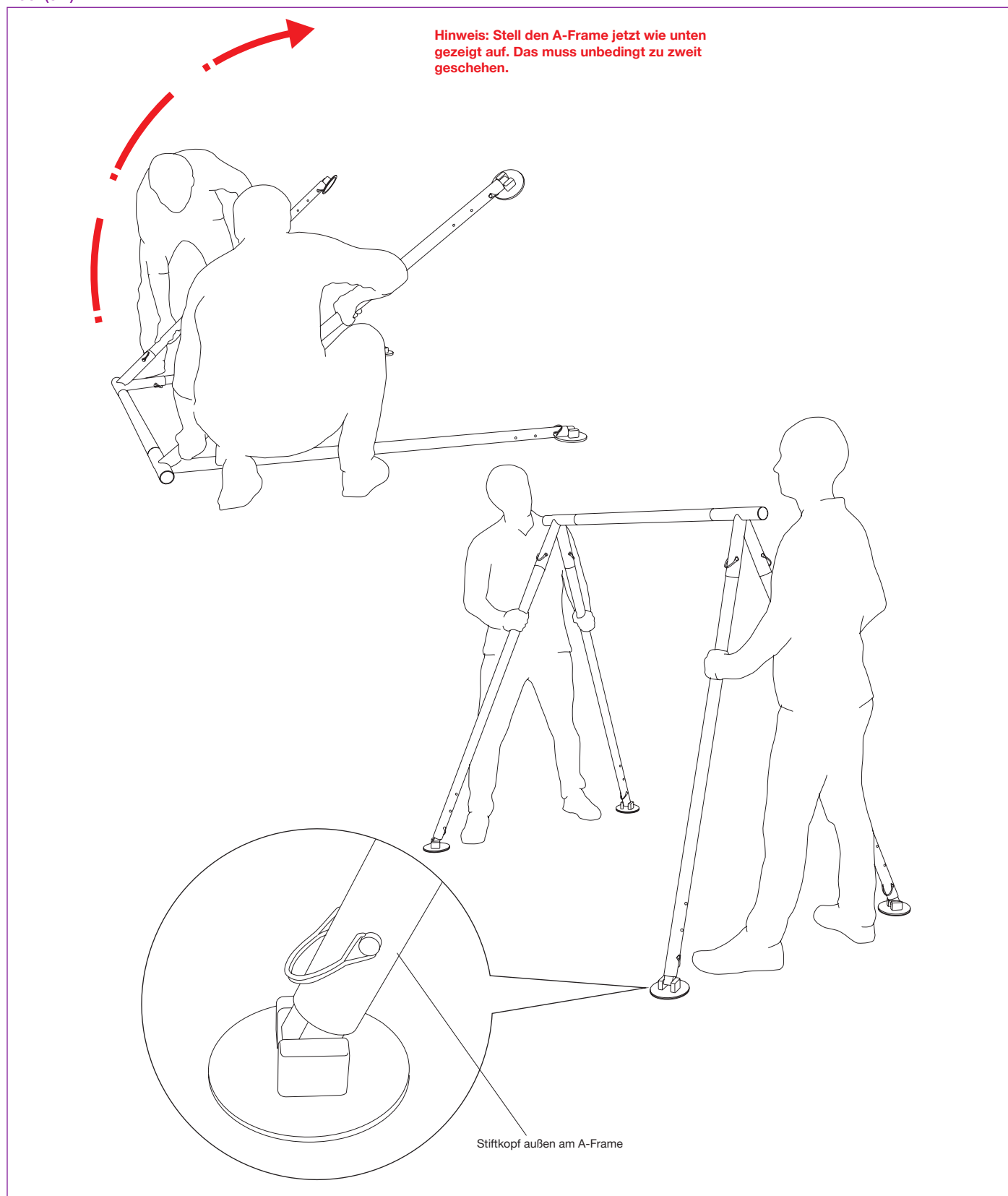
2. Steck das Bein mit dem Loch unten in den Beinverbinder. Setz das Bein in den Beinverbinder und richte die Löcher im Bein an den Löchern im Beinverbinder aus. Eine eingravierte Führungslinie auf den Beinen hilft dir dabei.

3. Wenn das Bein ganz eingesteckt ist, sichere es mit dem Sicherungsstift.

4. Wenn das erste Bein gesichert ist, wiederhole den Vorgang in der Reihenfolge der Abbildung – nach den Nummern 1 bis 4.

## A-Frame aufstellen

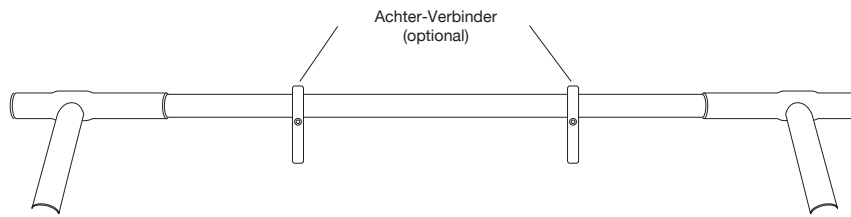
Abb. (6.1)



Da der A-FRAME am Boden zusammengebaut und dann aufgerichtet wird, brauchst du dafür genug Platz. Steht er, achte darauf, dass die Füße flach aufliegen: Jede Person rüttelt die 2 Beine, die sie hält, leicht und zieht sie langsam nach außen.

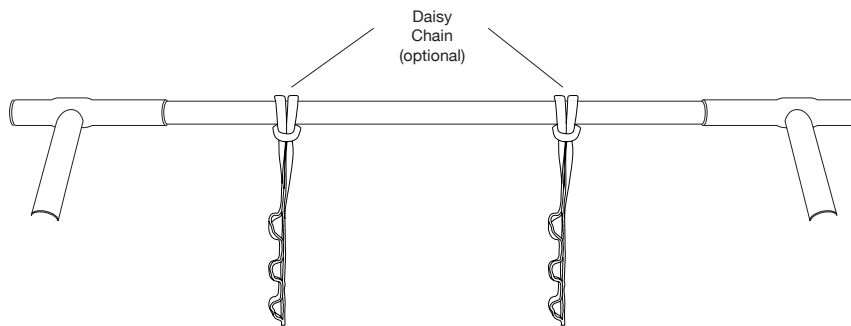
## Aufhängemöglichkeiten

Abb. (7.1)



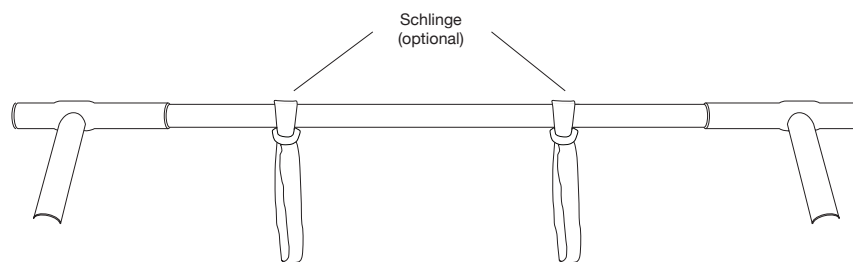
**\*Achter-Verbinder erhältlich bei deinem X-Pole-Händler oder deiner Verkaufsstelle.**

Abb. (7.2)



**\*Daisy Chain erhältlich bei deinem X-Pole-Händler oder deiner Verkaufsstelle.**

Abb. (7.3)



**\*Schlinge erhältlich bei deinem X-Pole-Händler oder deiner Verkaufsstelle.**

Abb. (7.4)



**Hinweis: Eine 2 Meter (6,6 ft) lange Traverse gibt es optional, um deinen A-Frame zu verbreitern. Mehr dazu bei X-Pole oder deinem Händler.**

