



www.XPOLE.com |     



Manual de uso

Léelo entero
antes del montaje

Traducción del manual original en inglés

INFORMACIÓN FUNDAMENTAL: LÉELA **ANTES DE ABRIR EL PAQUETE**

Para sacar el máximo partido a tu A-FRAME –con la SEGURIDAD como prioridad absoluta–, es sumamente importante que LEAS Y SIGAS el manual de principio a fin y, sobre todo, ¡que lo entiendas!

Sigue las instrucciones sencillas pero precisas de este manual para obtener los mejores resultados con tu A-FRAME.

La seguridad es siempre lo primero.

Si tienes CUALQUIER duda –antes de montar, instalar o usar tu A-FRAME–, contacta con tu punto de venta o consulta la sección de soporte/preguntas frecuentes de la web de X-POLE de tu región. www.xpole.com

VERTICAL LEISURE Ltd., X-POLE INTERNATIONAL, X-POLE US INC, SUS DISTRIBUIDORES, VENDEDORES O CUALQUIER OTRA PERSONA O EMPRESA ASOCIADA NO SE HACEN RESPONSABLES DE LOS DAÑOS MATERIALES NI DE LAS LESIONES A PERSONAS O A TERCEROS DURANTE EL USO DE ESTE PRODUCTO.

AL SACAR EL A-FRAME DE SU EMBALAJE Y/O AL USAR EL PRODUCTO, CONFIRMAS QUE ACEPTAS LAS ADVERTENCIAS ANTERIORES Y TU RESPONSABILIDAD COMO USUARIO EN EL USO DEL PRODUCTO.

SI NO ACEPTAS LAS CONDICIONES ANTERIORES:

NO SAQUES EL A-FRAME DE SU EMBALAJE NI INTENTES MONTAR, INSTALAR O USAR EL PRODUCTO.

Contacta con tu punto de venta para gestionar la devolución y el reembolso (es posible que debas pagar el envío).

El producto debe devolverse sin usar y completamente embalado.



PRECAUCIÓN: ten en cuenta que los suelos irregulares pueden afectar a la estabilidad de este producto.



PRECAUCIÓN: nunca aflojes ninguno de los tornillos, salvo que el manual te lo indique expresamente.

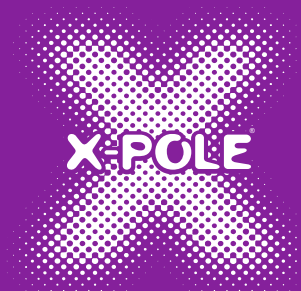


PRECAUCIÓN: nunca lo dejes a la intemperie; guárdalo en un lugar fresco y seco.

Bienvenida

“ Gracias por comprar un A-FRAME de X-Pole. El equipo de X-POLE ha dedicado mucho tiempo a investigar, diseñar y desarrollar el A-FRAME. Queremos que el A-FRAME sea un aparato aéreo líder en el mercado y, si no lo es, ¡queremos saber por qué! En X-POLE nos encantan las críticas constructivas y las sugerencias. Así que contáctanos (datos en la contraportada) si tienes comentarios o ideas para mejorar el producto.

”



Antes de usar tu A-Frame

Un mal uso del A-FRAME puede ser peligroso, no solo para quien lo usa, sino también para los objetos y para cualquier persona que esté cerca. El uso de un A-FRAME se realiza siempre por tu cuenta y riesgo, y es tu responsabilidad comprobar antes del uso que el A-FRAME está montado de forma correcta y segura. Se recomienda usar el A-Frame junto con una colchoneta de seguridad.

El ejercicio aéreo es muy exigente físicamente y trabaja músculos que quizá no hayas usado antes; si no calientas, pueden producirse daños musculares, distensiones y lesiones. Antes de usar el A-FRAME es importante calentar y, después, hacer una vuelta a la calma.

Te recomendamos encarecidamente que, antes de usar tu A-FRAME, vayas a clases para aprender los movimientos básicos. Nunca intentes movimientos por encima de tu nivel sin un instructor. Si en algún momento, mientras usas tu A-FRAME, no te sientes bien, te duelen los músculos o te falta el aire, descansa.

Descansa siempre entre movimientos y entrena con sensatez; si tienes algún problema de salud, consulta a un médico.

Disfruta de tu A-FRAME. El equipo de X-POLE.

El producto

El nuevo Aerial A-Frame de X-Pole es perfecto para fitness aéreo, yoga, aro aéreo/lyra, hamaca, telas, trapecio fijo y entrenamiento en suspensión. El A-Frame se puede usar desde 2255 mm (88,78") hasta 3480 mm (137,00"), con varias alturas seleccionables entre ambos valores.

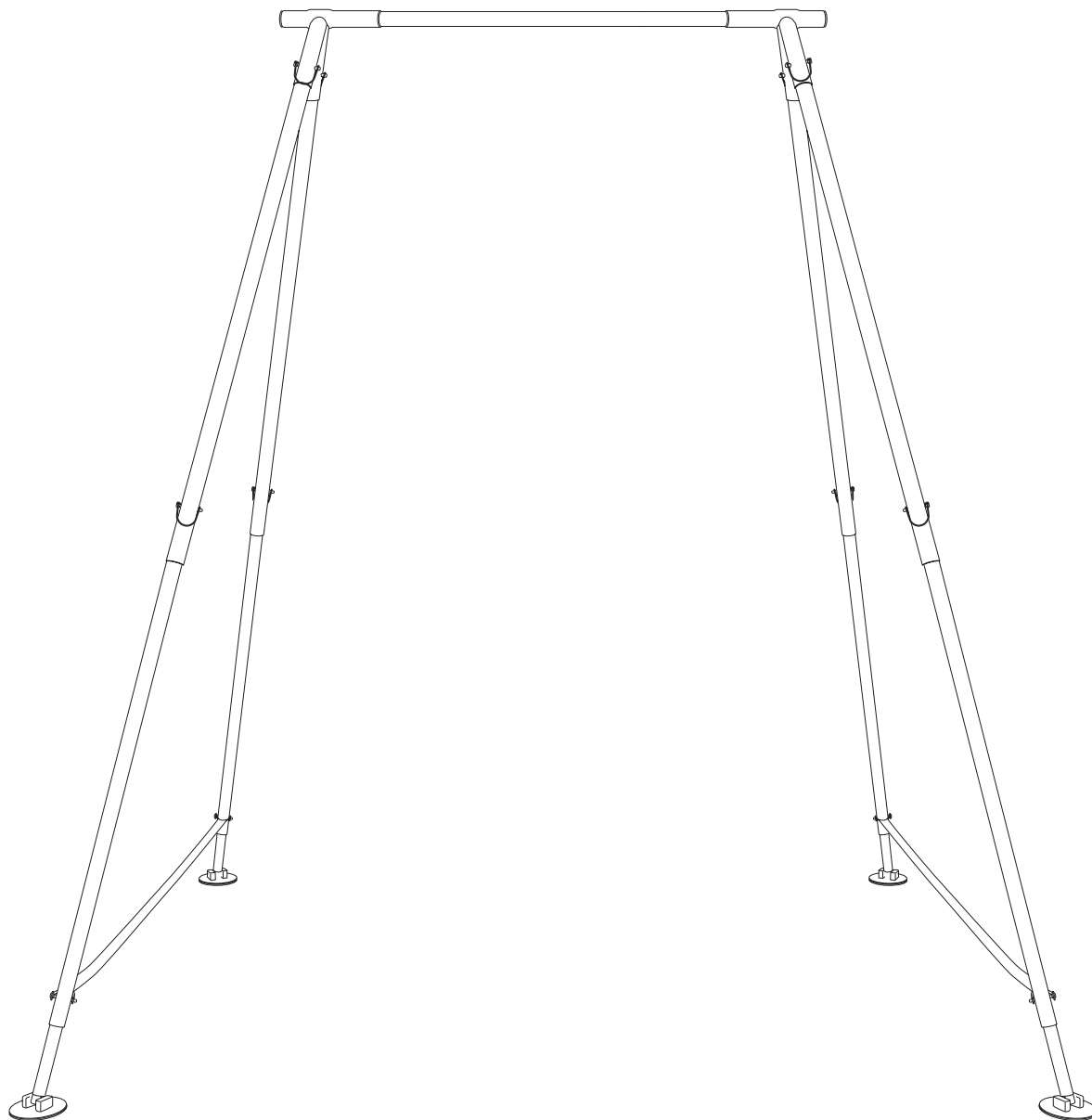
Altura regulable gracias a las patas telescópicas: se puede usar en interior o exterior. Guárdalo siempre en un lugar fresco y seco.

Montaje rápido: todas las piezas se guardan de forma segura en varias bolsas.

Multidisciplina: cambia entre aparatos como telas, trapecio (fijo), hamaca, aro y entrenamiento en suspensión.

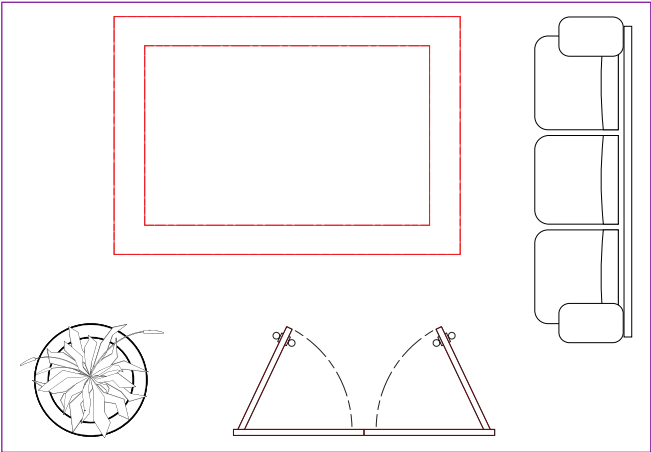
Portátil: ¡la estructura ligera se transporta con facilidad!

Fig. (1.1)



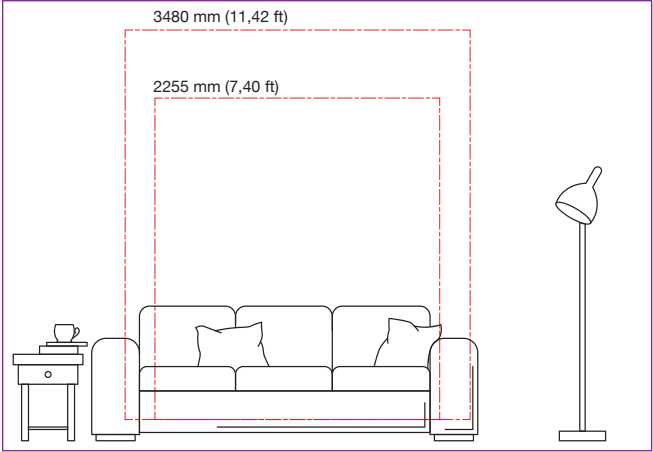
Superficie y medidas del A-Frame

Fig. (2.1)



En su altura mínima, el A-FRAME necesita una superficie de 3,6 m² (38 ft²) y, totalmente extendido, una superficie de 8,9 m² (95 ft²).

