



**X-POLE<sup>®</sup>**

LEADERS IN POLE & AERIAL FITNESS

[WWW.XPOLE.COM](http://WWW.XPOLE.COM)

## Social Media

 /xpoleinternational  
/xpoleUK  
/xpoleUS  
/xpoleSA  
/xpoleasia

 /xpoleint  
/xpoleUS

 /xpoleinternational

## International Websites

 www.xpole.co.uk  
 www.xpoleus.com  
 www.xpole.com.au  
 www.xpoleus.com  
 www.xpole.com.mx  
 www.x-pole.co.nz  
 www.i-conceptions.com  
 www.x-pole.co.za  
 www.xpole.asia  
 www.xpole.asia

## Drop us an email

 sales - sales@x-pole.co.uk  
 marketing - marketing@x-pole.co.uk  
 information - info@x-pole.co.uk  
 technical - technical@x-pole.co.uk

## History of X-POLE

X-POLE was founded in 2003 to offer a solution to the masses wishing to partake in the art of pole fitness within the confinements of their home. Over the last 10 years, X-POLE has been developing and refining the design of the X-POLE sets and now offers the most advanced, secure and innovative poles & stages in the world. This year X-POLE identified a natural progression into Aerial Arts and is delighted to announce the launch of its Aerial Fitness range. Pole fitness is no longer a sport reserved to the living rooms or bedrooms of our customers, having expanded into studios and gyms all around the world. X-POLE has helped to create an industry which hosts a variety of key players such as trainers/instructors, performers, competitors, followers & simple believers! Our simple task is to ensure that these individuals are supplied with the most advanced and well-engineered product to meet their requirements.

## Geschichte der X-POLE

X-POLE wurde im Jahr 2003 gegründet, um der wachsenden Zahl von Menschen, die in ihren eigenen vier Wänden die Kunst der Pole-Fitness erlernen wollen, eine geeignete Lösung anzubieten. In den letzten 10 Jahren hat X-Pole das Design seiner X-Pole-Sets weiter entwickelt und stetig verbessert und bietet nun die fortschrittlichsten, sichersten und innovativsten Tanzstangen und Bühnen der Welt an. Im diesem Jahr erkannte X-POLE einen Trend in Richtung Luftakrobatik und verkündet mit Stolz die Einführung seiner neuen Produktreihe für Aerial-Fitness. Pole-Fitness beschränkt sich heute als Sport nicht mehr nur auf die Wohnzimmer oder Schlafzimmer unserer Kunden, sondern hat seinen Siegeszug in Tanzschulen und Fitnessstudios auf der ganzen Welt angetreten. X-POLE hat zur Entwicklung einer neuen Branche beigetragen, die eine Vielzahl wichtiger Akteure wie Trainer/Kursleiter, Darsteller, Wettkämpfer, Anhänger und Fans umfasst! Wir haben die Aufgabe, allen diesen Personen die fortschrittlichsten und technisch ausgereiftesten Produkte zu liefern, die ihren Anforderungen entsprechen.

## Histoire de X-POLE

X-POLE a été fondé en 2003 pour offrir une solution aux centaines de personnes souhaitant s'adonner à l'art de la pole dance chez eux. Au cours des dix dernières années, X-POLE a développé et affiné le design des barres verticales X-POLE et offre maintenant les barres et les pistes les plus sophistiquées et les plus sûres du monde. Cette année, X-POLE a poursuivi son avancée dans les arts aériens et a le plaisir d'annoncer le lancement de sa série de fitness aérien. La pole dance n'est plus une discipline réservée aux salons ou aux chambres de nos clients et a maintenant envahi les salles de gym du monde entier. X-POLE a contribué à créer un secteur dans lequel interviennent plusieurs acteurs dont les entraîneurs/instructeurs, les artistes, les compétiteurs et les fans ! Notre devoir est simplement d'assurer la fourniture des produits les plus avancés et les mieux conçus pour satisfaire leurs exigences.

## La storia di X-POLE [ITA]

La X-POLE è stata fondata nel 2003 per offrire una soluzione alle masse che desiderano partecipare all'arte della pole fitness nelle proprie case. Nel corso degli ultimi 10 anni, la progettazione di x-pole è stata perfezionata e messa a punto ed ora offre il palo più avanzato, sicuro ed innovativo di tutto il mondo. Quest'anno X-POLE ha progressivamente nelle arti aeree ed è lieta di annunciare il lancio della gamma Fitness aerea. La pole fitness non è più uno sport riservato ai salotti o alle camere dei nostri clienti ma si è espansa negli studi e nelle palestre di tutto il mondo. X-POLE ha contribuito a creare un nuovo settore che comprende allenatori, istruttori, artisti, atleti, seguaci e semplici appassionati. Il nostro compito è quello di garantire che questi individui siano forniti con il prodotto più avanzato sul mercato per soddisfare le loro esigenze.

## CONTENTS PAGE:

<b>INTRODUCTION</b>	
<b>History of X-POLE</b>	2
<b>Welcome to X-POLE</b>	3
<b>What is pole fitness?</b>	4
<b>Which muscles are used in Pole Fitness?</b>	6
<b>X-POLE SETS</b>	9
<b>X-POLE SPORT</b>	10
<b>X-POLE XPERT</b>	11
<b>How to quickly install an X-POLE</b>	12
<b>X-POLE Set Options</b>	13
<b>POLEAWAY</b>	14
<b>BUILD-A-POLE</b>	16
<b>X-POLE X-STAGE STANDARD &amp; LITE</b>	19
<b>X-STAGE STANDARD</b>	20
<b>X-STAGE LITE</b>	21
<b>X-STAGE Option</b>	22
<b>X-POLE AERIAL EQUIPMENT</b>	23
<b>What is Aerial Fitness</b>	24
<b>X-POLE A-FRAME</b>	26
<b>X-POLE SILKii</b>	28
<b>X-POLE HOOPS</b>	29
<b>X-POLE ACCESSORIES</b>	30

## LEADERS IN POLE & AERIAL FITNESS

### Endorsements & Partners



X-Pole continue to push the boundaries within Pole & Aerial fitness

## Benvenuti a X-POLE

Vivi l'eccezionale mondo di esercizi e danza X-POLE a casa tua, in uno studio o in una palestra. Che tu sia un amatore o professionista, X-POLE è prodotto secondo i più alti standard, e ti garantisce la migliore esperienza di pali al mondo!

Grazia alla collaborazione dei nostri ingegneri e di danzatori professionisti, possiamo garantire e soddisfare tutte le esigenze professionali.

### **X-Polo di Innovazione**

X-POLE è in prima linea nel palo e nell'innovazione dell'arte aerea, progettando prodotti specifici per utenti di tutti i livelli, dal principiante all'esperto. I nostri prodotti sono sottoposti a test rigorosi e costanti, nonché provati da ballerini di tutti i livelli che contribuiscono allo sviluppo di tutti i prodotti X-POLE.

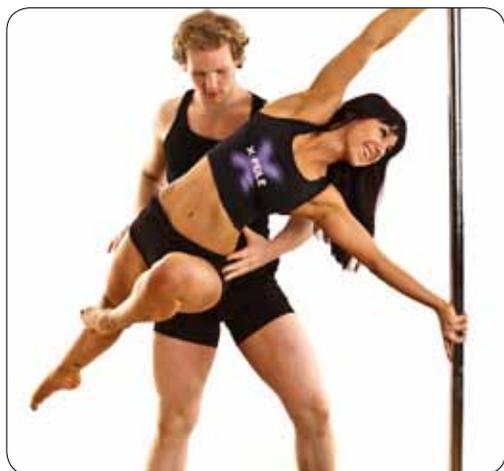
### **X-POLE Tecnologia**

Anni di ricerca e progettazione hanno contribuito a perfezionare le nostre tecnologie, per la produzione dei pali più conosciuti al mondo.

La x-MISTO, una delle tante innovazioni di X-POLE, è una società che ha creato una pertica rivoluzionaria, frutto di due anni di lavoro in collaborazione con i migliori istruttori che avevano l'esigenza di un palo più facile e rapido da installare, con una stabilità e praticità maggiore.

### **Perché X-POLE?**

Non è richiesto nessun fissaggio al soffitto  
Il montaggio avviene dal basso, non serve una scala  
Una persona può montare e smontare in pochi minuti  
Completamente portatile, borsa da trasporto inclusa  
Eccezionale rapporto qualità prezzo  
Il migliore palo del mondo!  
Prodotto Supporto internazionale  
Usato dai migliori del mondo ...



## Bienvenue chez X-POLE

Découvrez l'univers passionnant de X-POLE et pratiquez la pole dance chez vous ou dans une salle de gym. Que vous ayez un niveau débutant, intermédiaire ou professionnel, la X-POLE présente les caractéristiques les plus sophistiquées pour vous garantir la meilleure performance et expérience de pole dance!