# LEADERS IN POLE & AERIAL FITNESS

Abb. (7.5)

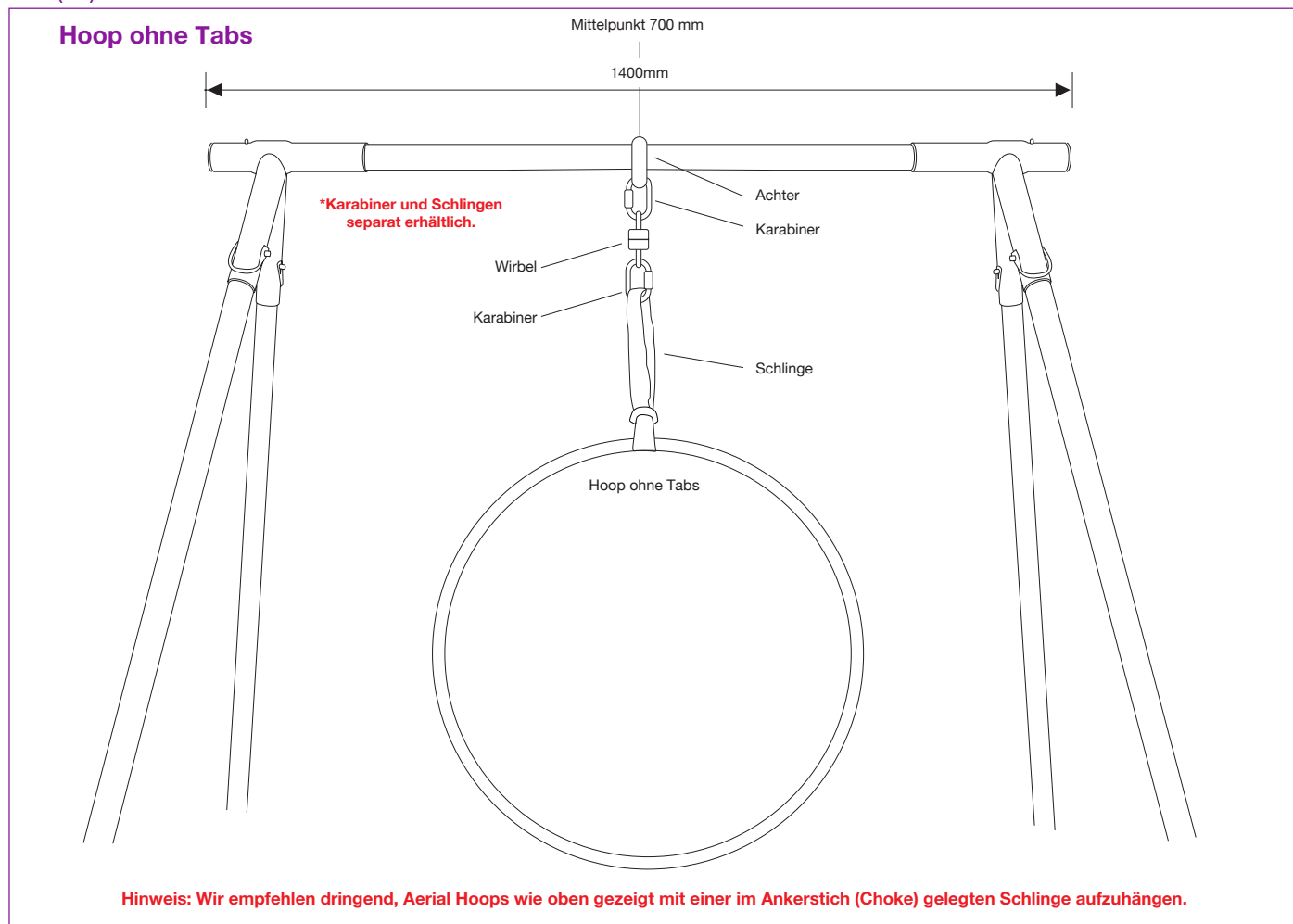


Abb. (7.6)

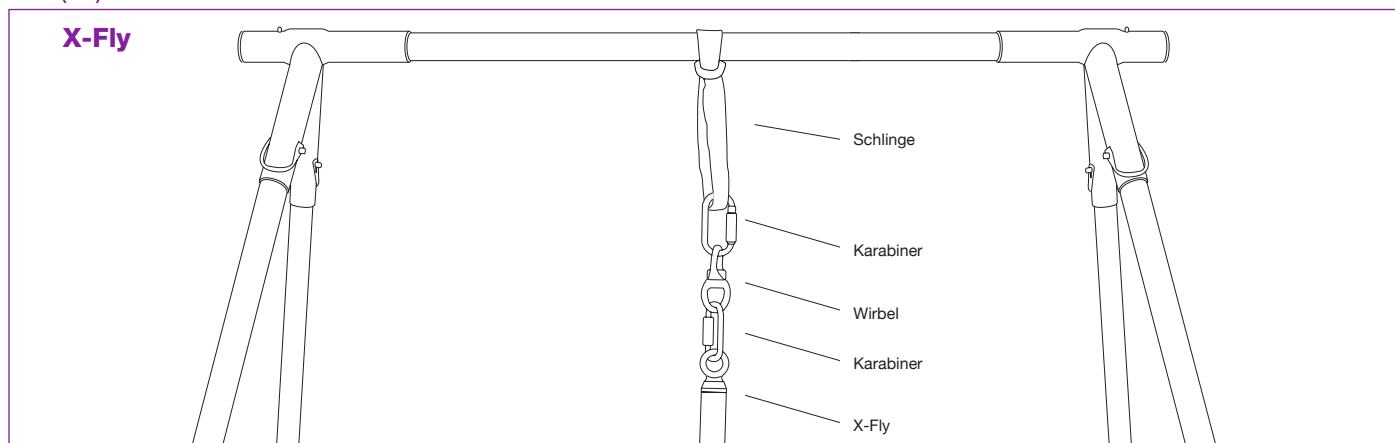


Abb. (7.7)