Fig. (2.2)



El A-FRAME se puede extender desde su altura mínima de 2255 mm (88,78 pulgadas) hasta 3480 mm (137,00 pulgadas) cuando está totalmente desplegado.

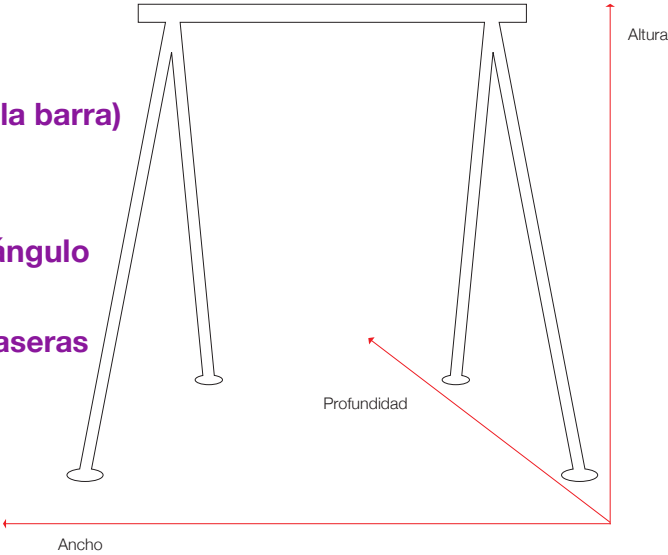
Altura (mm)	(pulgadas)	Prof. (mm)	(pulgadas)	Ancho (mm)	(pulgadas)	m²	ft²
2255	88,78	1715	67,52	2080	81,89	3,6	38
2320	91,34	1790	70,47	2165	85,24	3,9	42
2390	94,09	1910	75,20	2190	86,22	4,2	45
2450	96,45	1955	76,96	2245	88,38	4,4	47
2530	99,60	2019	79,48	2318	91,25	4,7	50
2610	102,75	2083	82,00	2392	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

Leyenda de medidas (hasta la parte superior de la barra)

Altura – medida en vertical desde el suelo hasta la parte superior de la barra.

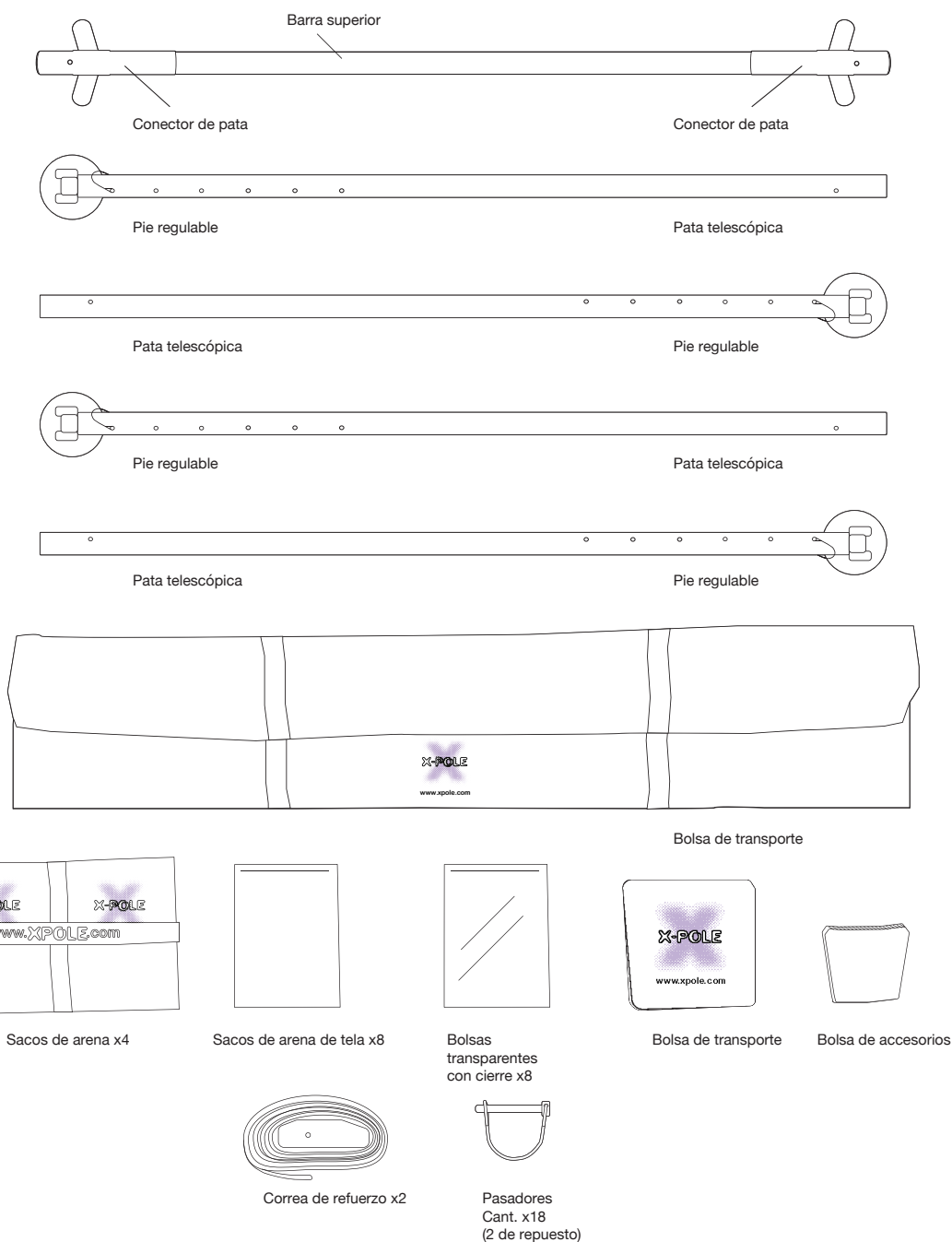
Profundidad – separación de las patas en el triángulo (vista lateral)

Ancho – separación entre las patas delanteras/traseras (vista frontal/trasera)



Contenido

Fig. (3.1)



Nota: algunos pasadores vienen ya montados en el A-Frame (arena no incluida)

Comprobar las piezas

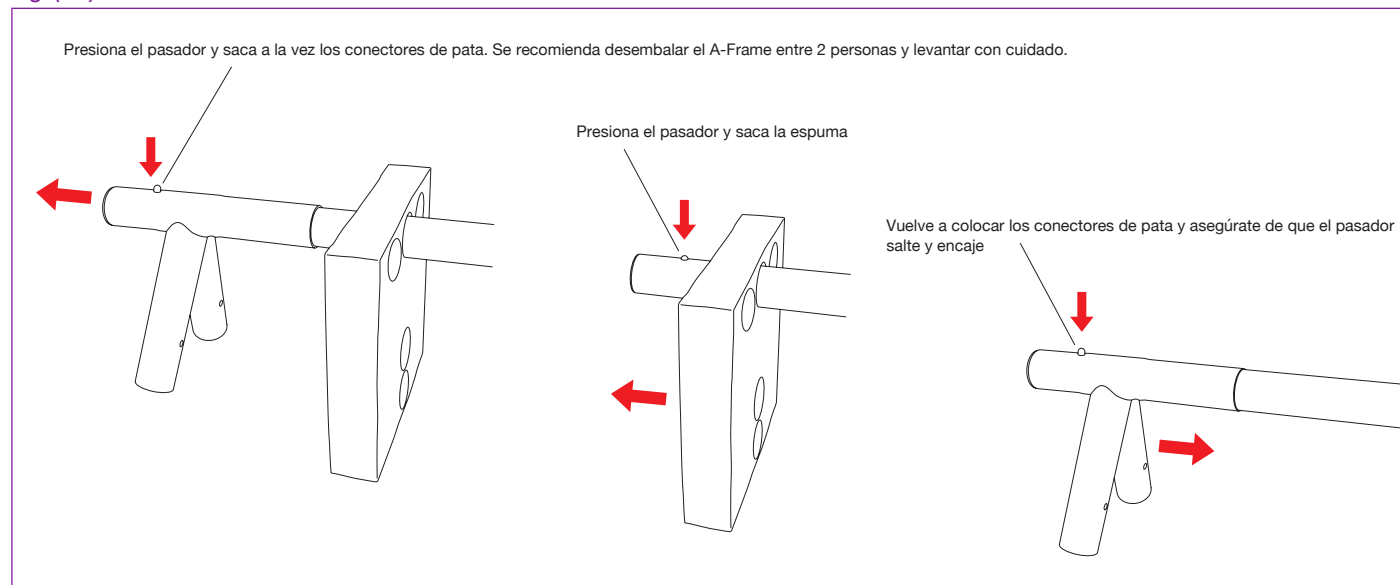
Comprueba el contenido de tu A-FRAME con el esquema (Fig. 3.1). Si falta algo o hay algo dañado, contacta de inmediato con tu punto de venta o llama a tu oficina local de X-POLE (datos de contacto en la contraportada).

Fíjate bien en el contenido y en los nombres de las piezas del esquema, ya que se usan en todo el manual y son importantes para el montaje. Prueba también las piezas antes de montarlas: es importante que entiendas cómo funcionan. Saca las piezas y colócalas en el lugar donde vayas a hacer el montaje.