Pour offrir quelques unes des caractéristiques techniques les plus performantes que l'on ne trouve nulle part ailleurs dans le monde de la pole dance, X-POLE a consulté des danseurs d'élite pour satisfaire les exigences de la pole dance professionnelle.

### **Innovation de X-POLE**

X-POLE est à la pointe de l'innovation avec des produits spécialement conçus pour des utilisateurs de tous niveaux, du débutant au professionnel, qui souhaitent se perfectionner dans l'art de la pole dance et des arts aériens. Pour parvenir à ce niveau d'innovation, des tests constants et rigoureux ont été effectués auxquels des danseurs de tous niveaux ont participé pour donner leur avis sur le processus de développement des produits X-POLE.

### **La technologie de X-POLE**

Des années de recherche et de conception ont permis d'affiner la technologie pour produire les meilleurs poles et pistes du monde.

Le X-JOINT, l'une des innovations premières de X-POLE est un tube articulé révolutionnaire développé durant une période de 2 ans conjointement avec les meilleurs entraîneurs du monde qui voulaient une barre verticale rapide et facile à installer, tout en ayant une stabilité, une résistance et une rigidité élevée.

### **Pourquoi X-POLE ?**

Aucune fixation au plafond n'est nécessaire  
Chargement à la base - pas d'échelle requise  
Une personne peut assembler et démonter en quelques minutes  
Entièrement portable, avec des poignées de transport incluses  
Un investissement très rentable  
Le meilleur pole du monde !  
Assistance produit internationale  
Utilisé par les meilleurs professionnels du monde



## Willkommen bei X-POLE

Erleben Sie die spannende Welt von X-POLE Gymnastik und Tanz in Ihren eigenen vier Wänden, in einer Tanzschule oder in einem Fitnessstudio. Ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi, X-POLE ist nach den höchsten Standards gefertigt und garantiert Ihnen die beste Dancepole-Erfahrung der Welt!

X-Pole bietet Ihnen die weltweit ausgereifteste Technik im Bereich Pole-Fitness und Pole-Dancing und wurde in enger Zusammenarbeit mit führenden Tänzern entwickelt, um auch die Ansprüche von Poledancing-Profis zu erfüllen.

### **X-POLE Innovation**

X-POLE ist führend im Bereich Pole-Fitness und Luftakrobatik, und die Produkte wurden speziell für Benutzer aller Könnensstufen, vom Anfänger bis zum Profi konstruiert, die die Kunst des Poledancing und der Luftakrobatik perfektionieren wollen. Sämtliche Produkte werden laufend strengen Tests unterzogen, unter Tänzer aller Könnensstufen waren an der Entwicklung der X-Pole Produkte beteiligt.

### **X-POLE Technologie**

Durch jahrelange Forschungs- und Entwicklungsarbeit konnte das Unternehmen seine Technologie ausreifen und erzeugt heute die führenden Tanzstangen und Bühnen der Welt.

Die 'X-JOINT'-Kupplung, nur eine von vielen marktführenden X-POLE Innovationen ist eine revolutionäre Rohrkupplung, die in zweijähriger Entwicklungsarbeit in Zusammenarbeit mit führenden Poledancing-Lehrern der Welt entwickelt wurde, die sich eine Pole wünschten, die schnell und einfach zu installieren, stabil, stark und robust ist.

### **Warum X-POLE?**

Kein Deckenmontage erforderlich  
Montage vom Boden - keine Leiter erforderlich  
Eine Person kann die Stange in wenigen Minuten zusammenzubauen und zerlegen  
Komplett tragbar, in einer Tragtasche geliefert  
Hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis  
Die weltbesten Tanzstangen!  
Internationaler Kundendienst  
Von den besten Poletänzern der Welt verwendet

## Welcome to X-POLE

Experience the exciting world of X-POLE exercise and dance in your own home, at a studio or within a gym. Whether a beginner, intermediate or professional, X-POLE is produced to the highest standards, guaranteeing you the best pole experience in the world!

Featuring some of the most advanced engineering you'll find anywhere in the world of pole exercise and dance, X-POLE has been developed, in consultation with leading dancers, to meet the demands of professional pole dancing.

### **X-POLE Innovation**

X-POLE is at the forefront of pole & aerial innovation, releasing products specifically designed for users of all levels - from beginner to expert - who want to excel in the art of pole and aerial dance. This has been done through constant & rigorous testing as well as involving dancers of all levels to provide input on the development process of X-POLE products.

### **X-POLE Technology**

Years of research & design has helped to refine the technology to produce the world's leading dance poles and stages.

The 'X-JOINT', just one of many market leading X-POLE innovations, is a revolutionary tube joint developed over a 2 year period in conjunction with the world's best instructors who wanted a quick, easy to install pole with high stability, strength & rigidity.

### **Why X-POLE?**

No ceiling fixing required  
Bottom loading - no ladder required  
One person can assemble & disassemble in minutes  
Completely portable, with carry cases included  
Exceptional value for money  
The world's best pole!  
International Product Support  
Used by the World's Best





### Che cosa è Pole Fitness

La pole dance è una tendenza in rapida crescita nel mondo del fitness, che include elementi di danza e ginnastica che esprimono bellezza, forza e grazia. Come gli altri sport nel mondo, la pole fitness ha attirato l'attenzione di celebrità e star dello sport di tutto il mondo. La pole dance avvicina le donne di tutto il mondo, dando loro la possibilità di aprire le proprie scuole e vivere di questo sogno e amore per la danza ed il fitness.

#### Quali sono i benefici della pole fitness?

La pole fitness è un ottimo modo per sviluppare flessibilità, fiducia, resistenza, definizione muscolare e molto altro! Permette di progredire e di potersi confrontare in competizioni nazionali ed internazionali.

#### Chiunque può imparare la pole fitness?

Sì! Donne e uomini che hanno voglia di imparare questa forma d'arte.

Giovani e meno giovani, grandi e piccoli, timidi e introversi, insomma chiunque può avere la possibilità di imparare e progredire in uno degli sport più eccitanti del mondo.

#### Dove posso imparare la pole fitness?

Le lezioni di pole fitness si trovano nelle palestre e nei centri fitness. C'è comunque una grande crescita di studi indipendenti specializzati in pole dance. Non importa dove tu sia, troverai sicuramente il posto più vicino a te! Puoi fare una semplice ricerca su google oppure, per affidarti ai professionisti, puoi contattare l'ufficio X-POLE. Sono disponibili DVD professionali per tutti i livelli, acquistabili nel nostro negozio online per iniziare l'apprendimento comodamente a casa tua!

#### Posso imparare il fitness pole a casa?

Certo! X-POLE fornisce i migliori pali del mondo, completamente portatili, pronti per l'uso domestico in modo da imparare in totale sicurezza e praticità i primi passi.

### Qu'est-ce que la pole dance ?

La pole dance est l'une des tendances les plus populaires dans l'univers du fitness, qui incorpore des figures de danse et des mouvements de gymnastique pour créer une danse alliant beauté, puissance et grâce. En tant que sport mondial, la pole dance a attiré l'attention des célébrités et des stars du sport du monde entier. De plus, le secteur de la pole dance permet à des femmes du monde entier de s'émanciper financièrement en leur donnant l'opportunité de créer leur propre école et de travailler à plein temps dans un cadre de rêve : gagner sa vie en associant le plaisir et l'enseignement de la pole dance !

#### Quels sont les avantages de la pole dance ?

La pole dance est largement considérée comme un moyen formidable de développer la souplesse, l'équilibre, la force musculaire, parmi tant d'autres choses ! C'est aussi une discipline sportive progressive qui vous permet de mesurer vos performances et vos capacités et même de participer à des compétitions au niveau national et international dans le monde entier.

#### Est-ce que tout le monde peut apprendre la pole dance ?

Oui ! Partout dans le monde, des hommes et des femmes d'horizons divers s'adonnent à cet art. Que vous soyez jeune ou plus âgé, grand ou petit, timide ou extraverti, vous pourrez apprendre et vous perfectionner dans l'une des disciplines sportives les plus passionnantes actuellement.

#### Où puis-je apprendre la pole dance ?

Des cours de pole dance sont aujourd'hui donnés dans la plupart des salles de gym et des centres de fitness. Au cours des dernières années, les écoles de pole dance indépendantes se sont incroyablement multipliées, alors où que vous soyez, vous trouverez certainement des cours de pole dance à proximité ! En faisant une simple recherche sur Google, vous pourrez trouver une école de pole dance à proximité. Toutefois, si vous voulez être sûr de trouver la meilleure école près de chez vous, nous vous conseillons de contacter votre bureau X-POLE local. Notre boutique en ligne propose également une vaste gamme de DVD professionnels, du niveau débutant à professionnel grâce auxquels, vous pourrez apprendre la pole dance confortablement chez vous !