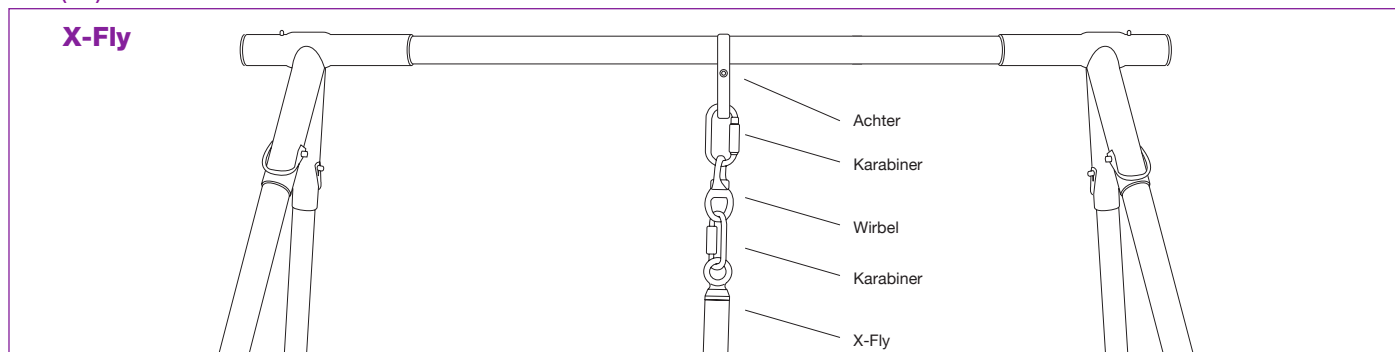
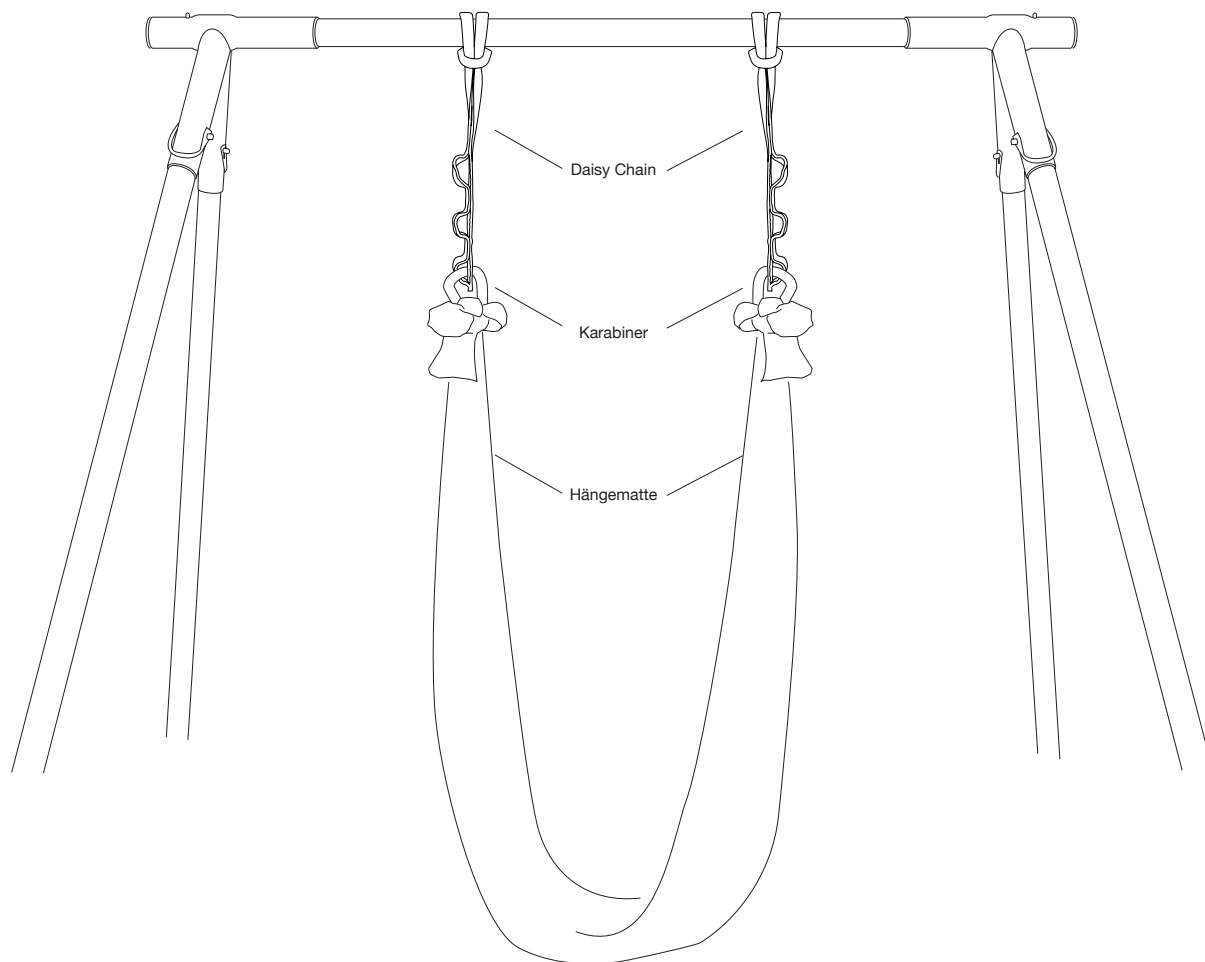


Abb. (7.8)

## Hängematte



**Hinweis:** Die Hängematte ist hier mit einer im Ankerstich (Choke) über die Traverse gelegten Daisy Chain aufgehängt.

## Gewicht und Belastbarkeit des A-Frame

Der X-POLE A-Frame ist ein leichter, mobiler Rahmen für Aerial Fitness zu Hause und im leichten Studiobetrieb. Der X-POLE A-Frame ist nicht für professionelle Shows oder dynamische Drops ausgelegt.

Der X-POLE A-Frame wurde von einem unabhängigen Prüfinstitut getestet.

MBL (Mindestbruchlast) = 700 kg

WLL (zulässige Arbeitslast)

10:1 – 70 kg / 154 lb

7:1 – 100 kg / 220 lb

5:1 – 140 kg / 309 lb

Eine Zertifizierung ist nicht möglich, da es derzeit keine internationalen Normen für Aerial-Fitness-Geräte gibt, nach denen zertifiziert werden könnte.

Der X-Pole A-Frame wird im einfachen Trainingsbetrieb eingesetzt, deshalb legt X-Pole einen Faktor von 5:1 zugrunde.

## Beine ausfahren

Bei Lieferung sind die Beine auf die niedrigste Höhe eingestellt (für den einfachen Transport).

Abb. (8.1)

