

## Tsunami Bar® Speed & Force SKU: 2569

### Bedienungsanleitung – Richtig beladen

#### 1. Vorbereitung

- Vor jeder Nutzung Sichtprüfung durchführen.
- Bar im Rack sichern oder von einer zweiten Person stabilisieren.
- Die Bar darf beim Beladen nicht frei kippen können.

#### 2. Erste Seite beladen und sichern

- Gewichtsscheibe auf eine Seite schieben (zunächst näher zur Mitte).
- Croc Lock™ Klammern außen anbringen und fixieren.

#### 3. Zweite Seite beladen und sichern

- Gewichtsscheibe auf der gegenüberliegenden Seite auflegen.
- Ebenfalls mit Outer Croc Lock™ sichern.
- Die Bar niemals einseitig ungesichert beladen.

#### 4. Position anpassen

- Beide Scheiben gemeinsam in die gewünschte Position schieben.
- Weiter außen = stärkere Oscillation und höhere dynamische Kräfte.
- Weiter innen = mehr Kontrolle und Stabilität.

#### 5. Mit moderater Last starten

- Die flexible Konstruktion erzeugt zusätzliche Schwingkräfte.
- Mit geringer Last beginnen und kontrolliert steigern.

#### 6. Entladen der Tsunami Bar

- Bar im Rack sichern oder stabilisieren.
- Gewichtsscheiben wieder näher zur Mitte schieben.
- Zuerst Croc Lock™ Klammern lösen.
- Scheiben anschließend symmetrisch beidseitig kontrolliert abnehmen.
- Die Bar niemals einseitig vollständig entladen.
- Langsam und kontrolliert arbeiten, da Schwingung entstehen kann.

### Maximale Belastung

Force Bar: Maximale Gesamtbefüllung: 122 kg (270 lbs)

Speed Bar: Maximale Gesamtbefüllung: 22 kg (50)

*Die maximale Last darf nicht überschritten werden - Bruchgefahr!*

### Sicherheitshinweise

- Dieses Produkt ist kein Spielzeug.
- Nicht für Kinder geeignet.
- Nur mit passenden 50-mm-Hantelscheiben verwenden.
- Nur mit geeigneten Sicherungen trainieren.
- Vor jeder Nutzung Bar, Aufnahme, Oberfläche und Sicherungen prüfen.
- Bei Beschädigungen nicht verwenden.
- Gewichte kontrolliert bewegen.
- Nicht fallen lassen.
- Keine ruckartigen oder unkontrollierten Bewegungen ausführen.
- Bei schweren Übungen Sicherheitsablagen im Rack nutzen.
- Nur auf stabilem Untergrund trainieren.
- Bei Schmerzen oder Instabilität Training sofort abbrechen.
- Trocken lagern und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

### Kontakt / Contact

Affenhand Inh. Marc Nitsche  
Am Grasigen Weg 14  
95463 Bindlach

[www.affenhand.de](http://www.affenhand.de) | [banane@affenhand.de](mailto:banane@affenhand.de)