#### Est-ce que je peux apprendre la pole dance à la maison?

Absolument ! X-POLE fournit les meilleurs poles du monde, entièrement portatils, pour que vous puissiez apprendre vos mouvements et pratiquer vos figures en confiance totale.



**"X-POLE PROVIDES THE  
WORLD'S BEST,  
FULLY PORTABLE  
POLES FOR HOME & GYM USE"**



## Was ist Pole Fitness

Pole-Fitness ist aktuell einer der am schnellsten wachsenden Fitnessrends, der Tanz- und Gymnastikelemente zu einer Tanzform vereint, die Schönheit, Kraft und Anmut ausstrahlt. Medien, Stars und Spitzensportler aus aller Welt sind auf diesen Trendsport aufmerksam geworden. Pole-Fitness stärkt Frauen auf der ganzen Welt und bietet ihnen die Chance, ihre eigenen Schulen zu gründen und Ihre Traumkarriere wahr werden zu lassen - ihren Lebensunterhalt mit Tanzen und Pole-Fitness zu verdienen!

### Was sind die Vorteile von Pole Fitness?

Pole Fitness gilt weithin als ausgezeichnete Möglichkeit, um Beweglichkeit, Selbstvertrauen, Kondition, Muskelaufbau und vieles mehr zu trainieren (siehe gegenüber). Bei diesem Trendsport werden Sie nach Ihrer Leistung und Ihren Fähigkeiten eingestuft und können sogar an regionalen und internationalen Wettkämpfen auf der ganzen Welt teilnehmen.

### Kann jeder Pole-Fitness erlernen?

Ja. Frauen und Männer auf der ganzen Welt, aus allen Bereichen der Gesellschaft, betreiben diese ästhetische Kunstform. Jung und alt, groß und klein, schüchtern und extrovertiert, jeder hat die Chance, eine der aufregendsten neuen Sportarten der Welt zu erlernen und zu perfektionieren.

### Wo kann ich Pole-Fitness erlernen?

Die meisten Fitnessstudios bieten heute Kurse für Pole-Fitness an. In den letzten Jahren wurden außerdem zahlreiche spezielle Poledance-Schulen gegründet. Egal wo Sie wohnen, es gibt bestimmt eine nahegelegene Möglichkeit, um Poledancing zu lernen! Eine einfache Google-Suche reicht aus, um einen Kurs für Pole-Fitness in Ihrer Nähe zu finden. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen und die beste Schule in Ihrer Nähe finden wollen, wenden Sie sich bitte an das Büro von X-Pole. Darüber hinaus können Sie in unserem Onlineshop zahlreiche professionelle DVDs für alle Stufen vom Anfänger bis zum Profi kaufen, wenn Sie lieber bequem zuhause trainieren wollen!

### Kann ich lernen Pole Fitness zu Hause?

Auf jeden Fall. X-Pole liefert die besten, tragbaren Stangen für zuhause, damit Sie Ihre Bewegungen erlernen und Ihre Auftritte in aller Ruhe üben können.



## What is Pole Fitness

Pole exercise is one of the fastest growing trends in the world of fitness, incorporating elements of dance and gymnastics to provide a dance form that demonstrates beauty, power and grace. As a worldwide sport, pole fitness has grabbed the attention of celebrities and sports stars from all over the world. The business of pole fitness is empowering women around the world, giving them the opportunity to launch their own schools and work full time in a dream career; dancing and teaching pole fitness for a living!

### What are the benefits of pole fitness?

Pole fitness is widely regarded as a fantastic way to develop flexibility, confidence, stamina, muscle definition - the list goes on! It is also a progressive sport allowing you to be graded on performance and ability and even compete in local and international competitions all over the world.

### Can anybody learn pole fitness?

Yes! Women and men from all walks of life, in every corner of the globe are taking part in this beautiful art form. Young and old, large and small, shy and extrovert, anyone can have the opportunity to learn and progress in one of the most exciting new sports in the world today.

### Where do I learn pole fitness?

Pole fitness classes can now be found in most gyms and fitness centres. There has also been a huge growth in independent pole dancing schools over the last few years, meaning that no matter where you are there is likely to be an opportunity to learn pole dancing nearby! A simple Google search will bring up your nearest pole school but if you want to be certain of the best school near you then please contact your local X-POLE office. A wide range of professional DVD's, from beginner to expert, are also available to purchase from our online store giving you the opportunity to learn in the comfort of your own home!

### Can I learn pole fitness at home?

Absolutely! X-POLE provides the world's best, fully portable poles for home use so that you can learn your moves and practice your performances in complete confidence.



### Quali muscoli si utilizzano praticando pole fitness?

La risposta è breve: tutti!!!  
Braccia, spalle, parte alta e bassa della schiena, addominali, glutei, quadricipiti, gambe ecc..la pole dance è davvero un'attività che permette di lavorare con tutto il corpo! Naturalmente dipende anche dal livello di pratica e dalla difficoltà dell'esercizio.

#### Coordinazione & Equilibrio:

La pole fitness richiede grande coordinazione ed equilibrio. Imparare a controllare le rotazioni rafforzerà i muscoli di tutto il corpo.

### Quels muscles sont sollicités dans la pole dance ?

La réponse à cette question est simple : tous les muscles !  
Les bras, les épaules, le haut du dos, le bas du dos, le tronc, les abdominaux, les obliques, les fessiers, les quadriceps, les mollets, les chevilles, les poignets, les avant-bras - la liste est longue ! La pole dance est une discipline fantastique qui fait travailler pratiquement tout le corps. Naturellement, les muscles spécifiques qui travaillent et le degré de difficulté dépendront des mouvements que vous exécutez et de votre assiduité à la pole dance en tant qu'entraînement complet pour le corps.

#### Coordination & Équilibre:

La pole dance exige un degré incroyable de coordination et d'équilibre. En apprenant à maîtriser les spins, les tours et les pivots, vous raffermissez tous les muscles du corps.

### Welche Muskeln werden bei Pole Fitness trainiert?

Die kurze Antwort auf diese Frage lautet: alle Muskeln!  
Arme, Schultern, oberer und unterer Rücken, Rumpf-, Bauch-, Schräg- und Gesäßmuskulatur, Waden, Oberschenkel, Knöchel, Handgelenke, Unterarme! Pole-Dancing ist eine jener unglaublichen Fitnesssportarten, die ihren gesamten Körper trainieren. Natürlich hängen Art und Intensität der trainierten Muskeln davon ab, welche Bewegungen Sie ausführen und wie intensiv Sie Pole-Dancing als Ganzkörpertraining nutzen.

#### Koordination & Gleichgewicht:

Pole-Fitness erfordert ein unglaubliches Maß an Koordination und Gleichgewicht. Die verschiedenen Drehungen und Wendungen zu erlernen stärkt die gesamte Körpermuskulatur, unter anderem auch Ihren Rumpf.

### What muscles are used in pole fitness?

The short answer to this question is; all of them! Arms, shoulders, upper back, lower back, core, abdominals, oblique, gluteus, quads, calves, ankles, wrists, forearms – you name it! Pole dancing is one of those incredible activities that literally target your entire body. Of course, the specific muscles that are worked and how hard, will depend on what moves you're doing and how serious you are about using pole dance as a total body workout.

#### Coordination & Balance:

Pole fitness requires an incredible amount of coordination and balance. Learning to control spins, turns and pivots will strengthen muscles throughout your body including your core strength.

## “STRENGTHEN MUSCLES THROUGHOUT YOUR BODY INCLUDING CORE STRENGTH”

### Bicipiti e tricipiti:

I vostri bicipiti saranno sempre in contrazione durante l'allenamento, come i vostri tricipiti. I movimenti sono antagonisti, quando contrarrete il bicipite stenderete il tricipite e viceversa.

### Biceps et Triceps:

Les biceps se contractent lorsque vous vous juchez sur le pole et ils bénéficient donc d'un bon entraînement durant la session entière ! Les triceps sont principalement sollicités durant les mouvements de poussée vers le bas. Comme de nombreux mouvements requièrent une action simultanée de poussée et de traction avec chaque bras, vous sollicitez normalement le biceps d'un bras et le triceps de l'autre bras.

### Biceps & Triceps:

Beim Hochziehen an der Stange wird Ihr Bizeps angespannt und daher während der gesamten Session hervorragend trainiert. Der Trizeps wird während Bewegungen nach unten angespannt. Da viele Bewegungen an der Stange ein gleichzeitiges Zug- und Schiebewegungen mit jeweils einem Arm erfordern, wird üblicherweise der Bizeps des einen Arms und der Trizeps des anderen Arms trainiert.