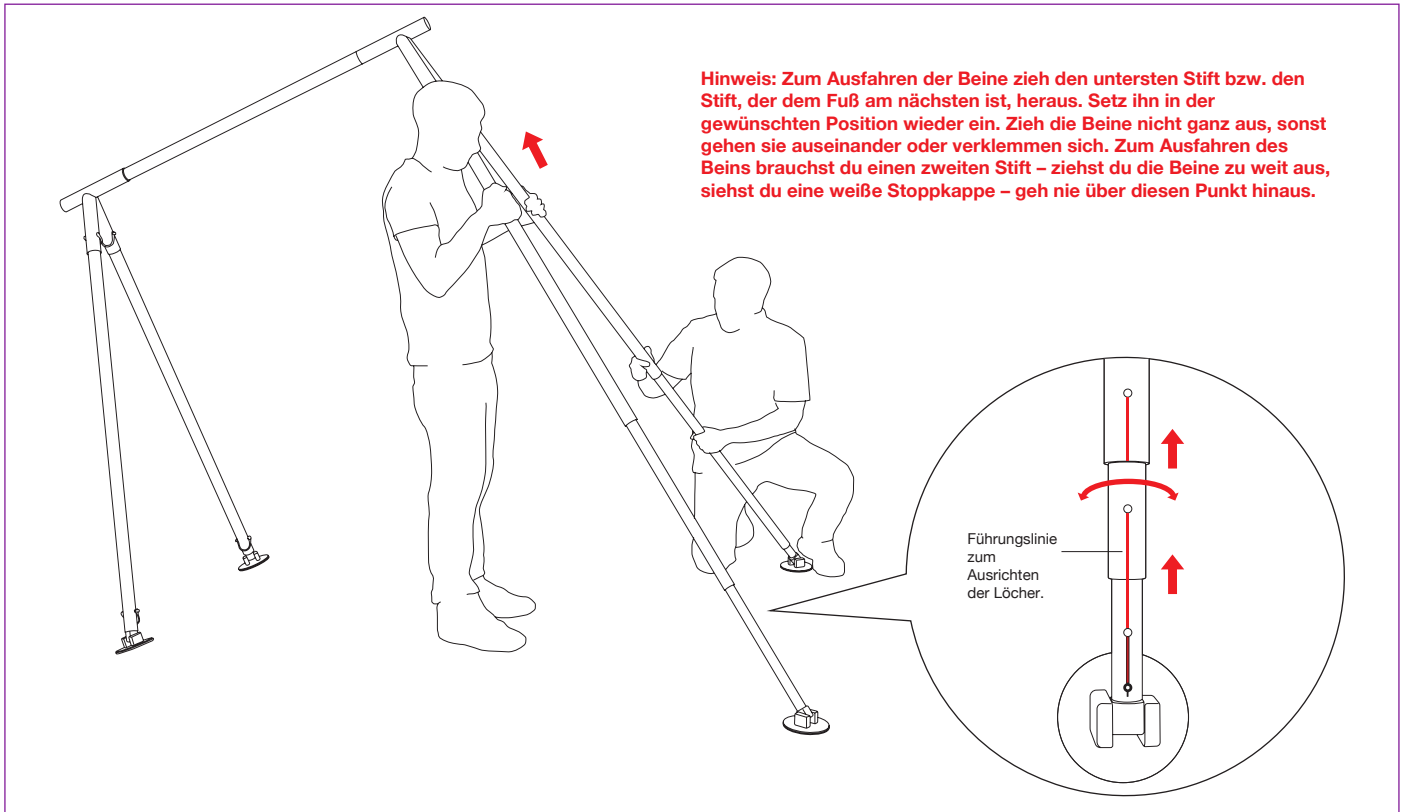
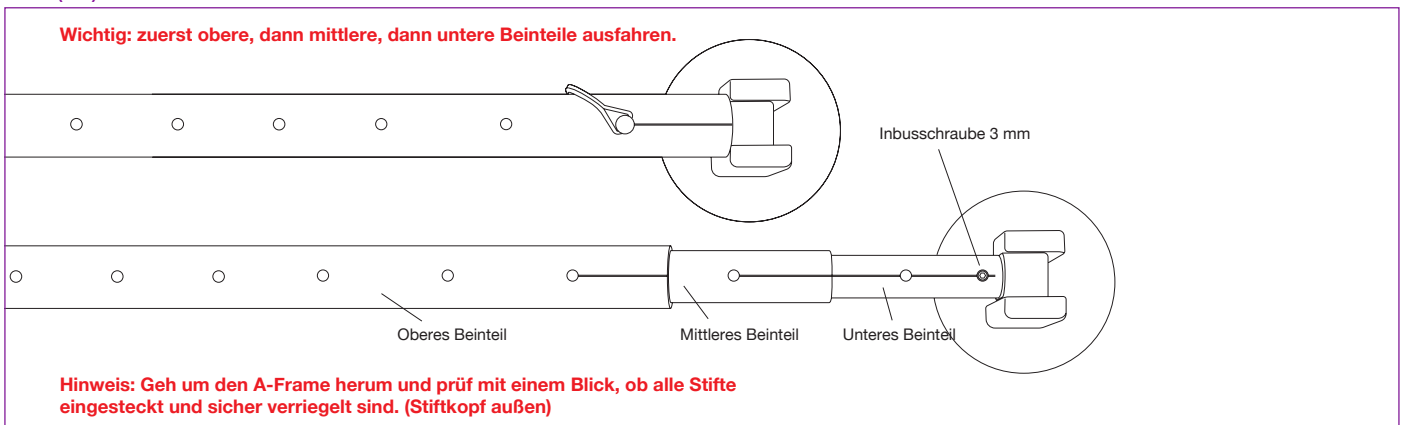


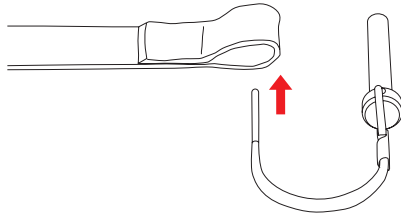
Abb. (8.2)



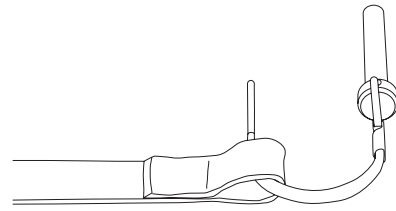
1. Zieh auf einer Seite des A-Frame beide Stifte heraus, wie in der Abbildung gezeigt. Während eine Person anhebt, können die Beine ausgefahren und wieder mit Stiften gesichert werden (achte darauf, dass die Stifte richtig sitzen – Stiftkopf außen, Stifende innen – und die Beine anhand der Einstelllinie ausgerichtet wieder gesichert sind).
2. Wiederhole das auf der anderen Seite. Achte darauf, dass beide Seiten waagerecht und gleich weit ausgefahren sind.
3. Um den A-Frame abzusenken, führ diese Schritte in umgekehrter Reihenfolge genau gleich an allen vier Beinen aus.
4. Der letzte Clip muss an allen vier Beinen knapp oberhalb der Füße sitzen – daran werden später die Sandsäcke zur zusätzlichen Stabilisierung befestigt.

## Gurte anbringen

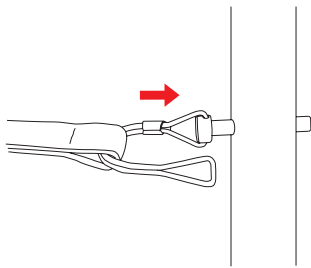
Abb. (9.1)



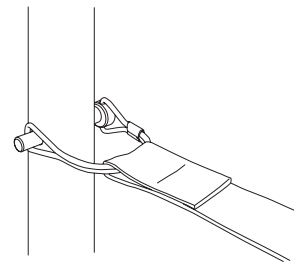
Schlaufen in die Gurtöffnung stecken



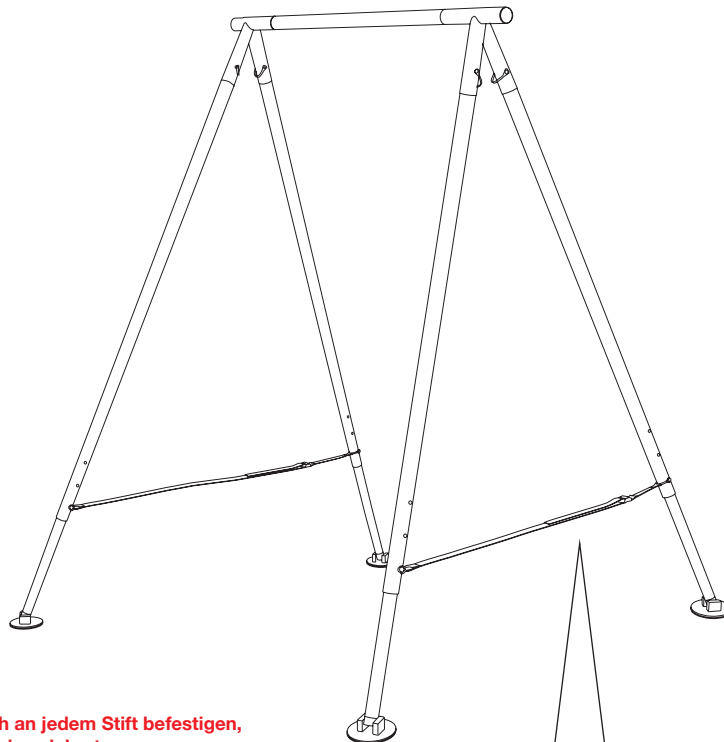
Gurt bis zur Mitte des Hakens ziehen



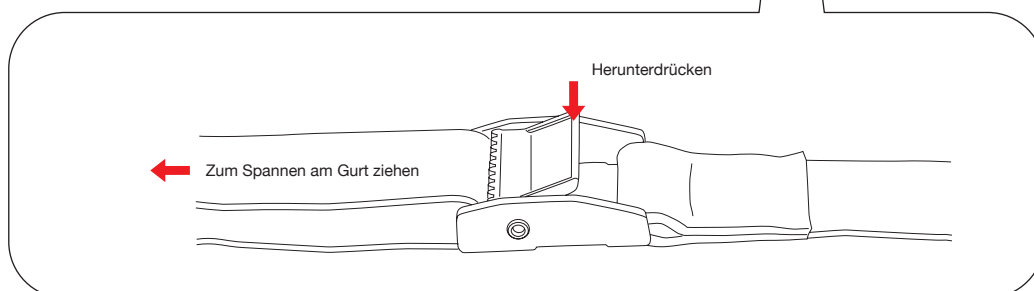
Stift an der gewünschten Stelle durch das Loch im Bein stecken.