Quitar el embalaje

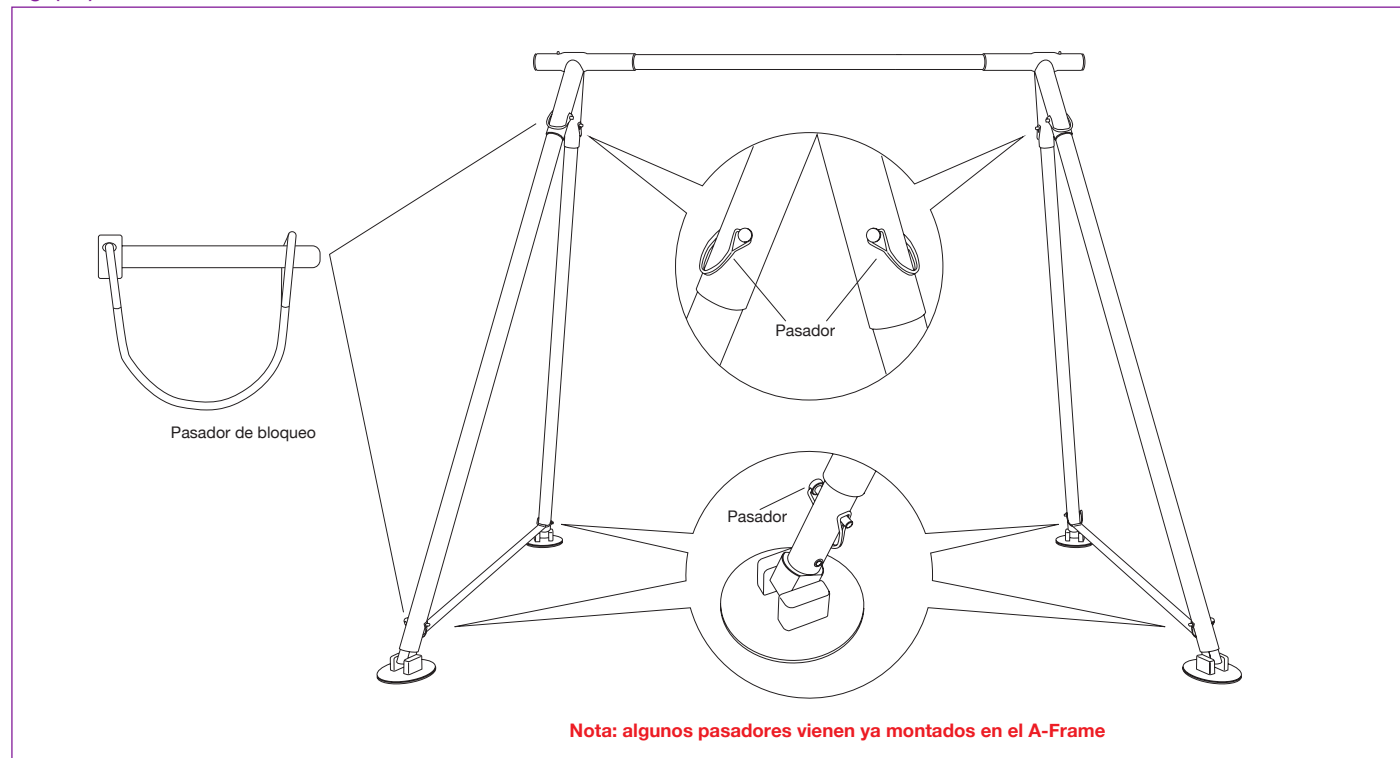
El A-FRAME viene embalado de forma especial para proteger todas las piezas durante el transporte. Primero saca el A-Frame de la caja. Es muy importante quitar todo el embalaje antes de empezar el montaje. Para quitar la espuma de la barra superior, primero tienes que retirar el conector de pata: presiona el pasador, saca la pieza triangular, quita la espuma y vuelve a colocar la pieza. Asegúrate de que el pasador encaje bien (ver figura 4.2). Al desembalar, sigue el esquema del contenido.

Fig. (4.1)



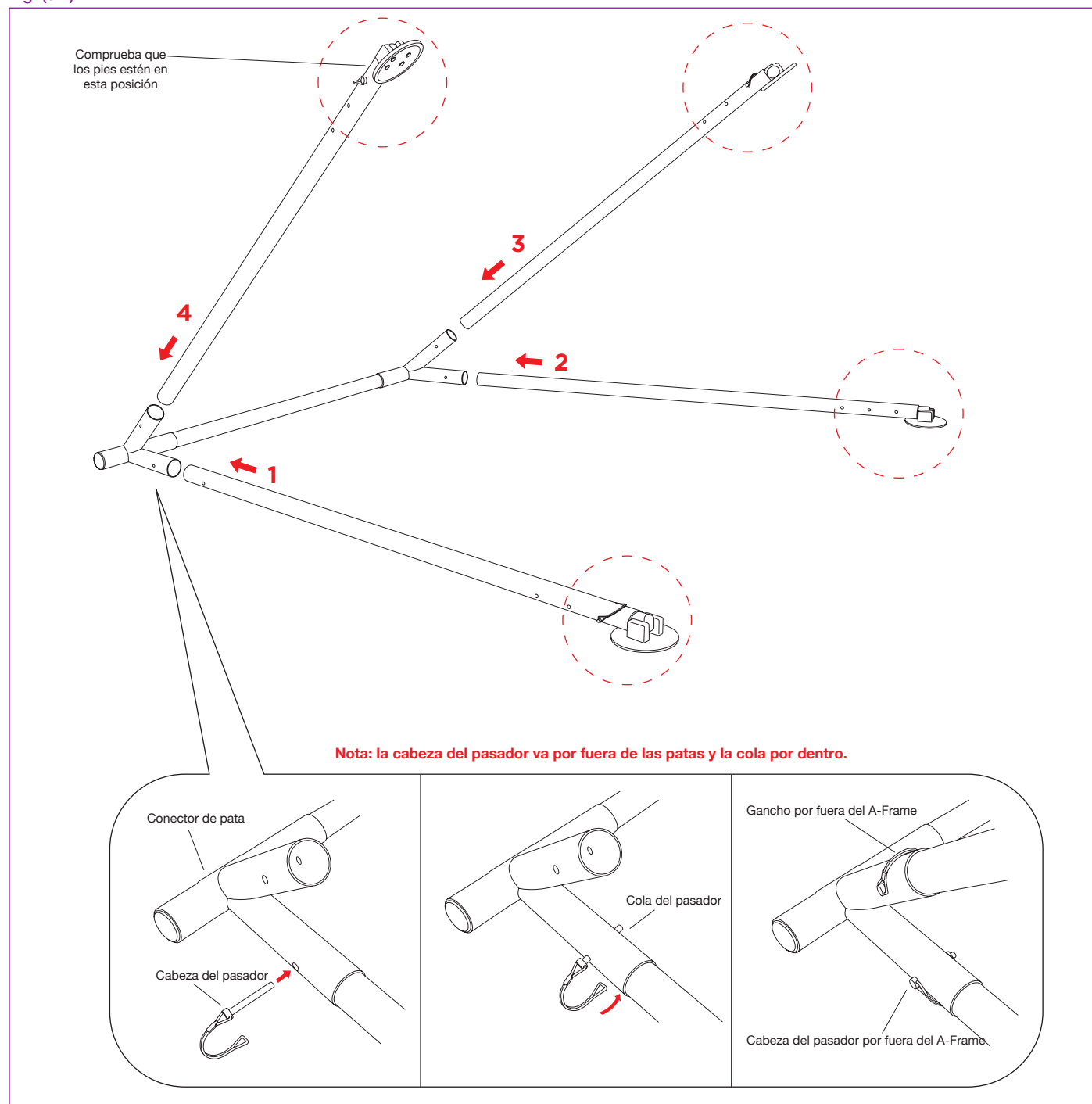
Pasadores

Fig. (4.2)



Montaje de las patas

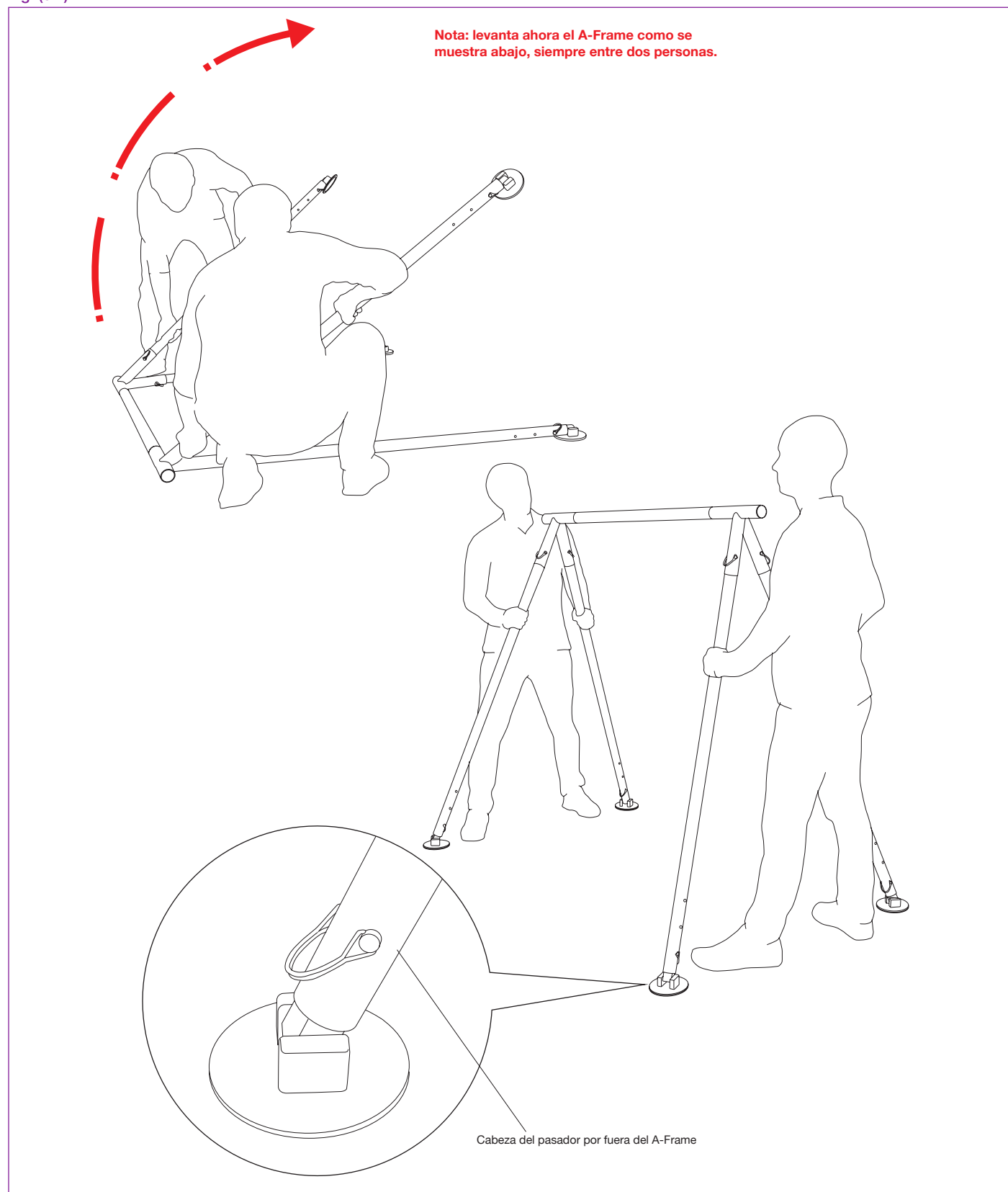
Fig. (5.1)



1. Coloca la barra superior en el suelo como se muestra arriba.
2. Introduce la pata en el conector de pata empezando por el orificio de abajo. Coloca la pata en el conector y alinea los orificios de la pata con los del conector. Las patas llevan grabada una línea «guía» que te ayuda a hacerlo.
3. Cuando la pata esté totalmente introducida, asegúrala con el pasador de bloqueo.
4. Cuando la primera pata esté asegurada, repite el proceso en el orden del esquema, siguiendo los números del 1 al 4.

Levantar el A-Frame

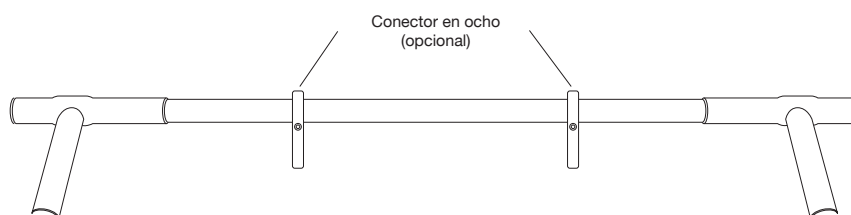
Fig. (6.1)



Como el A-FRAME se monta en el suelo y después se levanta, es importante dejar espacio suficiente. Una vez levantado, comprueba que los pies queden planos: cada persona mueve suavemente las 2 patas que sujeta y tira de ellas lentamente hacia fuera.