### Biceps & Triceps:

Your biceps contract when you pull yourself up the pole, so they will be getting a good workout for the entire session! Triceps are mostly engaged during downward pushing motions. Because many pole moves require a simultaneous push/pull action with each arm, you will usually be targeting the bicep of one arm, and the triceps of the other.

### Gambe:

Nel lavoro a terra utilizziamo intensamente glutei, cosce.

### Jambes & Fessiers:

Durant l'entraînement au sol, vous travaillez intensément les cuisses et les fessiers, surtout lorsque vous faites beaucoup de squats, de rotations du corps et de mouvements de transition avec les genoux pliés.

### Beine & Po:

Bei Bodenübungen werden Ihre Gesäß- und Oberschenkelmuskeln intensiv trainiert, speziell wenn Sie viele Kniebeugen, Rollen und Übergangsbewegungen mit gebeugten Knien machen.

### Legs & Butt:

During floor work you will be working out your glutes and thighs intensely, especially when doing lots of squats, body rolls and transitions requiring bent knees.





### Shoulders and Chest:

Any pole move in which you use your arms to press your body weight away from the pole will be strengthening and toning the deltoid muscles in your shoulders, as well as the pectorals in your chest. Pulling yourself up the pole, in a controlled manner is comparable to a chin up. Chin ups work your deltoids, trapezius, upper arms and your rhomboids, among other muscles.



### Back:

Many moves require you to lift the weight of your torso and head up, using mostly (or sometimes only!) your back muscles. Your rhomboids, latissimus and deltoids are not only responsible for lifting you into position when you climb or invert, but also for stabilising you. This is especially true when you are upside down with one or more limbs extended away from the pole!



### Abdominals and Core:

Practically every pole move will work your abs and your core as you lift your body and extend it gracefully into various positions. In particular, your transverse abdominis, the very top section of your stomach (superior rectus abdominals), plays a major role in tipping your body upside down in a controlled manner.



### Hips:

Lifting your legs in a controlled manner is not ALL up to your core. Any leg raising move, such as the boomerang or shoulder mount will rely on your transverse abs, hip flexors (or psoas) and quads, among other muscles. Hip flexor strength is important for impressive kicks and controlled inverts.



### Schultern und Brust:

Jede Pole-Übung, bei der Sie mit Hilfe Ihrer Arme Ihr Körpergewicht von der Stange wegdrücken, stärkt und formt Ihre Schulter- und Brustmuskulatur. Sich langsam an der Stange hochzuziehen ist mit einem Klimmzug vergleichbar. Klimmzüge trainieren unter anderem Ihre Schultermuskeln, Trapezmuskeln, Oberarme und Rhomboid-Muskeln.



### Rücken:

Bei vielen Übungen müssen Sie das Gewicht Ihres Rumpfes und Kopfes heben, vor allem (und manchmal ausschließlich) mit Ihrer Rückenmuskulatur. Ihre Rhomboid-Muskeln, der Latissimus und die Schultermuskeln heben Sie nicht nur beim Klettern oder Kopfüber-Bewegungen, sondern stabilisieren Sie auch. Dies gilt vor allem wenn Sie mit dem Kopf nach unten an der Stange hängen und ein oder mehrere Gliedmaßen von der Stange weg strecken.



### Bauch und Rumpf:

Praktisch jede Pole-Übung, bei der Sie Ihren Körper heben und anmutig in verschiedene Positionen ausstrecken, trainiert ihre Bauch- und Rumpfmuskulatur. Besonders Ihre querverlaufenden Bauchmuskeln und der oberste Abschnitt Ihres Bauchs (superior rectus) spielt eine wichtige Rolle, wenn Sie Ihren Körper auf kontrollierte Weise kopfüber fallen lassen.



### Hüfte:

Für Bewegungen, bei denen Sie die Beine heben, etwa beim Bumerang oder Shoulder Mount, brauchen Sie unter anderem Ihre querverlaufenden Bauchmuskeln, Hüftbeuger (oder Psoas) und Oberschenkel. Heben Sie Ihre Beine in einer kontrollierten Art und Weise ist nicht alles bis zu Ihrem Kern.



### Épaules et thorax:

Tout mouvement de pole dans lequel vous utilisez vos bras pour vous dissocier du pole a pour effet de raffermir et de tonifier les muscles deltoïdes de vos épaules ainsi que les pectoraux. Lorsque vous vous redressez sur le pole de manière contrôlée, c'est comme si vous faisiez des pompes. Les pompes font travailler les muscles deltoïdes, les trapèzes, les bras supérieurs et les rhomboïdes, parmi d'autres muscles.



### Dos:

La plupart des mouvements exigent que vous redressiez le torse en utilisant principalement (ou parfois seulement!) les muscles du dos. Les rhomboïdes, les grands dorsaux et les deltoïdes ne vous aident pas seulement à vous pousser vers le haut lorsque vous grimpez ou basculez à l'envers, mais aussi à vous stabiliser. Cela est particulièrement vrai lorsque vous basculez à l'envers avec un ou plusieurs membres tendus loin du pole !



### Abdominaux et tronc:

Pratiquement tout mouvement de pole fait travailler vos abdominaux et votre tronc lorsque vous soulevez votre corps et l'étirez gracieusement dans diverses positions. En particulier, les abdominaux transversaux, la partie supérieure de l'estomac (les abdominaux droits supérieurs) jouent un rôle majeur lorsque vous basculez votre corps à l'envers de manière contrôlée.



### Hanches:

Lorsque vous levez vos jambes de manière contrôlée, ce n'est pas SEULEMENT grâce au tronc. Tout mouvement de jambe vers le haut, tel que le boomerang repose sur les abdominaux transversaux, les fléchisseurs de la hanche, entre autres muscles. La force des fléchisseurs de la hanche est importante pour des kicks impressionnants et des basculements du corps contrôlés.



### Spalle e torace:

Ogni polo mossa in cui si utilizzano le braccia per premere il peso del corpo lontano dal palo sarà rafforzare e tonificare i muscoli deltoidei nelle spalle, così come i pettorali in petto. Tirarsi su palo, in modo controllato è paragonabile ad un mento up. Mento up lavorano i deltoidei, trapezio, braccia e le vostre rombi, tra gli altri muscoli.



### Parte posteriore:

Quando ribalterete a testa in giù i muscoli utilizzati saranno i romboidei, deltoidei e tutta la schiena in generale.



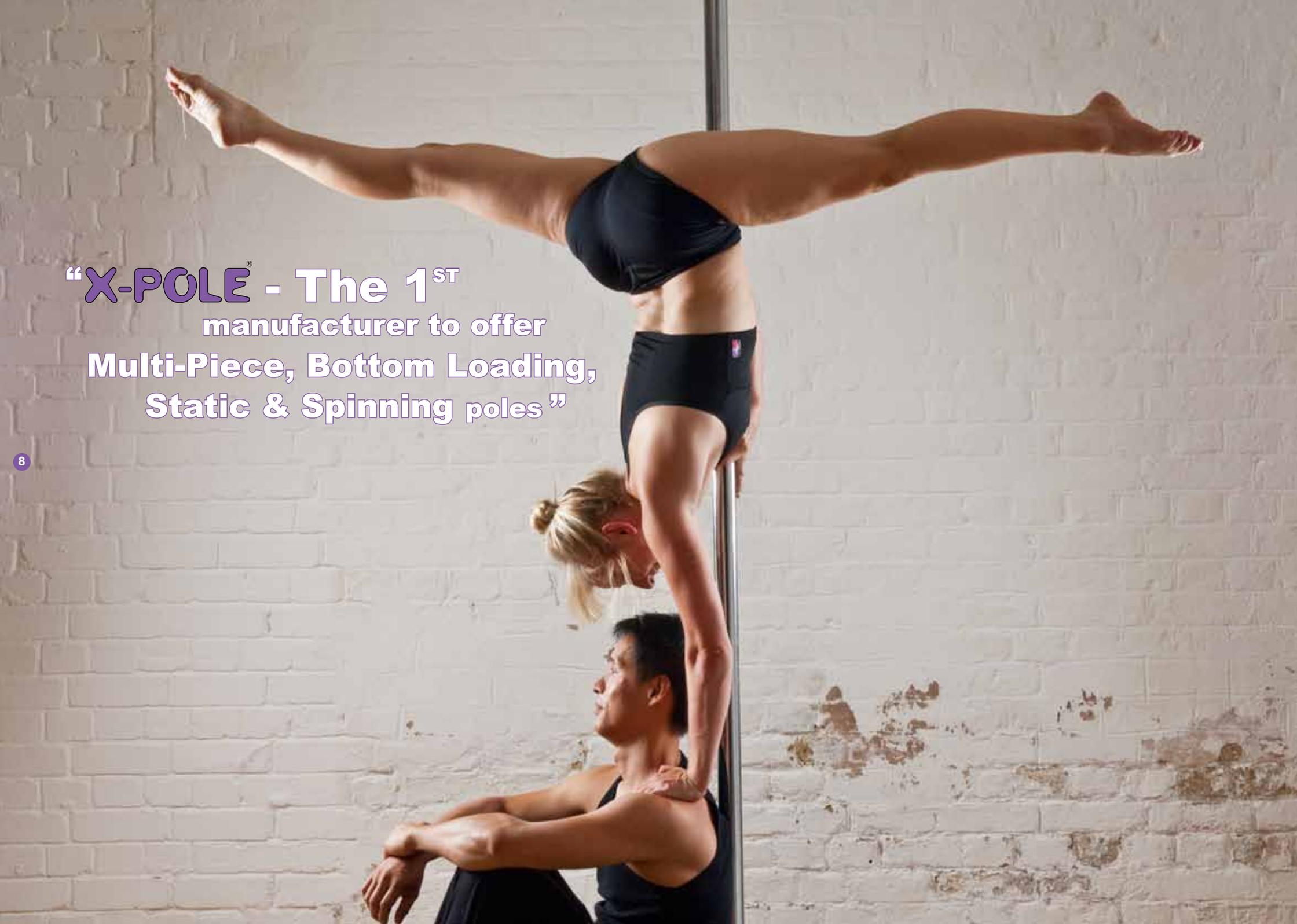
### Addominali:

Gli addominali sono principalmente utilizzati nell'esercizio al palo. un ruolo importante svolge quello trasversale. ve ne accorgete presto nella loro definizione.



### Fianchi:

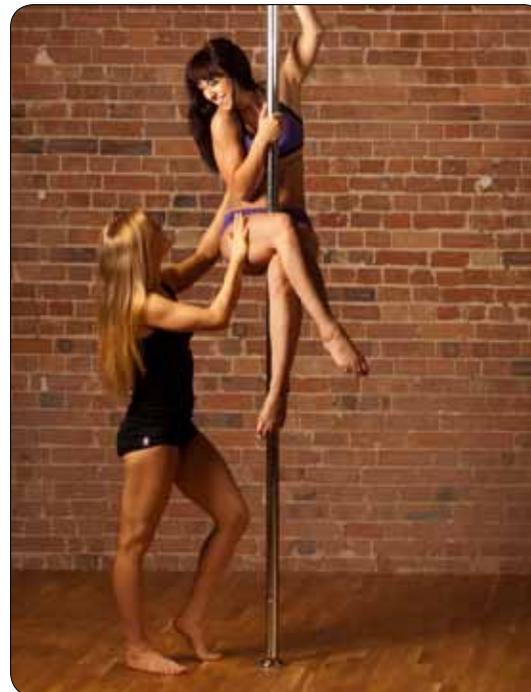
In ogni movimento utilizzerete le gambe, nello specifico (per es nel boomerang o shoulder mount) gli addominali trasversali, i flessori dell'anca ecc. Questi esercizi aumenteranno il vostro controllo sull'attrezzo.



**“X-POLE® - The 1<sup>ST</sup>  
manufacturer to offer  
Multi-Piece, Bottom Loading,  
Static & Spinning poles”**



[www.xpole.com](http://www.xpole.com)



**X-POLE SPORT SET**  
**X-POLE XPERT SET**  
**X-POLE PoleAway® System**  
**X-POLE BUILD-A-POLE**



**X-POLE SPORT SET**  
**X-POLE XPERT SET**  
**X-POLE PoleAway® System**  
**X-POLE BUILD-A-POLE**



**X-POLE SPORT SET**  
**X-POLE XPERT SET**  
**X-POLE PoleAway® système**  
**X-POLE BUILD-A-POLE**



**X-POLE SPORT SET**  
**X-POLE XPERT SET**  
**X-POLE PoleAway® sistema**  
**X-POLE BUILD-A-POLE**



'SPORT' Pole

 X-Pole SPORT (Static Pole)

Designed with beginner pole dancers in mind, the X-POLE SPORT is extremely sturdy and easy to install, making it ideal for home use.

Incorporating the revolutionary X-JOINT, assembly and installation of the SPORT is super quick.



 Key Features:

- \* Bottom height adjustment – no ladders required
- \* Revolutionary X-JOINTS – easy to use and quick to install
- \* Smooth pole from top to bottom – no sharp edges between tubes
- \* Small upper plate – for installation under one joist
- \* Available in Chrome, Gold, Brass, Stainless & Silicone
- \* Available in 40mm (1.5"), 45mm (1.75") and 50mm (2") pole diameters
- \* Extendable height from 2235mm (7' 4") to 2745mm (9')
- \* Optional extensions for ceiling heights above 2745mm (9')
- \* Comes complete with carry case for easy storage and transportation

 X-Pole SPORT (Static Pole)

Die vor allem für Anfänger konstruierte, jedoch auch für fortgeschrittene Stangentänzer geeignete Tanzstange X-Pole SPORT ist extrem robust und einfach zu installieren und somit ideal für Ihre Wohnung geeignet.

Mit der revolutionären neuen X-JOINT Kupplung ist die SPORT-Stange extrem schnell zusammengebaut und montiert.



 Wichtigste Eigenschaften:

- \* Höhe vom Boden verstellbar - keine Leitern erforderlich
- \* Revolutionäre neue X-JOINT-KUPPLUNG – einfach und schnell zu installieren
- \* Durchgehend glatte Stange von oben nach unten - keine scharfen Kanten zwischen den Rohren
- \* Kleine obere Platte - für die Installation unter einem Balken
- \* Erhältlich in Chrom, Gold, Messing, Edelstahl und Silikon
- \* Erhältlich mit einem Stangendurchmesser von 40mm (1,5"), 45mm (1,75") und 50 mm (2")
- \* Höhenverstellbar von 2235mm (7' 4") bis 2745 mm (9')
- \* Optionale Verlängerungen für Decken höhen über 2745 mm (9')
- \* Komplett mit Tragetasche für einfache Lagerung und Transport

 X-Pole SPORT (Static Pole)

Conçu pour les débutants de la pole dance, le X-POLE SPORT est extrêmement robuste et facile à installer, ce qui le rend idéal pour une utilisation chez soi.

Grâce au tube révolutionnaire X-JOINT, l'assemblage et l'installation du pole SPORT est super rapide.



 Principales caractéristiques:

- \* Réglable en hauteur – pas d'échelles nécessaires
- \* X-JOINTS révolutionnaires – faciles à utiliser et rapides à installer
- \* Pole lisse de haut en bas – pas de bords coupants entre les tubes
- \* Petit plateau supérieur – pour une installation sous une poutrelle
- \* Disponible en chrome, or, laiton, acier inoxydable & silicone
- \* Disponible en poles de diamètres de 40mm (1,5"), 45mm (1,75") et 50mm (2")
- \* Hauteur extensible depuis 2235mm (7' 4") à 2745mm (9')
- \* Extensions optionnelles pour des hauteurs de plafond au-dessus de 2745mm (9')
- \* Est livré complet avec une mallette de transport pour un stockage et un transport faciles

 X-Pole SPORT (Static Pole)

È il palo progettato per i principianti, l'x-pole sport è estremamente robusto e facile da installare, è ideale per l'uso domestico.

Con il rivoluzionario sistema x-joint incorporato, l'installazione è molto veloce.

 Caratteristiche principali:

- \* Regolazione inferiore - senza scale necessarie regolazione dal basso, senza utilizzo della scala
- \* La nuova, rivoluzionaria X-GIUNTI - facile da usare e veloce da installare x-joint
- \* Palo liscio da cima a fondo - senza bordi taglienti tra i tubi
- \* Piccolo piatto superiore - per l'installazione in un unico travetto
- \* Disponibile in bicromato di potassio, oro o ottone
- \* Disponibile in 40 mm (1.5"), 45 mm (1.75") e 50 mm (2") poli diametri
- \* Altezza estensibile da 2235 millimetri (7' 4") a 2745 millimetri (9')
- \* Estensioni opzionali per altezze superiori a 2.745 millimetri (9')
- \* Viene fornito completo di custodia per un facile stoccaggio e trasporto

 X-Pole XPERT (Static & Spinning Pole)

Usato dai migliori ballerini del mondo, l'X-pert incorpora la più attuale tecnologia che permette loro di allenarsi in totale sicurezza. L'X-pert è il primo al mondo utilizzabile sia in modalità statica che dinamica.