Haken auf den Stift klippen.



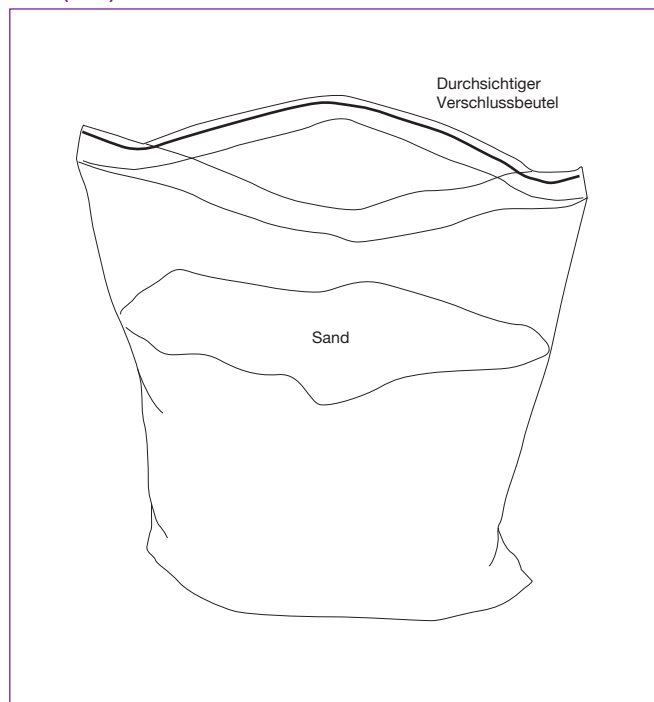
**Hinweis: Die Gurte lassen sich an jedem Stift befestigen, auch wenn er die Höhe der Beine sichert.**



## Sandsäcke füllen & anbringen

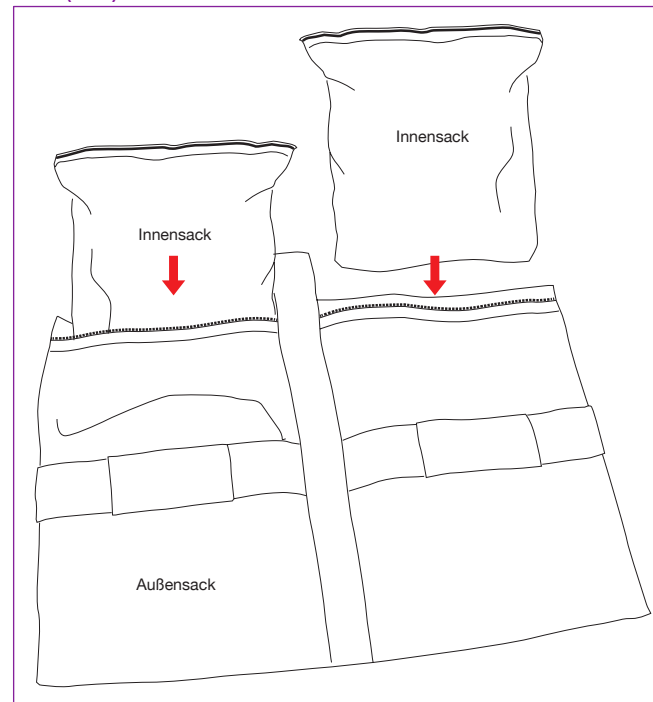
Jetzt, wo der A-FRAME komplett aufgebaut ist und die Gurte angebracht sind, sicherst du ihn mit den zusätzlichen Sand-/Gewichtssäcken an seinem Platz.

Abb. (10.1)



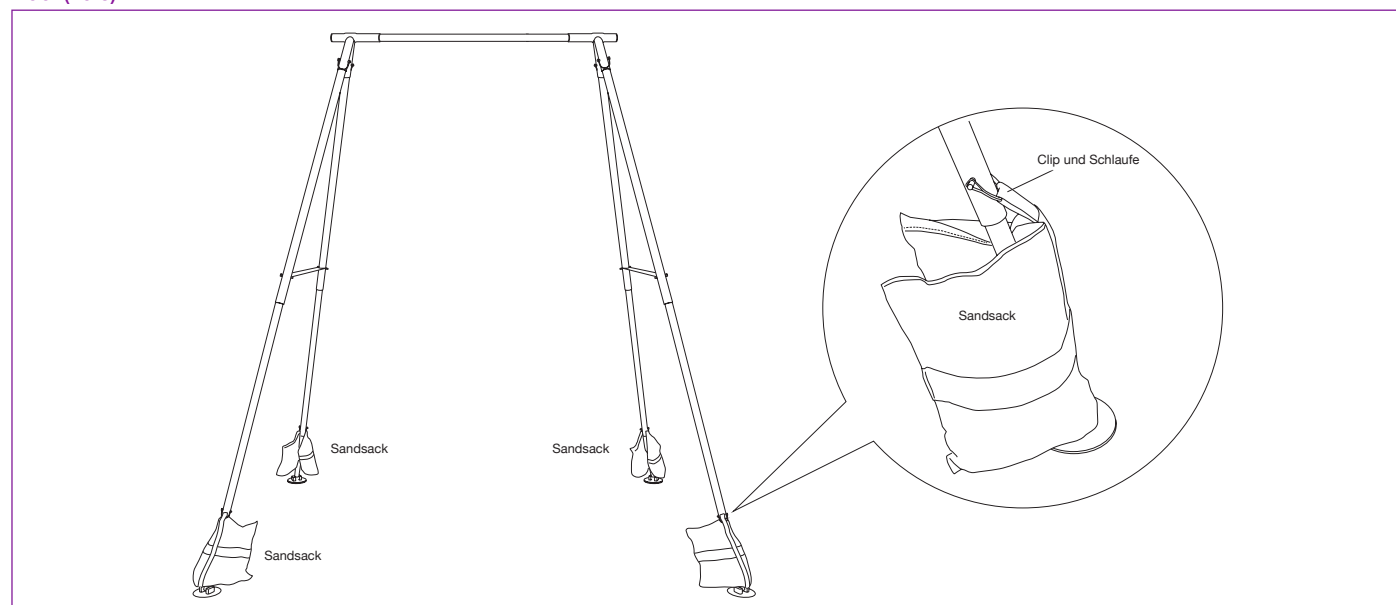
1. Füll zuerst die durchsichtigen Verschlussbeutel mit Sand oder einem ähnlichen Material – jeder fasst etwa 5 kg.
2. Leg die durchsichtigen Verschlussbeutel dann vorsichtig in die Innensäcke.

Abb. (10.2)



3. Die gefüllten Innensäcke kommen dann in die Außensäcke. Die Innensäcke verringern das Risiko, dass der Inhalt verschüttet wird oder ausläuft. In jeden Außensack gehören zwei Innensäcke.