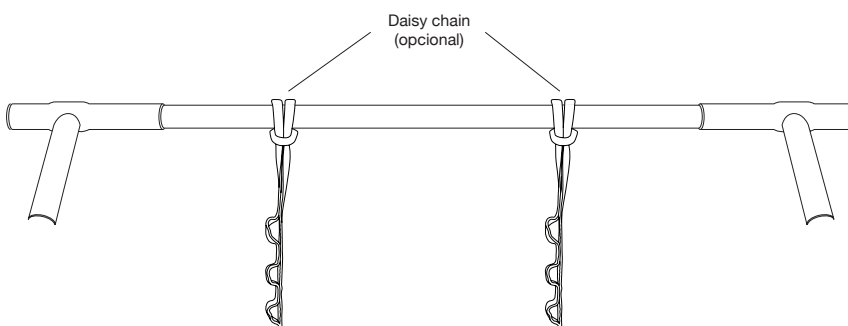
Opciones de anclaje

Fig. (7.1)



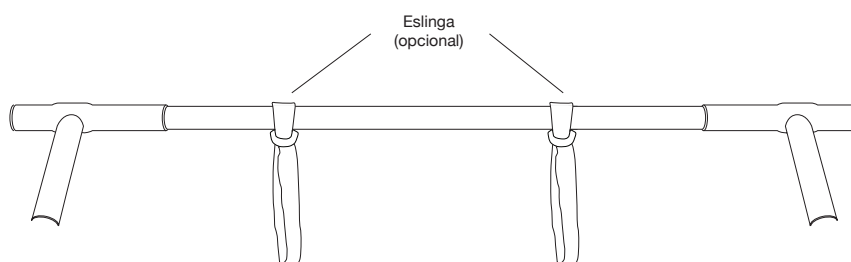
***Conector en ocho disponible en tu distribuidor X-Pole o punto de venta.**

Fig. (7.2)



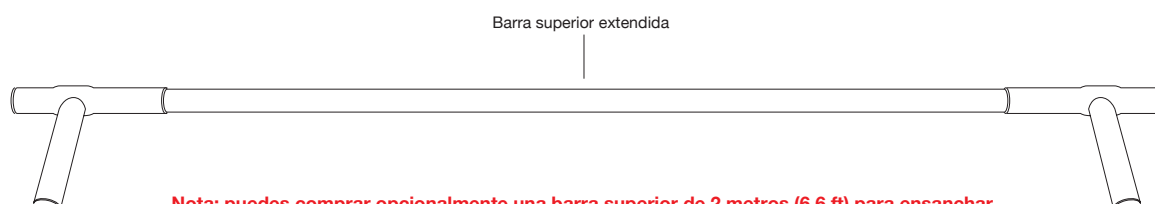
***Daisy chain disponible en tu distribuidor X-Pole o punto de venta.**

Fig. (7.3)



***Eslinga disponible en tu distribuidor X-Pole o punto de venta.**

Fig. (7.4)



Nota: puedes comprar opcionalmente una barra superior de 2 metros (6,6 ft) para ensanchar tu A-Frame. Para más información, contacta con X-Pole o con tu punto de venta.

LEADERS IN POLE & AERIAL FITNESS

Fig. (7.5)

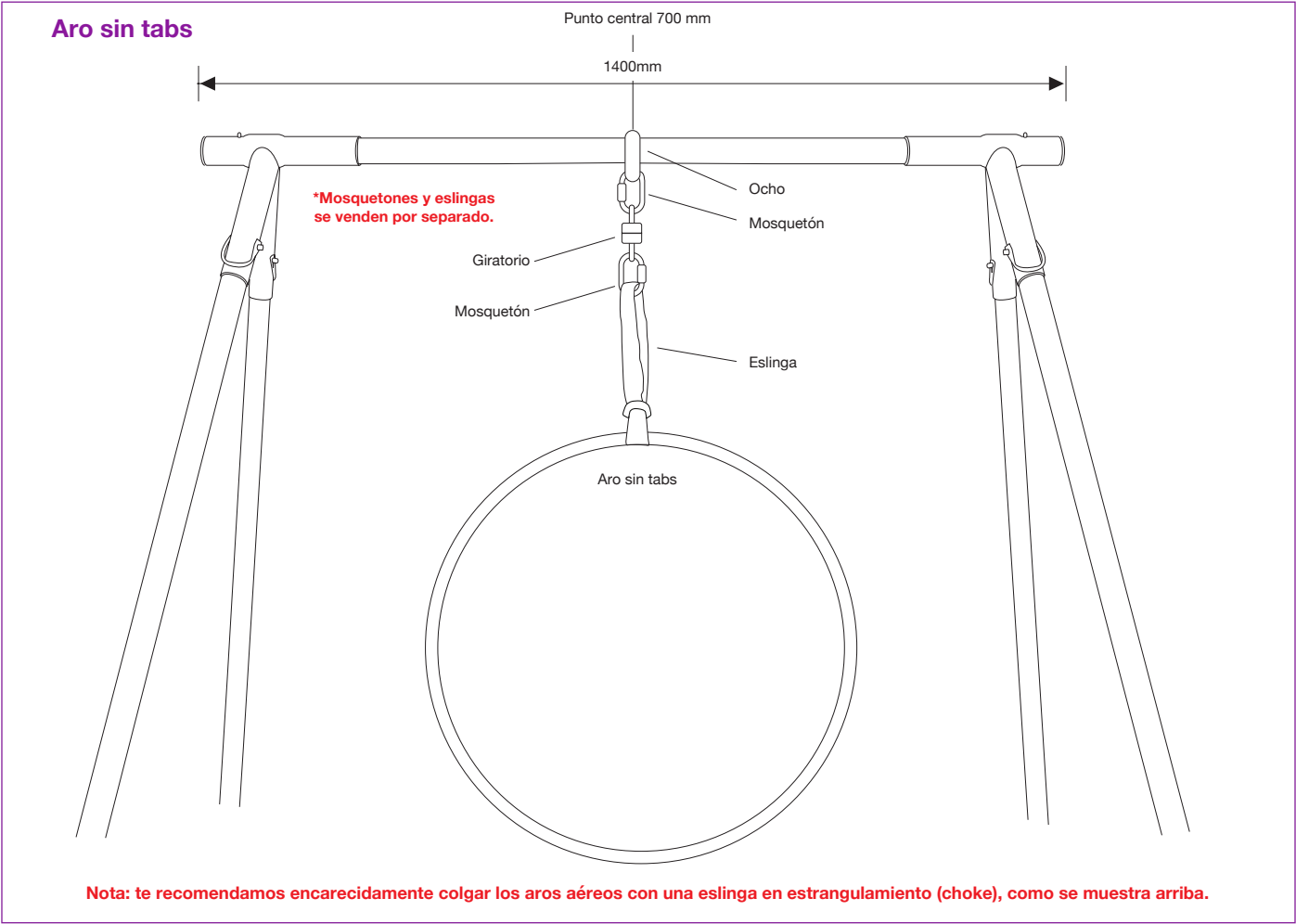


Fig. (7.6)

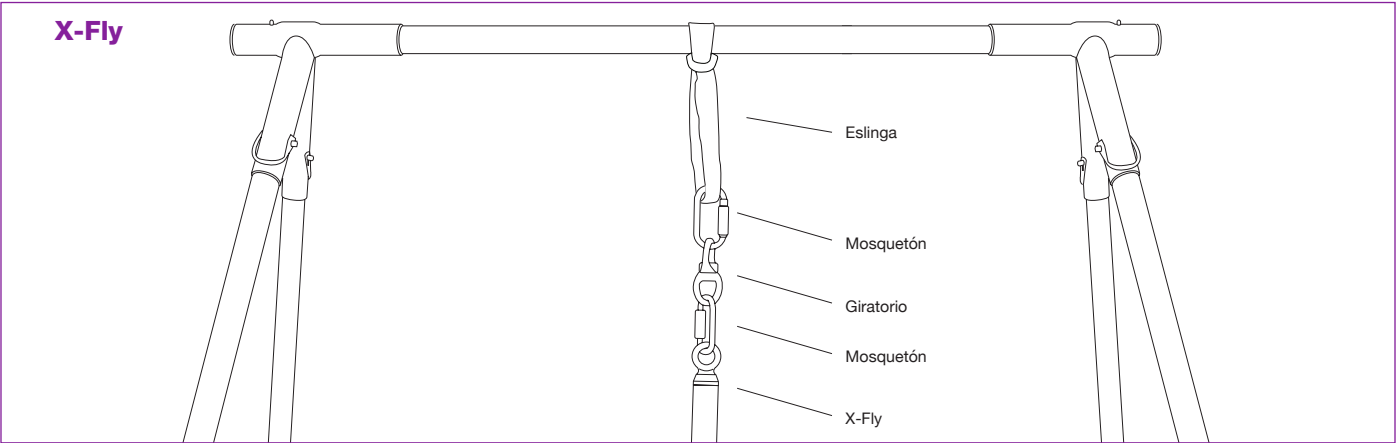


Fig. (7.7)