 X-Pole XPERT (Static & Spinning Pole)

Utilisé par les meilleurs danseurs professionnels du monde, le X-Pole XPERT incorpore la dernière technologie de pole, ce qui permet aux danseurs de pratiquer et d'effectuer leurs figures de routine en confiance totale. Le pole XPERT est le premier pole en mode statique et spinning à chargement par le bas.

 X-Pole XPERT (Static & Spinning Pole)

X-Pole XPERT wird von den besten Profitänzern der Welt verwendet und ist mit der neuesten Pole-Technologie ausgestattet, dank der Tänzer ihre Nummern und Tricks in aller Ruhe und souverän üben und ausführen können. Die XPERT ist die erste, vom Boden aus zu installierende, statische und drehbare Tanzstange der Welt.

 X-Pole XPERT (Static & Spinning Pole)

Used by the world's top professional dancers, the X-Pole XPERT incorporates the very latest in pole technology allowing dancers to practice and perform their routines and tricks in complete confidence. The XPERT was the world's first bottom-loading static and spinning dance pole.



 Caratteristiche principali:

- \* Regolazione inferiore - senza scale necessarie
- \* La nuova, rivoluzionaria X-GIUNTI - facile da usare e veloce da installare
- \* Palo liscio da cima a fondo - senza bordi taglienti tra i tubi
- \* Supporto Double cupola larghezza - per la massima stabilità
- \* Micro articolazione di base - facile da installare, anche su pavimenti irregolari
- \* Disponibile in Chrome, Titanium Gold o ottone
- \* Disponibile in 40 mm (1.5"), 45 mm (1.75") e 50 mm (2") poli diametri
- \* Altezza estensibile da 2235 millimetri (7' 4") a 2745 millimetri (9')
- \* Estensioni opzionali per altezze superiori a 2.745 millimetri (9')
- \* Completo di portare casi per una facile memorizzazione e trasporto facile da trasportare

 Principales caractéristiques:

- \* Réglable en hauteur - pas d'échelles nécessaires
- \* X-JOINTS révolutionnaires - faciles à utiliser et rapides à installer
- \* Pole lisse de haut en bas - pas de bords coupants entre les tubes
- \* Dôme à double largeur - pour une stabilité maximum
- \* Micro base articulée - facile à installer, même sur des sols inégaux
- \* Disponible en laqué époxy, chrome, or, laiton, acier inoxydable & silicone
- \* Disponible en poles de diamètres de 40mm (1,5"), 45mm (1,75") et 50mm (2")
- \* Hauteur extensible depuis 2235mm (7' 4") à 2745mm (9')
- \* Extensions optionnelles pour des hauteurs de plafond au-dessus de 2745mm (9')
- \* Est livré complet avec une sacoche de transport pour un stockage et un transport faciles

 Wichtigste Eigenschaften:

- \* Höhe vom Boden verstellbar - keine Leitern erforderlich
- \* Revolutionäre neue X -JOINT-KUPPLUNG - einfach und schnell zu installieren
- \* Durchgehend glatte Stange von oben nach unten - keine scharfen Kanten zwischen den Rohren
- \* Doppelt breites Stützkuppel - für maximale Stabilität
- \* Einfach zu installierendes, auch für uneben Böden geeignete Bodenplatte
- \* Erhältlich in pulverbeschichtet, Chrom, Gold, Gold, Messing, Edelstahl und Silikon
- \* Erhältlich mit einem Stangendurchmesser von 40mm (1,5"), 45mm (1,75") und 50 mm (2")
- \* Höhenverstellbar von 2235mm (7' 4") bis 2745 mm (9')
- \* Optionale Verlängerungen für Decken höhen über 2745 mm (9')
- \* Komplett mit Tragetasche für einfache Lagerung und Transport

 Key Features:

- \* Bottom height adjustment - no ladders required
- \* Revolutionary X-JOINTS - easy to use and quick to install
- \* Smooth pole from top to bottom - no sharp edges between tubes
- \* Double width support dome - for maximum stability
- \* Micro articulating base - easy to set up, even on uneven floors
- \* Available in Chrome, Gold, Brass, Stainless & Silicone
- \* Available in 40mm (1.5"), 45mm (1.75") and 50mm (2") pole diameters
- \* Extendable height from 2235mm (7' 4") to 2745mm (9')
- \* Optional extensions for ceiling heights above 2745mm (9')
- \* Comes complete with carry cases for easy storage and transportation

For different style & finishes please refer to page 13



'SPORT' Pole shown in this image

**How to install an X-POLE in a few easy steps...**

- 1) Join the top and bottom sections of the pole using an X-Joint.
- 2) Place the articulating base on the bottom section of the pole, then place the upper support plate on the top section of the pole.
- 3) Lift pole upright into place.
- 4) Rotate the pole adjuster rod counter clockwise, firmly tighten, lock off pole and finish.

X-Pole XPERT and SPORT poles come complete with extensions for ceiling heights ranging from 2235mm (7'4") to 2745mm (9') with optional extensions to go even higher available from our online store.

**"IMPORTANT: This is only a representation of how to install an X-Pole Sport pole. It is ESSENTIAL to read the instruction manual that comes with every pole prior to installation"**

**Wie Sie eine X-POLE Sport in ein paar einfachen Schritten aufbauen können...**

- 1) Verbinden Sie den oberen und unteren Teil der Sport-Stange mit der X-Joint Kupplung.
- 2) Bringen Sie die Deckenplatte am oberen Ende der Stange und die verstellbare Bodenplatte am unteren Ende der Stange an
- 3) Stellen Sie die Stange senkrecht auf
- 4) Drehen Sie die Stange mit der Einstellhilfe gegen den Uhrzeigersinn, ziehen Sie sie fest an, arretieren Sie die Stange und schon ist der Aufbau beendet.

X-Pole XPERT und SPORT Stangen werden mit Verlängerungen für Raumhöhen von 2235mm (7'4") bis 2745mm (9') geliefert. Verlängerungen für noch höhere Räume können als Zusatzausstattung in unserem Online-Shop bestellt werden.

**"WICHTIG: Dies ist nur eine Darstellung, wie Sie eine X-Pole Sport Pole installieren. Lesen sie vor Installation unbedingt die mit jeder Stange mitgelieferte Bedienungsanleitung"**

**Comment installer un sport X-POLE en quelques étapes faciles...**

- 1) Connectez les sections du haut et du bas du pole avec un X-Joint
- 2) Placez la plaque supérieure sur la section supérieure du pole et la base articulée sur la section inférieure du pole
- 3) Redressez le pole pour le mettre en place
- 4) Tournez la tige de réglage du pole dans le sens horaire, serrez fermement et bloquez le pole.

Les poles X-Pole XPERT et SPORT sont livrés avec des extensions pour des hauteurs de plafond comprises entre 2235mm (7'4") et 2745mm (9') avec des extensions optionnelles pour des hauteurs supérieures, disponibles sur notre boutique en ligne.

**IMPORTANT: Ceci illustre seulement l'installation d'un pole X-POLE Sport. Il est ESSENTIEL de lire le manuel d'instructions qui est fourni avec chaque pole avant l'installation**

**Come installare un X-POLE Sport in pochi semplici passi...**

- 1) Collegare le parti superiore e inferiore del palo con un X-Joint
- 2) Infilare la piastra superiore (la piu grande) sul supporto superiore del palo e quella inferiore su quello inferiore regolabile
- 3) Sollevare il palo montato in posizione verticale
- 4) Ruotare in senso orario il palo regolabile, serrare le viti per bloccarlo.

XPERT e SPORT sono forniti con estensioni per altezze che vanno da 2.235 mm a 2745 mm con la possibilità di acquistare ulteriori estensioni nel nostro negozio online

**"IMPORTANTE: Questa è solo una rappresentazione di come installare un X-Pole Pole Sport. E 'INDISPENSABILE leggere il manuale di istruzioni che viene fornito con ogni palo prima dell'installazione"**



'XPERT' Pole shown in this image

## Nuovo palo inox

L'acciaio inossidabile è ideale per gli utenti che soffrono di allergie a materiali come il cromo. Il palo in acciaio inox è lucido, ed ha una buona presa per i vostri esercizi. Questo materiale è ottimo in condizioni di umidità ed è molto popolare negli Stati Uniti. È utilizzato più negli studi che nelle case in quanto il materiale è più resistente di quello cromato.

## Poli palo verniciato a polvere

X-POLE verniciato è disponibile in due finiture, bianco e rosa. Il palo ha un grip eccellente ed è consigliato a coloro che hanno problemi di presa sui metalli tradizionali.

## Pali Coperti di Silicone

Sono pali x-pole in stile cinese, quindi, essendo ricoperti da silicone, è possibile praticare restando completamente vestiti! Questo è ottimo per i principianti che vogliono sviluppare la loro forza senza voler togliere i vestiti di dosso. Il silicone è posto sul palo con un metodo unico, è morbido e resistente e può facilitare alcuni movimenti.