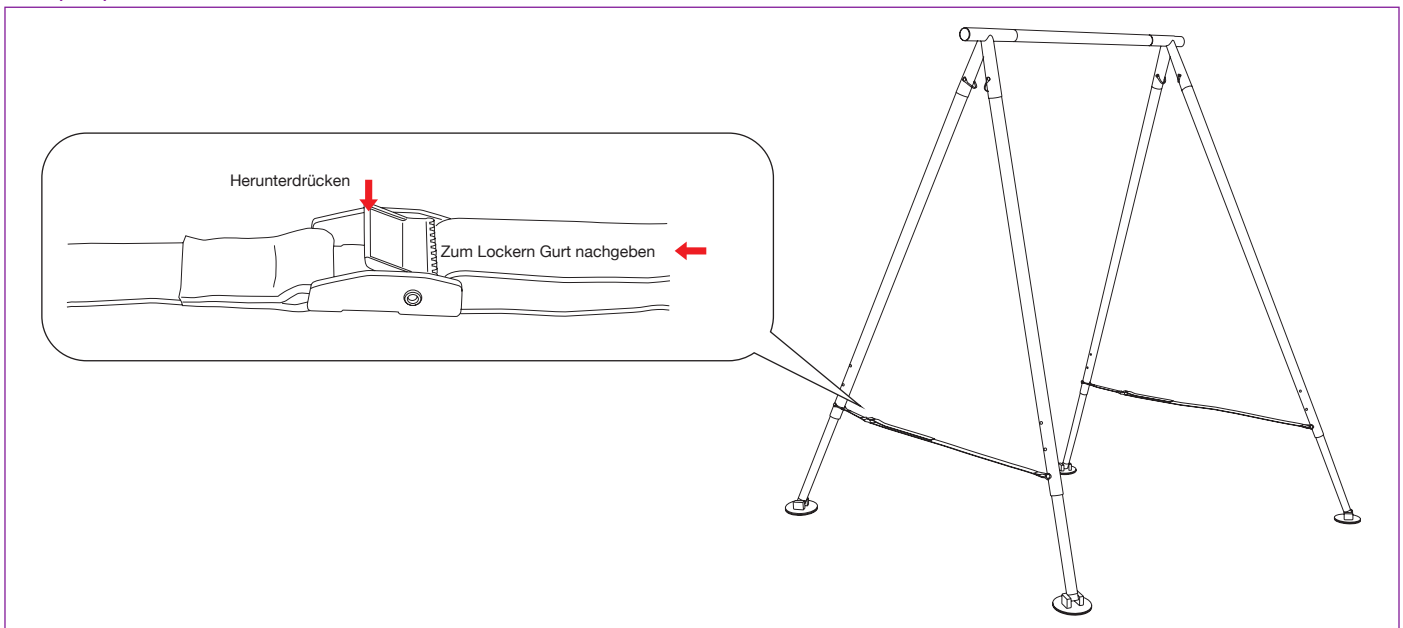
Abb. (10.3)



4. Jetzt kannst du die Gewichtssäcke an jedem Bein des A-FRAME befestigen. Führe die Clips dabei durch die Schlaufe an den Sandsäcken. Wiederhole das an allen übrigen Beinen.

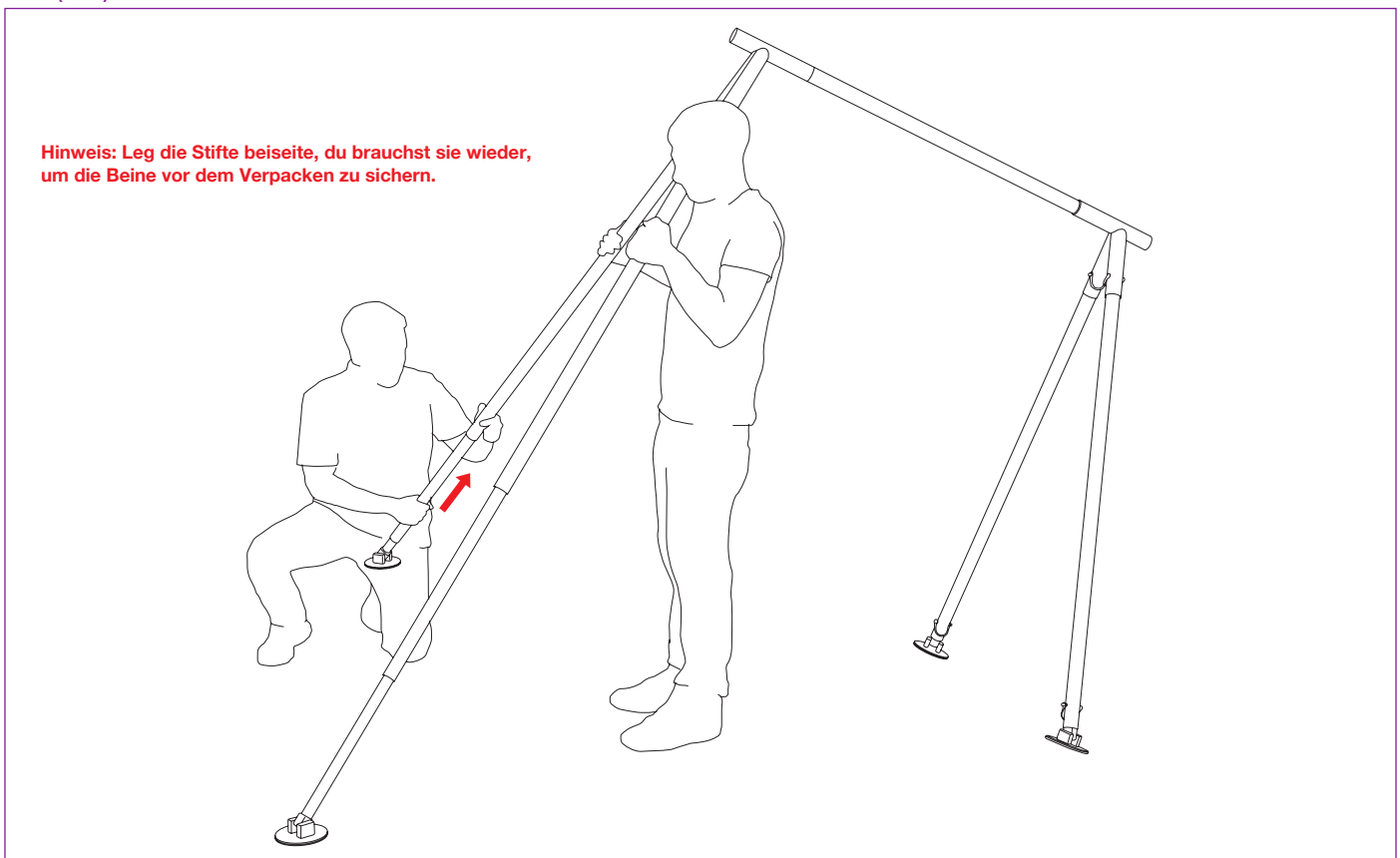
## A-Frame abbauen

Abb. (11.1)



1. Nimm die Sandsäcke ab. 2. Nimm die Gurte ab.

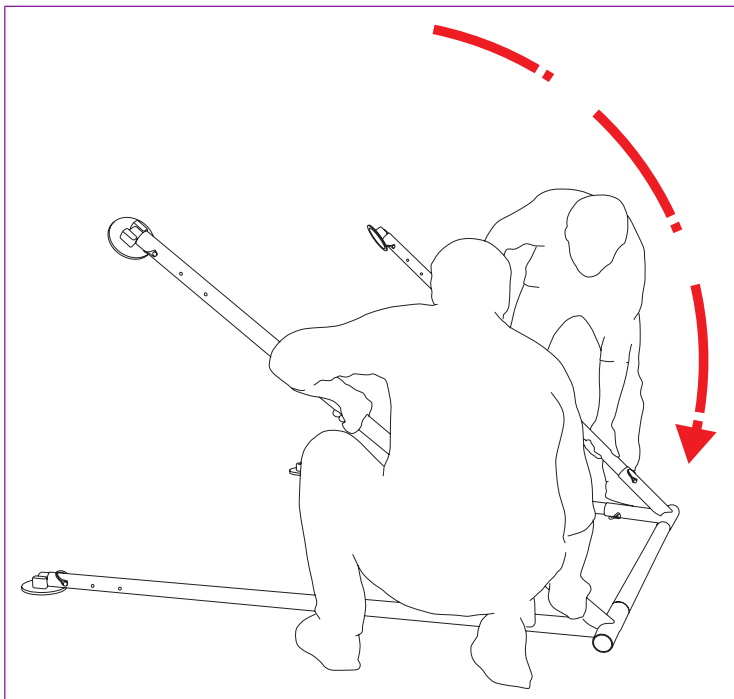
Abb. (11.2)



2. Zieh an einer Seite die Stifte beider Beine heraus, während die zweite Person sie hält, und schieb beide Beine ein.
3. Zieh die Stifte an beiden Beinen heraus, während eine andere Person sie hält, und schieb beide ein. Ist eine Seite eingefahren, senk sie ab, bis die Füße den Boden berühren, und wiederhole das für die übrigen nummerierten Beine.

