



SKU: HGBARRA

## BARRA MULTI GRIP

2070 x 260 x 65 mm | 20kg

A Barra Multi Grip é perfeita para quem quer variar os treinos e desafiar o corpo de diferentes formas. Graças aos vários tipos de aperto — estreito, largo e em ângulo — podes trabalhar não só a força de prensão, mas também diferentes grupos musculares de forma confortável e eficaz.

### CARACTERÍSTICAS

#### COMPOSIÇÃO

Tubo redondo e quadrado de aço e acabamento microtexturizado em pintura eletrostática a pó.

*Aperto:* 28 mm de diâmetro

Tolerância do Aperto:  $\pm 2$  mm

*Manga:* 355 mm de comprimento com 49,8 mm de diâmetro

*Capacidade Máxima:* 200 kg

#### COR

Preto.

### FUNÇÃO

Barra com múltiplos tipos de aperto para treinar os músculos de aperto e sinérgicos. Este produto deve ser armazenado num suporte vertical ou horizontal apropriado, em locais secos e ventilados, longe de agentes corrosivos e humidade excessiva. Utilizar as barras num ambiente interior seco, limpo e com uma temperatura de 18-27°C.

### MANUTENÇÃO

A limpeza do magnésio e da sujidade deve ser realizada na posição horizontal, respeitando as seguintes etapas:

- **Limpeza Geral:** A Barra Olímpica deve ser limpa utilizando um detergente suave num pano que não largue pêlos, evitando a área onde a manga e o eixo da barra se juntam. Caso as barras se molhem ou o líquido de limpeza se infiltre na área onde a manga e o eixo se juntam, o desempenho e a segurança da barra podem ficar afetados.

- **Limpeza Regular das Mangas:** As mangas da barra devem ser limpas periodicamente para remover poeira, resíduos e magnésio (caso seja utilizado). Uma escova de cerdas macias pode ser usada para limpar a parte externa, e é importante verificar que as mangas giram suavemente sem obstruções.

- **Limpeza do Knurl (parte serrilhada da barra):** Para remover magnésio, suor e outras sujidades que possam acumular-se no serrilhado recomenda-se a utilização de uma escova de cerdas de nylon. Evite usar escovas de metal para não danificar o acabamento da barra.

- **Proteção contra Corrosão:** Aplicar periodicamente um óleo protetor na barra, especialmente se a barra estiver guardada em locais húmidos, para prevenir a oxidação e ferrugem. Óleos de baixa viscosidade são indicados para esse cuidado.

Caso a utilização da barra olímpica seja diária, a sua limpeza deve ser feita, pelo menos uma vez por semana.

### GARANTIA

Garantia vitalícia contra a quebra do eixo da barra.

Exclusão de garantia: Quando é verificado mau uso. Não pode cair sem pesos. Não pode cair com pesos em piso de borracha, ou noutro piso ou produto para amortecimento de quedas, com menos de 15 mm. Não deve ser utilizada ao ar livre. Não deve ser embalada/armazenada com pesos. Quando não é feita a devida limpeza e manutenção de acordo com descrito no ponto manutenção.



SKU: HGBARRA

## FEATURES

### COMPOSITION

Round and square steel tubing with a micro-textured, powder-coated electrostatic finish.

*Grip:* 28 mm diameter

*Grip Tolerance:*  $\pm 2$  mm diameter

*Sleeve:* 355 mm in length with 49,8 mm in diameter

*Maximum Capacity:* 200 kg

### COLOR

Black

## FUNCTION

This barbell should be stored on a suitable vertical or horizontal rack, in dry and ventilated places, away from corrosive agents and excessive humidity.

Use the bar in a dry, clean indoor environment with a temperature between 18–27 °C.

## MAINTENANCE

The magnesium and dirt must be cleaned in a horizontal position, respecting the following steps:

- General Cleaning: The Olympic Bar should be cleaned using a mild detergent on a lint-free cloth, avoiding the area where the bar sleeve and shaft come together. If the bars get wet or cleaning fluid seeps into the area where the sleeve and shaft come together, the performance and safety of the bar may be affected.