## Nouveau pole en acier inoxydable

L'acier inoxydable est parfait pour les utilisateurs qui éprouvent des difficultés ou sont allergiques à des matériaux tels que le chrome. Le pole en acier inoxydable est livré poli, ce qui le rend idéal pour les spins et pour exécuter les figures inversées. Ce matériau est à son état optimal dans des conditions humides et est très populaire aux États-Unis.

## Poles en laqué époxy

Les poles en laqué époxy de X-POLE sont proposés en deux finitions: noir et rose. Ce pole est TRÈS collant et est seulement recommandé pour ceux qui ont du mal avec les poles métalliques traditionnels.

## Poles en silicone

Ces poles X-POLE de style chinois vous permettent d'exécuter des figures sans que la peau entre en contact avec le pole, ce qui signifie que vous pouvez pratiquer la pole dance tout habillé! Ceci est idéal pour les débutants qui veulent s'exercer sans quitter leurs vêtements. Le silicone est placé sur le pole en utilisant une méthode unique et est un matériau doux spongieux qui résiste à l'impact des mouvements.

## Neu Stange aus Edelstahl

Edelstahl ist ideal für Anwender, die mit Materialien wie Chrom Schwierigkeiten haben oder allergisch dagegen sind. Die Edelstahl-Stange ist poliert und daher ideal für Spins und Inverts (Kopfüber-Tricks) geeignet. Dieses Material ist bei feuchten Bedingungen ideal und in den USA besonders beliebt. Es wird in Studios viel häufiger verwendet als zuhause und ist langlebiger als Chrom.

## Pulverbeschichtete Stangen

Pulverbeschichtete Stangen werden in zwei Ausführungen angeboten – schwarz und rosa. Die Stange ist SEHR rutschfest und wird nur für Personen empfohlen, die bei unseren traditionellen Stangen leicht abrutschen.

## Silikonbeschichtete Stangen

Dies sind X-Poles im chinesischen Stil, mit denen Sie Pole-Tricks ohne Hautkontakt, d.h. mit Kleidung, ausüben können! Das ist großartig für Anfänger, die Kraft aufbauen aber dabei ihre Kleidung anlassen wollen. Das Silikon wird mit einer speziellen Methode auf der Stange aufgetragen und ist ein sehr weiches, schwammartiges Material, das auch den härtesten Bewegungen standhält.

## New Stainless Pole

Stainless Steel polished finish is perfect for users who struggle or have allergies with materials such as chrome. The stainless steel pole comes polished, making it great for spins and when performing inverted tricks. This material is at its optimal state in humid conditions and is very popular in the USA.

## Powder Coated Poles

X-POLE's Powder Coated poles are offered in two finishes; Black & Pink. The pole is VERY sticky and is only recommended for those who struggle for grip on our traditional metal poles.

## Silicone Poles

These are X-POLE's Chinese Style poles which allow you to execute pole tricks without having skin contact with the pole, which simply means poling with your clothes on! This is great for beginners who want to build up their strength but do not want to take their clothing off. The silicone is placed onto the pole using a unique method and is a soft spongy material which can take the impact of hardcore moves.

### X-POLE SPORT (Static only)

SIZE/ Größe/ TAILLE/ Dimensione	FINISH/ Oberfläche/ Finition/ Rifinitura	PRODUCT CODE
40mm	Chrome	XS040CR
40mm	Brass	XS040BR
40mm	Gold	XS040TG
40mm	Stainless	XS040ST
40mm	Powder Coated – Black	XS040PD-BK
40mm	Powder Coated – Pink	XS040PD-PK
40mm	Silicone – Black	XS040SN-BK
40mm	Silicone – Pink	XS040SN-PK
45mm	Chrome	XS045CR
45mm	Brass	XS045BR
45mm	Gold	XS045TG
45mm	Stainless	XS045ST
45mm	Powder Coated – Black	XS045PD-BK
45mm	Powder Coated – Pink	XS045PD-PK
45mm	Silicone – Black	XS045SN-BK
45mm	Silicone – Pink	XS045SN-PK
50mm	Chrome	XS050CR
50mm	Brass	XS050BR
50mm	Gold	XS050TG
50mm	Stainless	XS050ST
50mm	Powder Coated – Black	XS050PD-BK
50mm	Powder Coated – Pink	XS050PD-PK

### X-POLE XPERT (Static & Spinning)

SIZE/ Größe/ TAILLE/ Dimensione	FINISH/ Oberfläche/ Finition/ Rifinitura	PRODUCT CODE
40mm	Chrome	XX040CR
40mm	Brass	XX040BR
40mm	Gold	XX040TG
40mm	Stainless	XX040ST
40mm	Powder Coated – Black	XX040PD-BK
40mm	Powder Coated – Pink	XX040PD-PK
40mm	Silicone – Black	XX040SN-BK
40mm	Silicone – Pink	XX040SN-PK
45mm	Chrome	XX045CR
45mm	Brass	XX045BR
45mm	Gold	XX045TG
45mm	Stainless	XX045ST
45mm	Powder Coated – Black	XX045PD-BK
45mm	Powder Coated – Pink	XX045PD-PK
45mm	Silicone – Black	XX045SN-BK
45mm	Silicone – Pink	XX045SN-PK
50mm	Brass	XX050BR
50mm	Gold	XX050TG
50mm	Stainless	XX050ST
50mm	Powder Coated – Black	XX050PD-BK
50mm	Powder Coated – Pink	XX050PD-PK



 **PoleAway**

Innovated, designed & developed by X-POLE, the PoleAway system introduces a new dimension into pole installation and storage. For the first time it is possible to use your X-POLE in seconds, as opposed to minutes and storing it away is just as quick and easy. For gyms and studios, the ability to put into use or store away multiple poles in minutes expands the opportunities for pole lessons while maximising room utilisation.

 **PoleAway**

Das von X-POLE entwickelte und hergestellte innovative PoleAway-System ist eine neue Dimension der Installation und Lagerung von Tanzstangen. Zum allerersten Mal ist Ihre X-Pole bereits nach wenigen Sekunden einsatzbereit und ebenso schnell wieder verstaut. Fitnessstudios und Tanzschulen können nun zahlreiche Stangen in wenigen Minuten auf- und abbauen und so ihre Möglichkeiten für Pole-Fitness-Kurse deutlich erweitern und den vorhandenen Raum optimal nutzen.

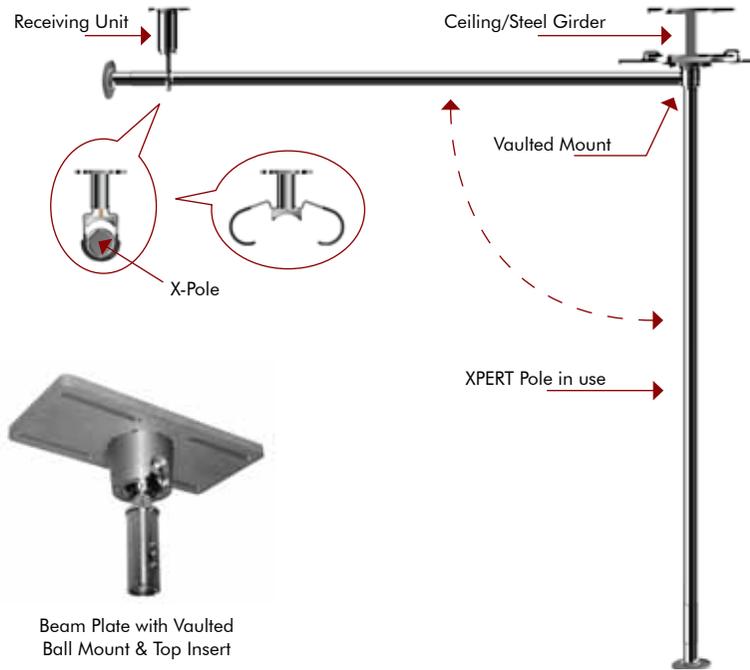
 **PoleAway**

Innové, conçu et développé par X-POLE, le système PoleAway présente une nouvelle dimension dans l'installation et le rangement du pole. Pour la première fois, il est possible d'utiliser le X-POLE en quelques secondes, et non plus en quelques minutes comme auparavant, et il se range tout aussi rapidement et facilement. Pour les studios et les salles de gym, la possibilité de mettre en place ou de ranger plusieurs poles en quelques minutes multiplie les opportunités de cours de pole dance tout en maximisant l'utilisation de l'espace.

 **PoleAway**

Innovativo, disegnato e prodotto da X-POLE, il sistema poleaway introduce una novità di installazione del palo. In pochi secondi potrete posizionare e riporre il vostro palo. Rivoluzionario per le palestre e le sale che dispongono di poco spazio e hanno bisogno di sfruttare al massimo la propria sala.