## A-Frame abbauen (Fortsetzung)

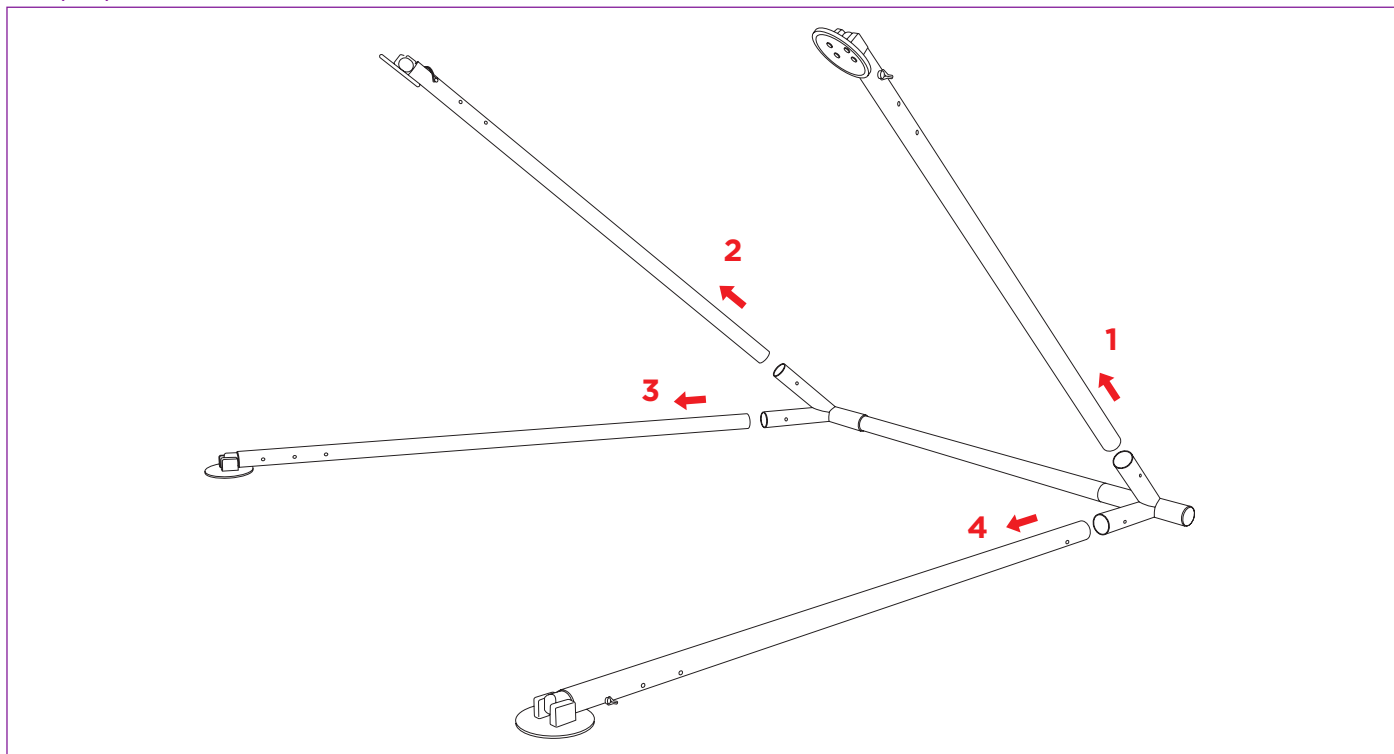
Abb. (12.1)



4. Die ausgefahrenen Beine sind jetzt eingefahren und dein A-Frame steht auf der niedrigsten Höhe. Steck die Stifte über den Füßen wieder ein, damit die Beine beim Verstauen in den Transporttaschen an ihrem Platz bleiben.

5. Leg den A-FRAME jetzt so ab, dass die Traverse den Boden berührt.

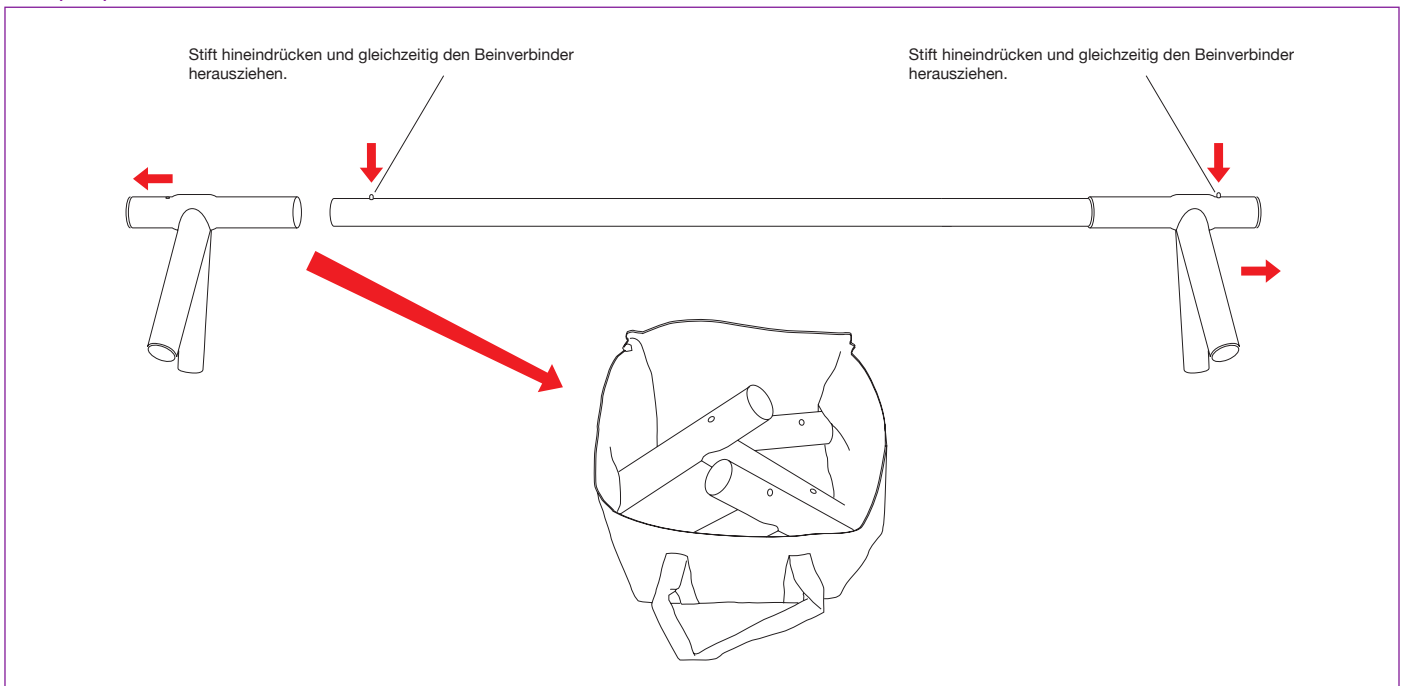
Abb. (12.2)