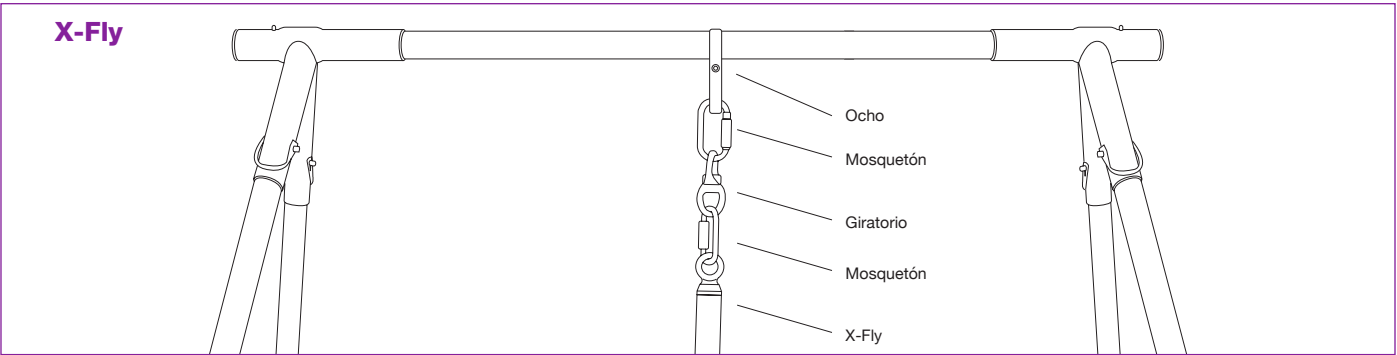
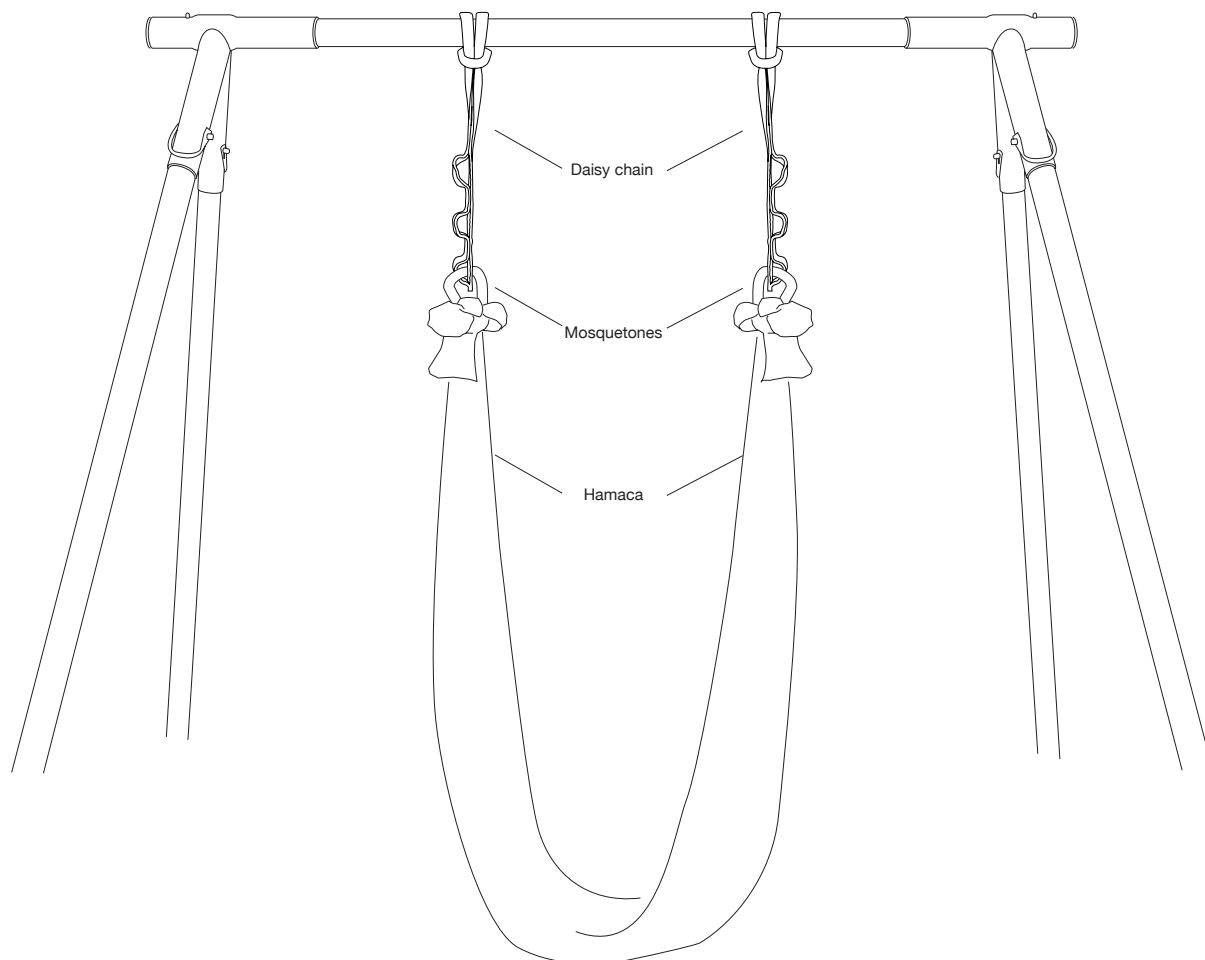


Fig. (7.8)

Hamaca



Nota: aquí la hamaca se cuelga con una daisy chain en estrangulamiento (choke) sobre la barra superior.

Peso y capacidad de carga del A-Frame

El A-Frame de X-POLE es una estructura ligera y portátil diseñada para fitness aéreo en casa y un uso ligero en estudio.

El A-Frame de X-POLE no está diseñado para actuaciones profesionales ni para caídas dinámicas (drops).

El A-Frame de X-POLE ha sido probado por un laboratorio de ensayos independiente.

MBL (carga mínima de rotura) = 700 kg

WLL (carga de trabajo)

10:1 – 70 kg / 154 lb

7:1 – 100 kg / 220 lb

5:1 – 140 kg / 309 lb

No es posible certificarlo, ya que actualmente no existe ninguna normativa internacional para equipos de fitness aéreo con la que hacerlo.

El A-Frame de X-Pole se utiliza en un entorno de entrenamiento ligero, por lo que X-Pole aplica un factor de 5:1.

Extender las patas

Al recibir el A-Frame, las patas están en la altura mínima (para facilitar el transporte).

Fig. (8.1)

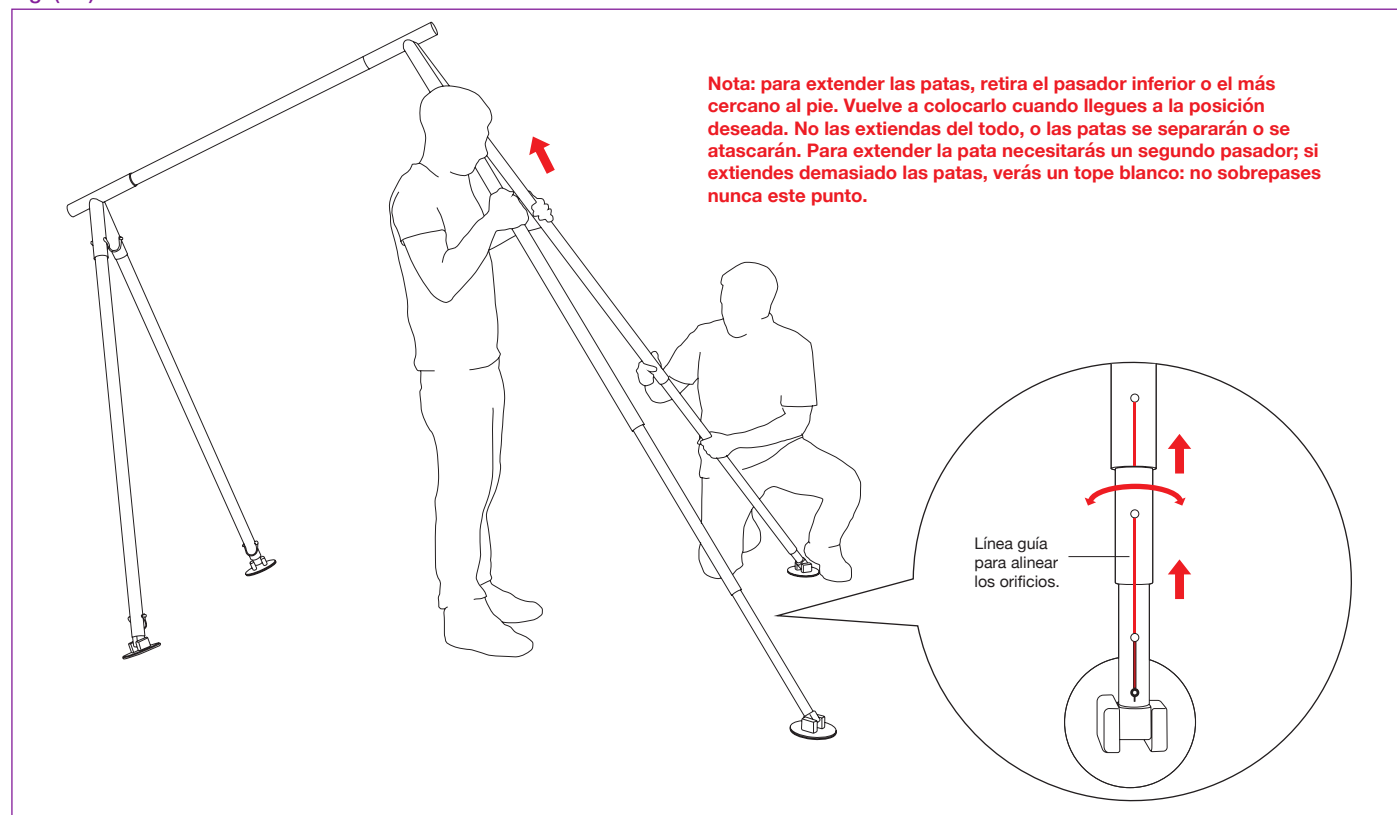
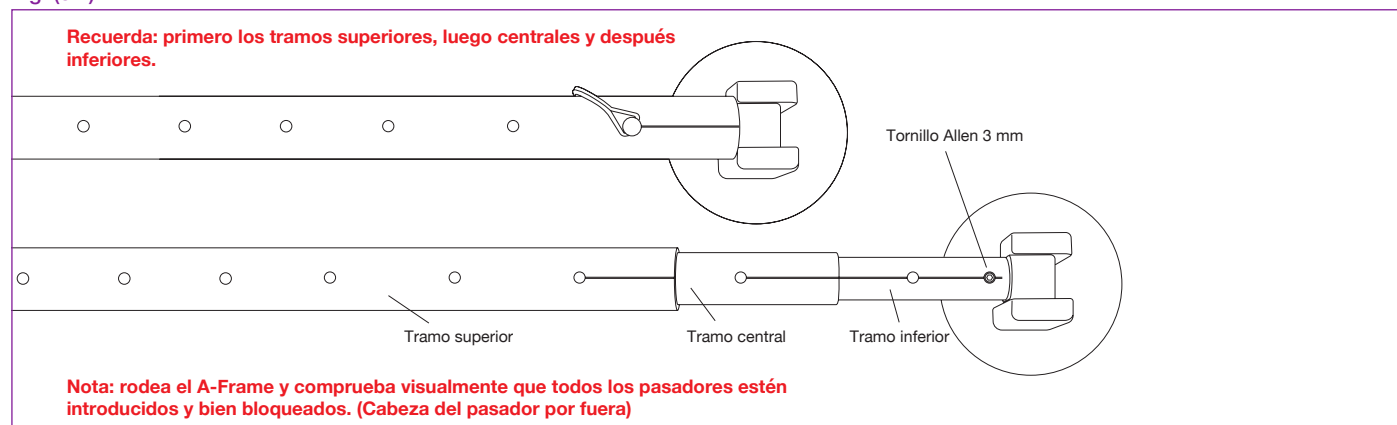


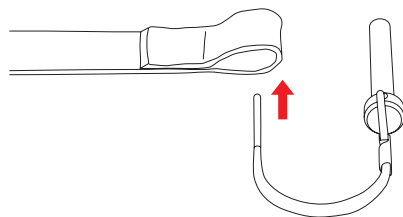
Fig. (8.2)



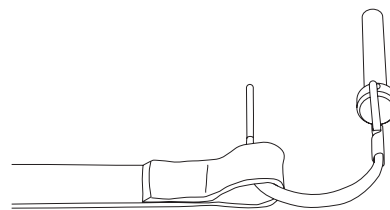
1. Retira los dos pasadores de un lado del A-Frame, como se muestra en la figura. Mientras una persona levanta, se pueden extender las patas y volver a fijarlas con los pasadores (asegúrate de que los pasadores queden bien colocados –cabeza por fuera, cola por dentro– y de que las patas queden fijadas alineándolas con la línea de ajuste).
2. Repite el proceso en el lado opuesto. Asegúrate de que ambos lados estén nivelados y extendidos por igual.
3. Para bajar el A-Frame, realiza este procedimiento a la inversa, exactamente igual en las cuatro patas.
4. El último clip se coloca justo encima de los pies en las cuatro patas; más adelante servirá para estabilizar aún más con los sacos de arena.