- Regular Sleeve Cleaning: The boom sleeves should be cleaned periodically to remove dust, debris and magnesium (if used). A soft bristle brush can be used to clean the outside, and it is important to check that the sleeves rotate smoothly without obstructions.

- Cleaning the Knurl (knurled part of the bar): To remove magnesium, sweat and other dirt that may accumulate on the knurl, we recommend using a nylon bristle brush. Avoid using metal brushes to avoid damaging the bar's finish.

- Corrosion protection: Periodically apply a protective oil to the bar, especially if the bar is stored in damp places, to prevent oxidation and rust. Low-viscosity oils are recommended for this purpose.

If the Olympic bar is used daily, it should be cleaned at least once a week.

## WARRANTY

Lifetime warranty against breakage of the bar shaft.

Exclusion of Warranty: When misuse is found. Cannot be dropped without weights. Cannot be dropped with weights on rubber flooring or any other flooring or fall protection product less than 15 mm. Must not be used outdoors. Must not be packed/stored with weights. When not properly cleaned and maintained as described in the maintenance section.



SKU: HGBARRA

## BARRA MÚLTIPLES ASAS

2070 x 260 x 65 mm | 20kg

La Barra Multi Grip es perfecta para quienes quieren variar sus entrenamientos y desafiar el cuerpo de diferentes maneras. Gracias a los distintos tipos de agarre — estrecho, ancho y en ángulo — puedes trabajar no solo la fuerza de prensión, sino también diferentes grupos musculares de forma cómoda y eficaz.

### CARACTERÍSTICAS

#### COMPOSICIÓN

Tubo redondo y cuadrado de acero con acabado microtexturizado en pintura electrostática en polvo.

*Agarre:* Diámetro de 28 mm

*Tolerancia del Agarre:* ± 2 mm

*Manga:* 355 mm de longitud con 49,8 mm de diámetro

*Capacidad Máxima:* 200 kg

#### COLOR

Cromado en la manga y en la empuñadura.

### FUNCIÓN

Barra con múltiples tipos de agarre para entrenar los músculos de prensión y sinérgicos.

Este producto debe almacenarse en un soporte vertical u horizontal adecuado, en lugares secos y ventilados, lejos de agentes corrosivos y humedad excesiva.

Utilizar la barra en un ambiente interior seco, limpio y con una temperatura entre 18–27 °C.

### MANTENIMIENTO

El magnesio y la suciedad deben limpiarse en posición horizontal, respetando los siguientes pasos:

- Limpieza general: La barra olímpica debe limpiarse utilizando un detergente suave en un paño que no suelte pelusa, evitando la zona donde se unen el manguito y el eje de la barra. Si las barras se mojan o el líquido limpiador se filtra en la zona donde se unen el manguito y el eje, el rendimiento y la seguridad de la barra pueden verse afectados.

- Limpieza periódica de los manguitos: Los manguitos de la barra deben limpiarse periódicamente para eliminar el polvo, los residuos y el magnesio (si se utiliza). Se puede utilizar un cepillo de cerdas suaves para limpiar el exterior, y es importante comprobar que los manguitos giran suavemente sin obstrucciones.

- Limpieza de la moleta (parte moleteada de la barra): Para eliminar el magnesio, el sudor y otras suciedades que puedan acumularse en la moleta, recomendamos utilizar un cepillo de cerdas de nailon. Evite utilizar cepillos metálicos para no dañar el acabado de la barra.

- Protección anticorrosión: Aplique periódicamente un aceite protector a la barra, especialmente si se almacena en lugares húmedos, para evitar la oxidación y el óxido. Para ello se recomiendan aceites de baja viscosidad.

Si la barra olímpica se utiliza a diario, debe limpiarse al menos una vez a la semana.

### GARANTÍA

Garantía de por vida contra la rotura del eje de la barra.

Exclusión de garantía: Cuando se compruebe un uso indebido. No se puede dejar caer sin pesos. No puede dejarse caer con pesos sobre un suelo de caucho o cualquier otro suelo o producto de amortiguación de caídas inferior a 15 mm. No debe utilizarse al aire libre. No debe embalarse/almacenarse con pesos. Si no se limpian y mantienen adecuadamente como se describe en la sección de mantenimiento.