7. Nimm zuerst die angehobenen Beine ab, dann die Beine, die den Boden berühren.

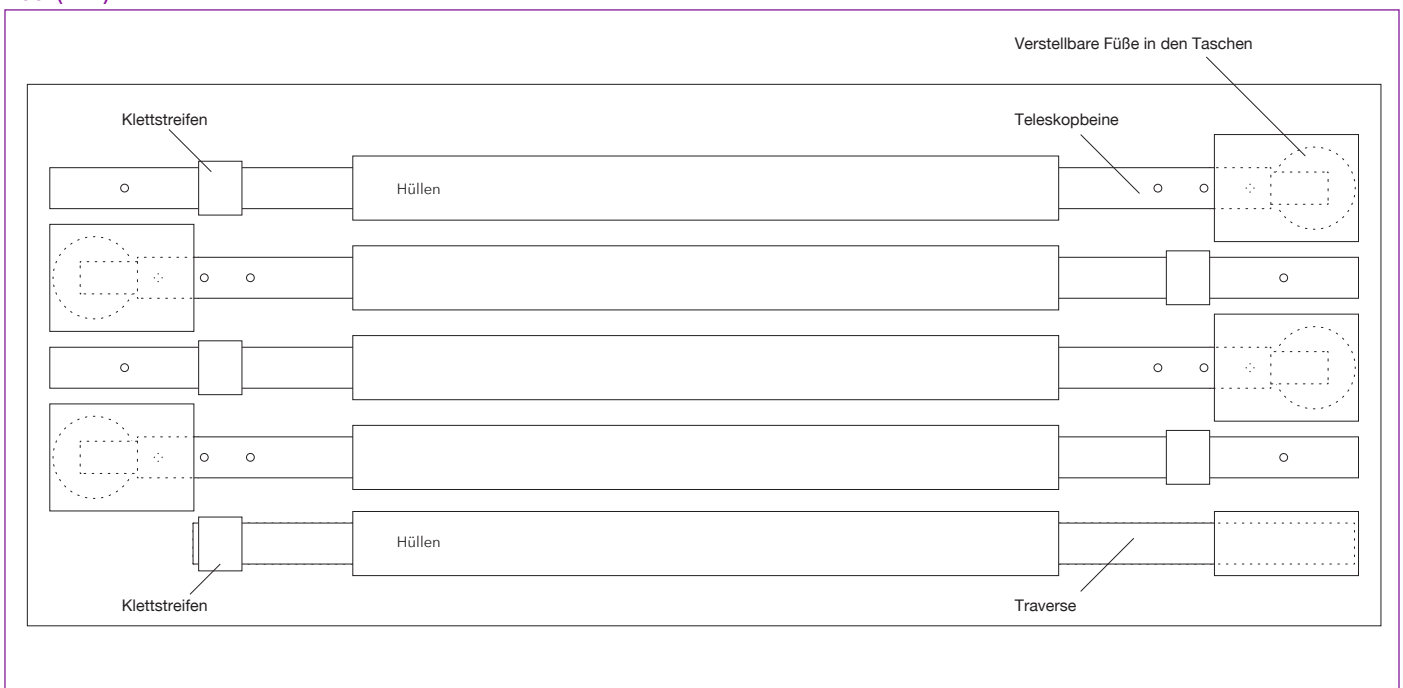
## A-Frame abbauen (Fortsetzung)

Abb. (12.3)



8. Nimm die Verbinder ab. (Sie kommen zurück in die viereckige Tasche.)

Abb. (12.4)



9. Pack alle Teile zurück in die Tasche.



**ACHTUNG:** Lagere ihn immer kühl und trocken. Lass ihn NICHT aufgebaut im Freien stehen!

## X-POLE UK & EUROPE

E-Mail: [sales@x-pole.co.uk](mailto:sales@x-pole.co.uk)  
Tel.: +44 (0) 208 449 4400  
[www.x-pole.co.uk](http://www.x-pole.co.uk)

## X-POLE USA

E-Mail: [info@xpoleus.com](mailto:info@xpoleus.com)  
Tel.: +1 888 976 5387  
[www.xpoleus.com](http://www.xpoleus.com)

## X-POLE Australia

E-Mail: [sales@x-pole.com.au](mailto:sales@x-pole.com.au)  
Tel.: +61 (0) 2 9589 2645  
[www.x-pole.com.au](http://www.x-pole.com.au)



## X-POLE Korea

E-Mail: [xpolekorea@hanmail.net](mailto:xpolekorea@hanmail.net)  
Tel.: +82 (0) 32 277 5882  
[www.xpolekorea.kr](http://www.xpolekorea.kr)

## X-POLE Asia

E-Mail: [sales@x-pole.asia](mailto:sales@x-pole.asia)  
Tel.: +86 (21) 6236 6090  
[www.xpolecn.com](http://www.xpolecn.com)

## X-POLE New Zealand

E-Mail: [sales@x-pole.co.nz](mailto:sales@x-pole.co.nz)  
Tel.: +64 (0) 9 528 0998  
[www.x-pole.co.nz](http://www.x-pole.co.nz)

## Garantie

**Dieses Produkt wurde von X-POLE nach höchsten Qualitätsstandards hergestellt und geprüft. Die eingeschränkte Garantie von X-POLE deckt Material- und Verarbeitungsfehler an neuen X-POLE-Produkten für 6 Monate ab.**

Diese Garantie gilt nur für den Erstkäufer und ist nicht übertragbar. Nur wer X-POLE-Produkte bei autorisierten X-POLE-Händlern oder Wiederverkäufern oder über die X-POLE-Website kauft, ist durch unsere eingeschränkte Garantie abgedeckt.

### Was ist abgedeckt?

X-POLE leistet für dieses Produkt wie folgt Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler:

X-POLE ersetzt nach eigenem Ermessen kostenlos (nur Teile) jedes Produkt oder Produktteil, das sich bei normaler Montage, Nutzung, Wartung und Pflege wegen mangelhafter Verarbeitung und/oder mangelhaften Materials als fehlerhaft erweist. Kann X-POLE keinen Ersatz liefern und ist eine Reparatur nicht sinnvoll oder nicht rechtzeitig möglich, kann X-POLE stattdessen den Kaufpreis gegen Rückgabe des Produkts erstatten.

### Wie lange gilt die Garantie?

Unsere Garantiezeit beträgt 6 MONATE ab dem nachgewiesenen Kaufdatum, je nach Produktart und Kaufort. Deine gesetzlichen Rechte bleiben davon unberührt.

### Was deckt unsere Garantie nicht ab?

Unsere Garantie gilt nicht für Probleme, die verursacht werden durch:

- A.** Zustände, Funktionsstörungen oder Schäden, die nicht auf Material- oder Verarbeitungsfehler zurückgehen.
- B.** Zustände, Funktionsstörungen oder Schäden durch (1) normalen Verschleiß, falsche Montage, falsche Wartung, Fehlgebrauch, Missbrauch, Fahrlässigkeit, Unfall oder Veränderung.
- C.** Zubehör, angeschlossene Materialien und Produkte oder verwandte Produkte, die nicht von X-POLE hergestellt wurden.
- D.** Nicht abgedeckt sind Mängel durch Gebrauch, Verschleiß, abgeplatzte Kanten durch Kontakt zwischen Stangen oder durch Herunterfallen sowie alles, was kein reiner Herstellungsfehler ist.