Colocación de las correas

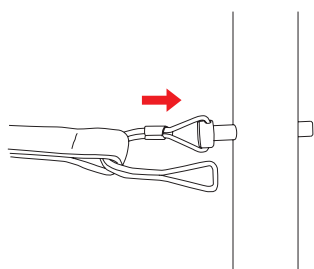
Fig. (9.1)



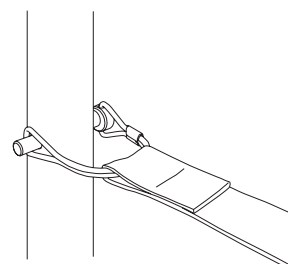
Introduce las presillas en la abertura de la correa



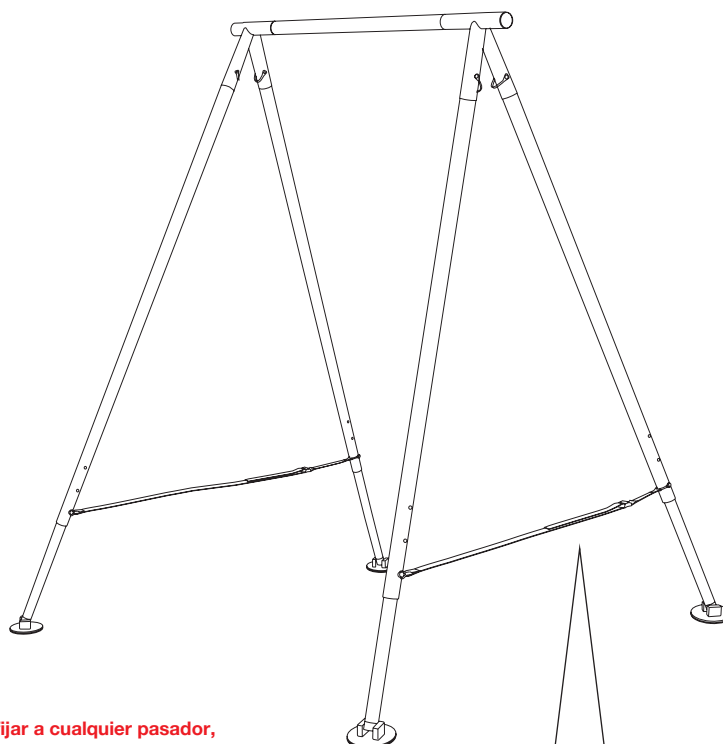
Tira de la correa hasta el centro del gancho



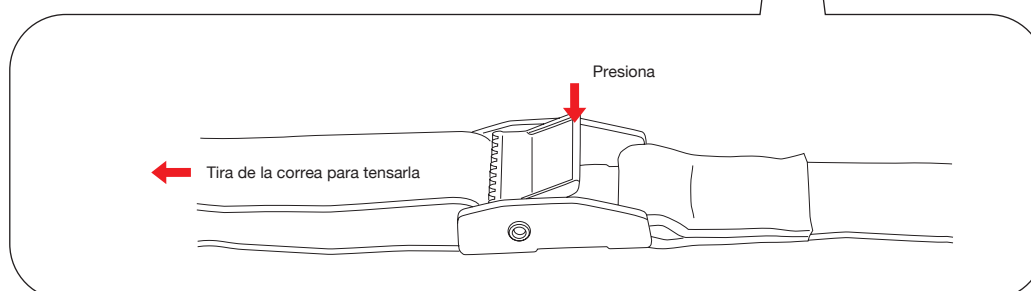
Introduce el pasador por el orificio de la pata en la posición deseada.



Engancha el gancho en el pasador.



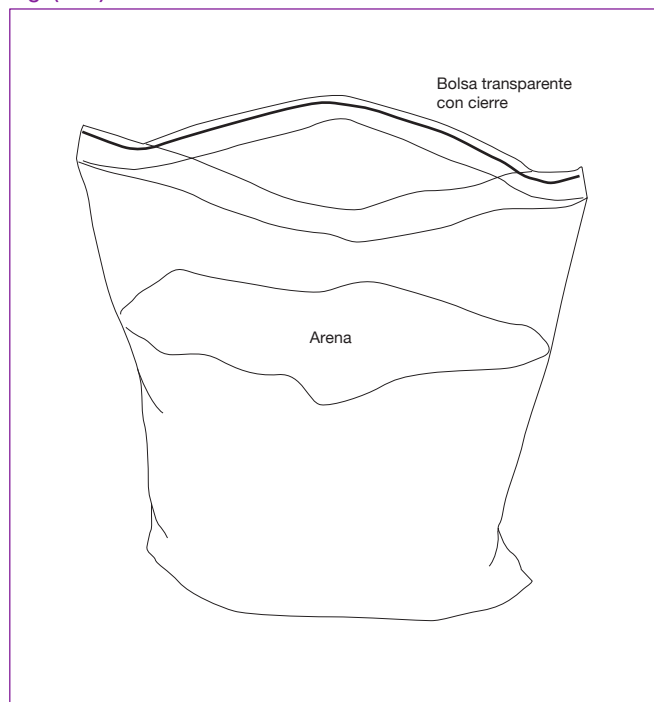
Nota: las correas se pueden fijar a cualquier pasador, aunque se esté usando para bloquear la altura de las patas.



Llenar y fijar los sacos

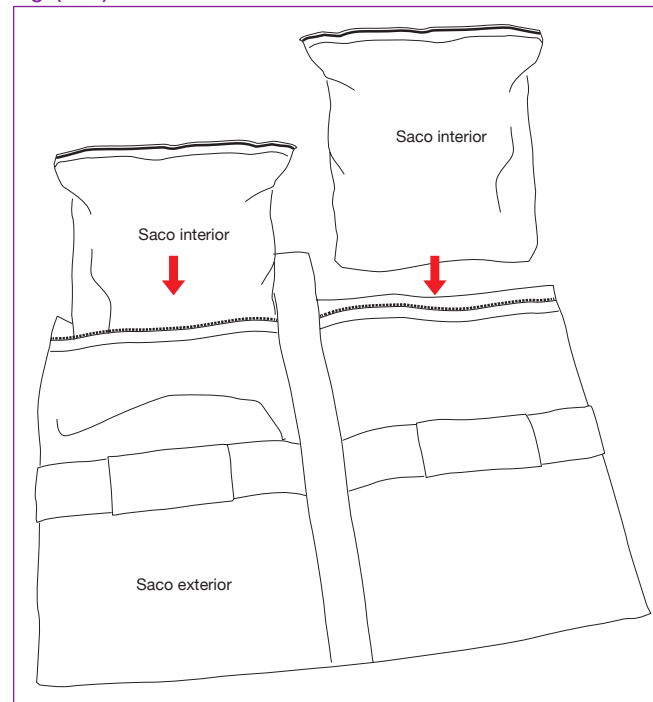
Ahora que el A-FRAME está totalmente montado y las correas colocadas, es momento de fijarlo en su sitio con los sacos de arena/peso adicionales.

Fig. (10.1)



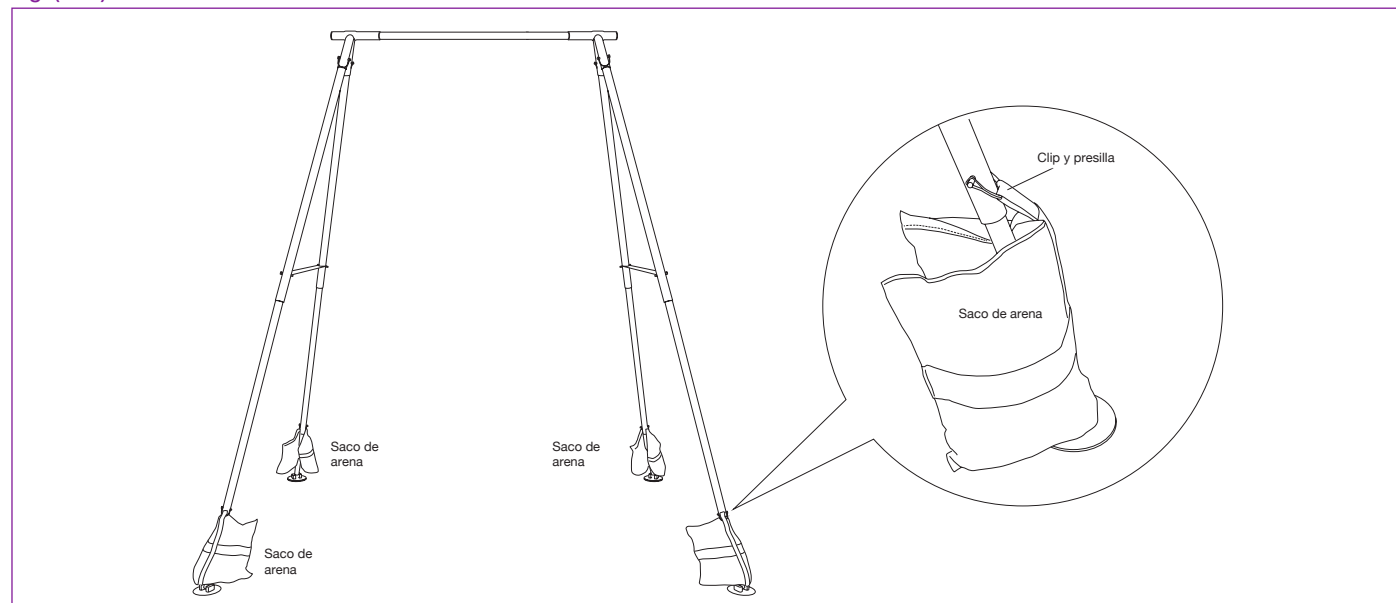
1. Primero llena las bolsas transparentes con cierre con arena o un material similar; cada una admite unos 5 kg.
2. Después coloca con cuidado las bolsas transparentes dentro de los sacos interiores.

Fig. (10.2)



3. Una vez llenos, los sacos interiores se colocan dentro de los sacos exteriores. Los sacos interiores reducen el riesgo de que el contenido se derrame o se salga. Coloca dos sacos interiores dentro de cada saco exterior.

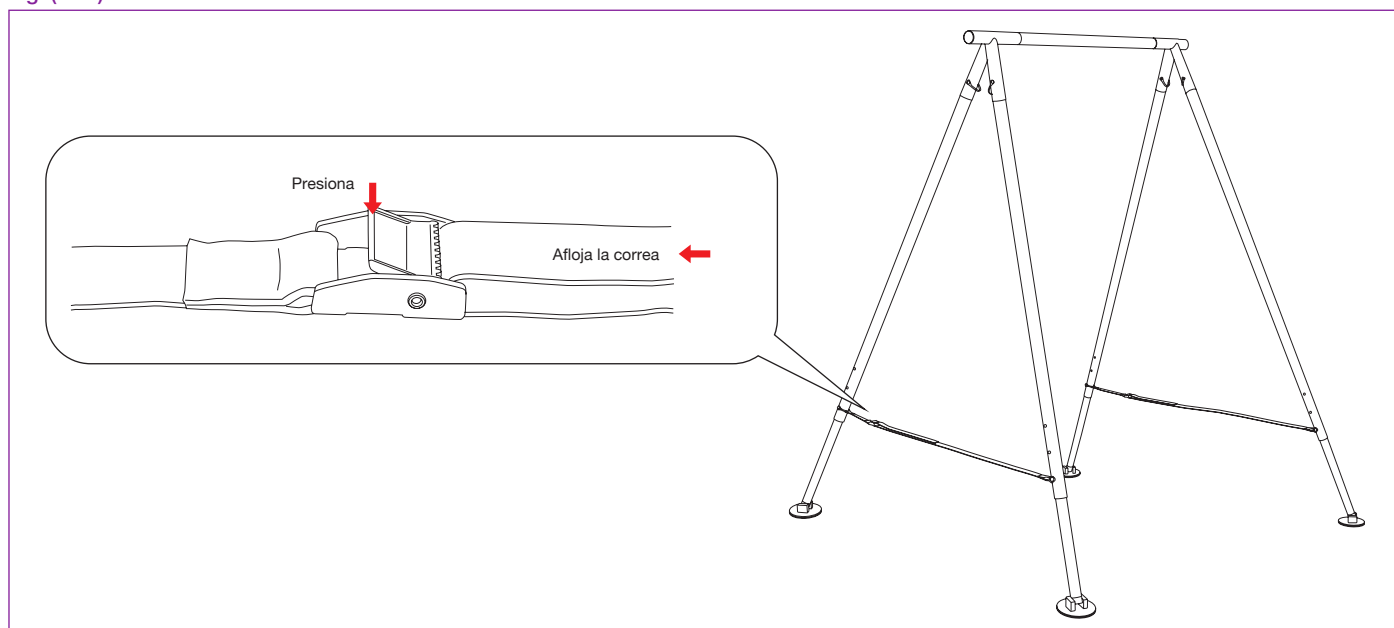
Fig. (10.3)



4. Ahora puedes fijar los sacos de peso a cada pata del A-FRAME. Al fijarlos con los clips, asegúrate de pasarlos por la presilla de los sacos de arena. Repite con el resto de patas.

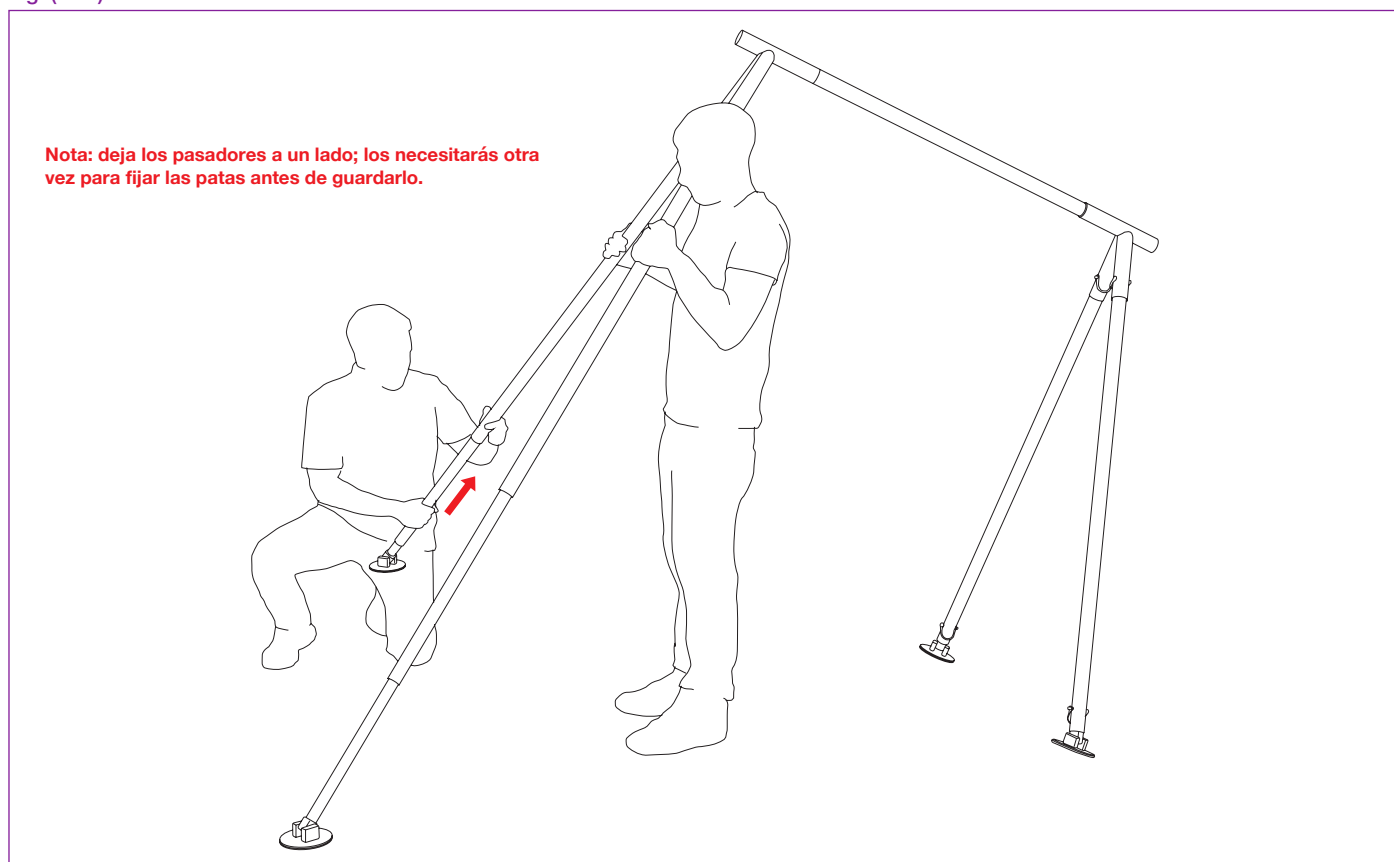
Desmontar el A-Frame

Fig. (11.1)



1. Quita los sacos de arena. 2. Quita las correas.

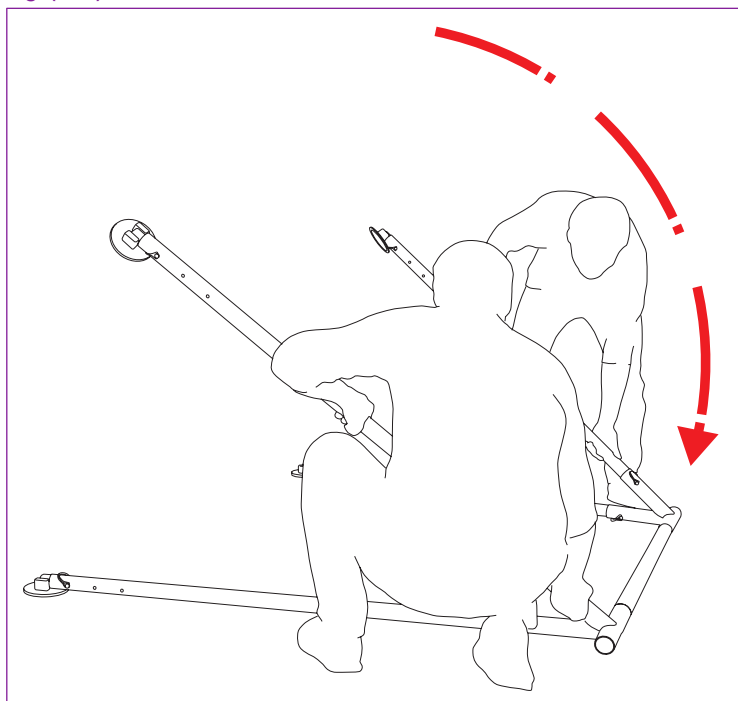
Fig. (11.2)



2. Retira los pasadores de las dos patas de un lado mientras la segunda persona las sujeta. Recoge las dos patas.
3. Retira los pasadores de ambas patas mientras otra persona las sujeta. Recoge las dos patas. Cuando hayas recogido las patas de un lado, baja ese lado hasta que los pies toquen el suelo y repite el proceso con las demás patas numeradas.

Desmontar el A-Frame (continuación)

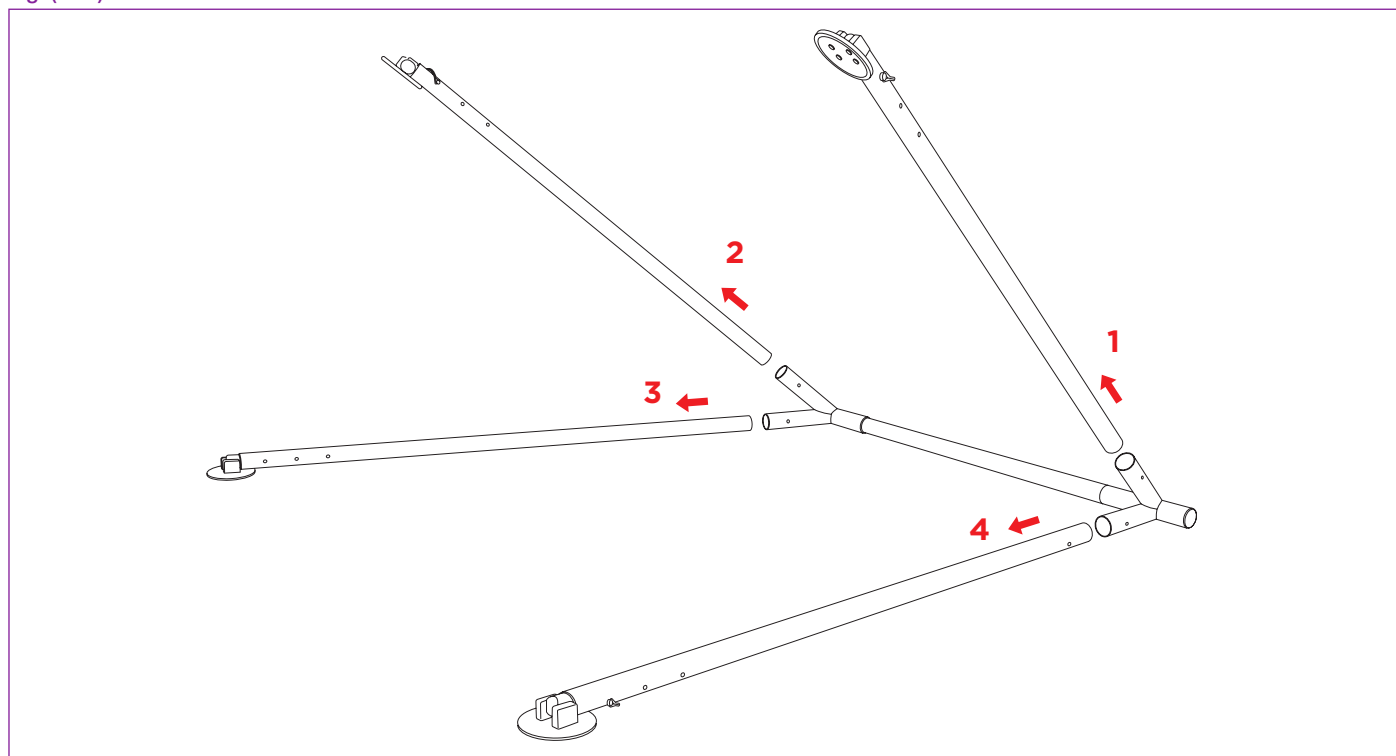
Fig. (12.1)



4. Las patas extendidas ya están recogidas y tu A-Frame está en su altura mínima. Vuelve a colocar los pasadores encima de los pies para que las patas no se muevan al guardarlas en las bolsas de transporte.

5. Ahora tumba el A-FRAME de modo que la barra superior toque el suelo.

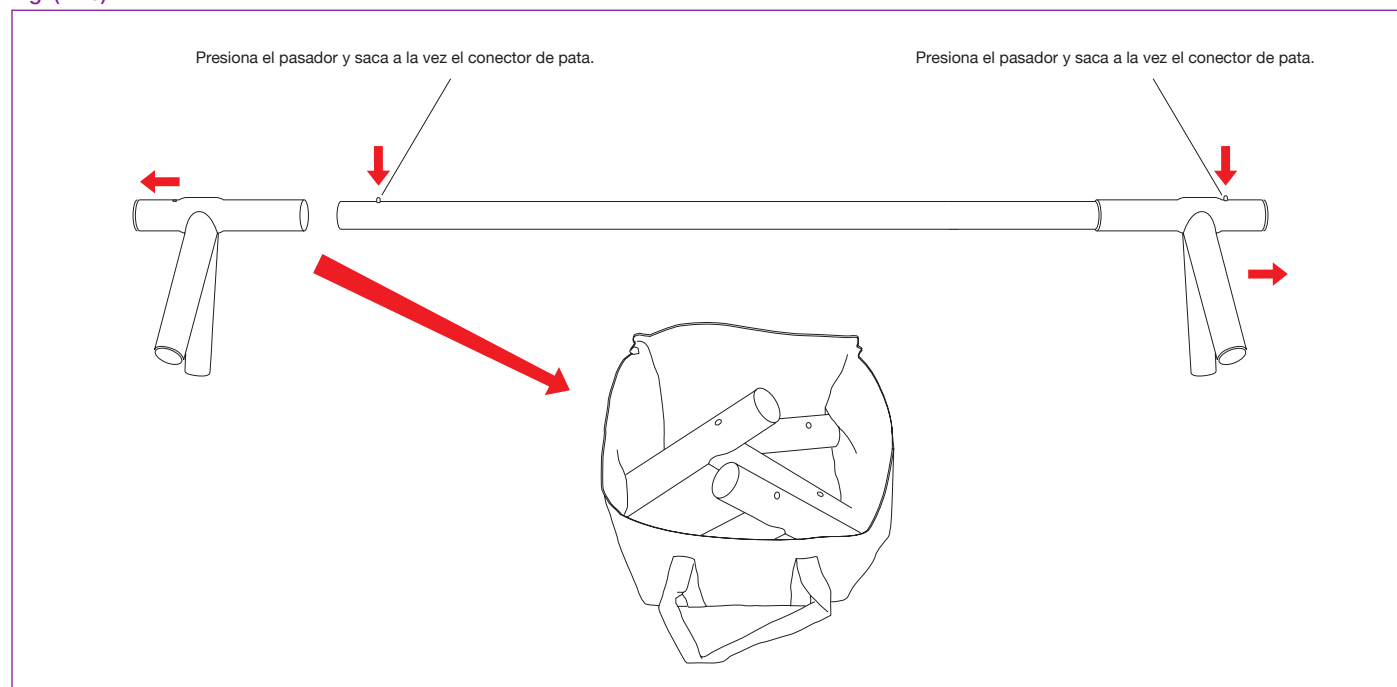
Fig. (12.2)



7. Quita primero las patas levantadas y después las que tocan el suelo.

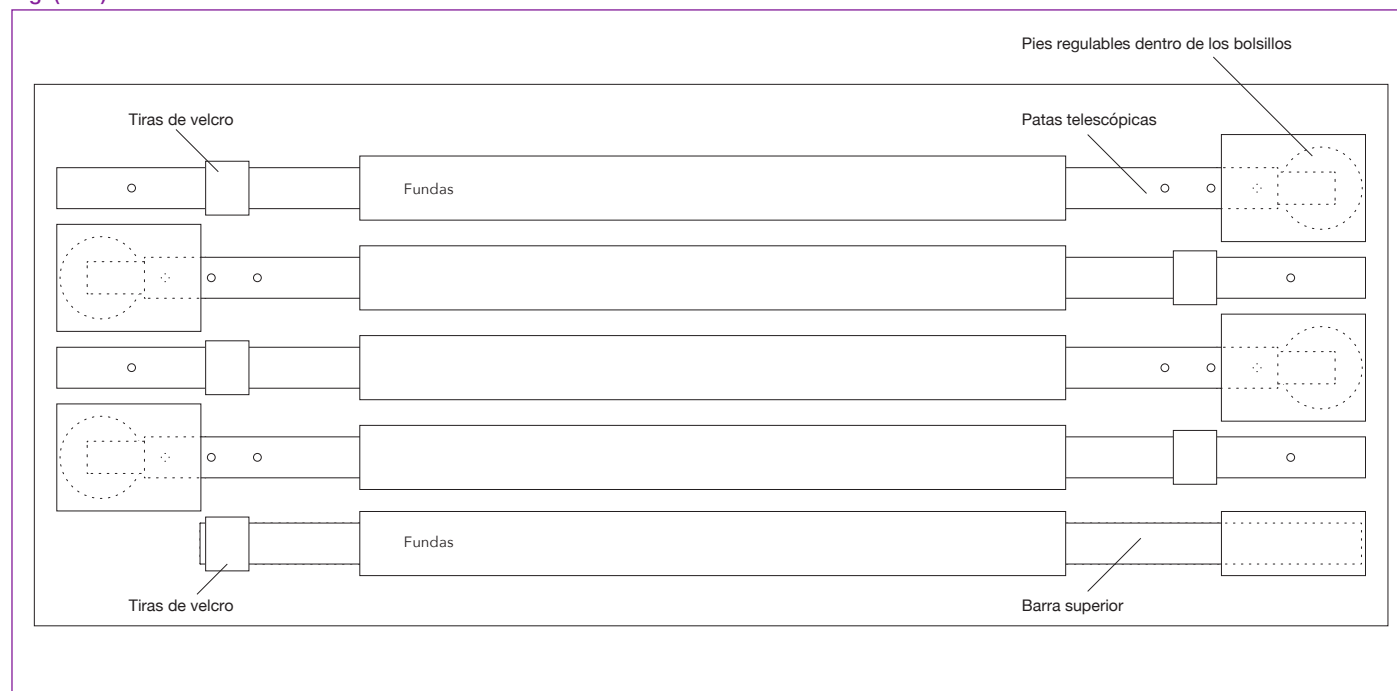
Desmontar el A-Frame (continuación)

Fig. (12.3)



8. Quita los conectores. (Se guardan en la bolsa cuadrada.)

Fig. (12.4)



9. Guarda todas las piezas en la bolsa.



PRECAUCIÓN: guárdalo siempre en un lugar fresco y seco. ¡NO lo dejes montado a la intemperie!

X-POLE UK & EUROPE
Correo: sales@x-pole.co.uk
Tel.: +44 (0) 208 449 4400
www.x-pole.co.uk

X-POLE USA
Correo: info@xpoleus.com
Tel.: +1 888 976 5387
www.xpoleus.com

X-POLE Australia
Correo: sales@x-pole.com.au
Tel.: +61 (0) 2 9589 2645
www.x-pole.com.au



X-POLE Korea
Correo: xpolekorea@hanmail.net
Tel.: +82 (0) 32 277 5882
www.xpolekorea.kr

X-POLE Asia
Correo: sales@x-pole.asia
Tel.: +86 (21) 6236 6090
www.xpolecn.com

X-POLE New Zealand
Correo: sales@x-pole.co.nz
Tel.: +64 (0) 9 528 0998
www.x-pole.co.nz

Garantía

Este producto ha sido fabricado y probado por X-POLE según los más altos estándares de calidad. La garantía limitada de X-POLE cubre los defectos de material o de fabricación de los productos X-POLE nuevos durante 6 meses.

Esta garantía solo cubre al comprador original y no es transferible. Solo los consumidores que compren productos X-POLE a distribuidores o revendedores autorizados de X-POLE o a través de la web de X-POLE pueden acogerse a nuestras garantías limitadas.

¿Qué cubre?

X-POLE garantiza este producto contra defectos de material o de fabricación de la siguiente manera:

X-POLE, a su criterio, sustituirá sin coste (solo en cuanto a las piezas) cualquier producto o parte del producto que resulte defectuoso por una fabricación y/o un material deficientes, en condiciones normales de montaje, uso, servicio y mantenimiento. Si X-POLE no puede ofrecer una sustitución y la reparación no es viable o no puede hacerse a tiempo, X-POLE podrá optar por reembolsar el precio de compra a cambio de la devolución del producto.

¿Cuánto dura la garantía?

Nuestros periodos de garantía son de 6 MESES desde la fecha de compra acreditada, según el tipo de producto y el lugar de compra. Esto no afecta a tus derechos legales.

¿Qué no cubre nuestra garantía?

Nuestras garantías no cubren ningún problema causado por:

- A.** Anomalías, fallos de funcionamiento o daños que no se deban a defectos de material o de fabricación.
- B.** Anomalías, fallos de funcionamiento o daños derivados de (1) el desgaste normal, un montaje incorrecto, un mantenimiento inadecuado, un uso indebido o abusivo, negligencia, accidentes o modificaciones.
- C.** Accesorios, materiales y productos conectados o productos relacionados no fabricados por X-POLE.
- D.** No están cubiertos los defectos por uso, el desgaste, los bordes desconchados por contacto entre barras o por caídas, ni nada que no sea un defecto de fabricación propiamente dicho.