**PoleAway System™ (Installed)**



**Parts required**



Receiving Unit Complete  
(XPA-RC01)



Yoke Unit  
(XPA-RC20)



Vaulted Ball Mount  
XX045CR-0015BALL



Top Insert  
(XX045CR-0016EXTB)



Beam Clamps  
(Optional)  
(XMP-030BC-050)



Beam Plate  
(Optional)  
XMP-030





**De quelle manière le système PoleAway peut ajouter de la valeur à votre studio de gym/salle de gym/école ?**

- Facilité d'utilisation
- Rangement en quelques minutes – maximise le retour sur investissement
- Flexibilité – vous pouvez choisir le nombre de poles que vous souhaitez en fonction des niveaux de compétence de vos élèves
- Salles multidisciplinaires – possibilité de regrouper plusieurs disciplines dans une salle

**Système PoleAway - Questions fréquemment posées :**

**En quoi ce produit peut-il aider les salles de gym, les studios et les écoles ?**

Le système Pole Away vous permet de minimiser le temps passé pour l'installation, ce qui le réduit à une fraction du temps passé pour installer plusieurs X-Pole. Cela signifie que les studios, les salles de gym et les écoles peuvent être libérées plus rapidement, permettant une meilleure flexibilité et des activités multidisciplinaires sans passer beaucoup de temps et sans nécessiter d'aire de rangement supplémentaire.

**Si une école a déjà des produits X-POLE, est-ce que ces produits deviennent obsolètes ?**

« Non, ce n'est pas le cas - nous ne souhaitons pas que cela se produise - c'est pour cette raison que le PoleAway a été conçu de telle façon que les pièces et les composants des poles existants, qui dépendent de l'utilisation et de la hauteur de plafond, puissent être partiellement utilisés pour installer les nouveaux systèmes PoleAway.



**In che modo il sistema PoleAway può aggiungere valore al vostro studio/palestra/scuola?**

- Facilità di utilizzo
- Liberare la sala in pochi minuti per altri utilizzi e quindi massimizzare i profitti
- Flessibilità - scegliere il numero di pali a seconda del numero di utenti
- Possibilità di utilizzare la sala per più discipline

**PoleAway System - Domande frequenti:**

**Che valore aggiunge il sistema poleaway alle palestre?**

Con questo sistema si ha una completa flessibilità di utilizzo della sala per più discipline, potendo in poco tempo riadattare uno spazio per le vostre esigenze

**Se una palestra possiede già vecchi prodotti x-pole e vuole utilizzare i nuovi sistemi può farlo?**

Certo, poleaway è stato progettato per essere anche installato sui nostri vecchi componenti, in modo da poterne integrare le parti mancanti



**How will the PoleAway system add value to your studio/gym/school?**

- Ease of use
- Clear down the room in minutes – maximise the return on your investment
- Flexibility – choose the number of poles you wish to have available depending on the experience levels of your students
- Multiple-discipline rooms – accommodate several disciplines in one room

**PoleAway System - Frequently asked questions:**

**How do you see the product helping gyms, studios & schools?**

With the Pole Away system you are minimising the time spent on set-up, bringing it right down to a fraction of the time taken to set up several X-Pole sets. This means that studios, schools & gyms can clear down a room much faster, giving them better flexibility & allowing them to entertain multi-disciplines without expending a huge amount of time or requiring storage elsewhere.

**If a school already has X-POLE products, would their current poles become obsolete?**

No, this is not the case – and was something which we did not want happening – so the PoleAway has been designed in such a way that parts and components from existing poles, dependent on usage and ceiling heights, could be partly used to install the new Pole Away systems.



**Wie schafft das PoleAway-System einen Mehrwert für Ihr(e) Tanzschule/Fitnessstudio/Schule?**

- Einfache Bedienung
- Der Kursraum ist in wenigen Minuten leer geräumt - steigern sie Ihren Gewinn
- Flexibilität - wählen Sie je nach Erfahrung Ihrer Schüler die erforderliche Anzahl der Stangen aus
- Multifunktionsräume – schaffen Sie in einem Raum Platz für verschiedene Disziplinen

**PoleAway System - Häufig gestellte Fragen:**

**Wie kann dieses System Fitnessstudios, Tanzstudios und Schulen helfen?**

Mit der Pole Away-System reduzieren Sie die Aufbauzeit auf ein Minimum und können in derselben Zeit gleich mehrere X-Poles installieren. So können Tanzstudios, Schulen und Fitnesszentren einen Raum viel schneller ausräumen, sodass sie flexibler werden und so mehr Disziplinen ausüben können, ohne zu viel Zeit zu vergeuden oder Lagerräume zu benötigen.

**Wenn eine Schule bereits X-POLE Produkte hat, sind die aktuellen Stangen dann veraltet?**

“Nein, das ist nicht der Fall, denn das wollten wir unbedingt vermeiden – deshalb haben wir das PoleAway-System so konzipiert, dass Teile und Komponenten aus bestehenden Stangen, abhängig von Verwendungszweck und Deckenhöhe, für die Installation der neuen PoleAway-Systeme teilweise weiter verwendet werden können.

## BUILD-A-POLE – DEUX POLES BORDÉE

Gamme X-POLE de «Build-A-Pole'sets est double doublé, ce qui signifie qu'ils offrent plus de solidité et de rigidité. Notre technologie 'Dual-line' veille à ce que nos pôles pourrait être mise à rude épreuve. Notre Build-A-Polonais ont déjà été utilisés dans le monde entier à des compétitions de niveau national et international par certains des athlètes les plus avancés. Nous offrons maintenant une solution complète pour les studios qui nécessitent des installations qui sont supérieures à 11 pieds. Cette nouvelle gamme signifie que les studios peuvent maintenant avoir une solution sur mesure qui fera en sorte que l'utilisation continue et répétée des pôles serait absorbée par la solidité de la paroi double.

### Les principales caractéristiques de Build-A-POLE

- Flexibilité - standard X-POLE ensembles ne peuvent atteindre des hauteurs fixes, avec Build-A-Pole, le studio ou salle de gym a la liberté de choisir les meilleures pièces pour répondre à leurs exigences d'installation.
- Tous Build-A-Polonais sont à double doublé et les tubes polaires sont soigneusement sélectionnés sous forme notre gamme pôle Concurrence - en offrant une résistance et une durabilité accrues
- Limite la longueur de fil utilisé de réglage et maintient le nombre de postes au minimum en sélectionnant l'option Build-A-Pole
- Peut être facilement combiné avec PoleAway d'offrir une solution simple pour l'installation multi-pièces pôles qui peuvent atteindre des hauteurs allant jusqu'à 4m/13ft

### Comment choisir le bon Build-A-Pole solution ...

- 1) Choisissez votre taille
- 2) Construisez votre propre poteau
- 3) Choisissez uniquement les pièces dont vous avez besoin

## BUILD-A-POLE – POLI DOPPI FODERATO

Gamma X-POLE di 'Build-A-Pole'sets è duplice fila, il che significa che essi offrono una maggiore resistenza e rigidità. La nostra tecnologia 'Dual-line' assicura che i nostri pali potrebbe essere testato al limite. Il nostro Build-A-polacchi sono già stati utilizzati in tutto il mondo in concorsi di livello nazionale e internazionale da parte di alcuni degli atleti più avanzati. Ora offriamo una soluzione completa per gli studi che richiedono impianti che sono superiori a 11ft. Questa nuova gamma significa che studi possono ora una soluzione su misura che garantisca utilizzo continuo e ripetuto dei poli verrebbe assorbita dalla resistenza aggiunta del rivestimento doppio.

### Caratteristiche principali di Build-A-POLE

- Flessibilità - standard X-POLE set può raggiungere altezze fisse, con Build-A-Pole, studio o palestra ha la libertà di scegliere le parti migliori per soddisfare le loro esigenze di installazione.
- Tutte le Build-a-polacchi sono a doppio-allineato e le provette poli vengono accuratamente selezionate forma la nostra gamma Polo Concorso - che fornisce la resistenza e durata
- Limita la lunghezza del filo utilizzato e regolatore mantiene il numero di estensioni al minimo selezionando il Build-A-Pole opzione
- Può essere facilmente combinato con PoleAway per offrire una soluzione semplice per l'installazione multi-pezzo poli che possono raggiungere altezze fino a 4m/13ft

### Come scegliere il giusto Build-A-Pole soluzione

- 1) Seleziona la tua altezza
- 2) Costruisci il tuo proprio polo
- 3) Choisissez seulement les pieces dont vous avez besoin



Inner 'Dual-lining'



Chrome Finish



Ball Mount  
(XX045CR-0014BALL)

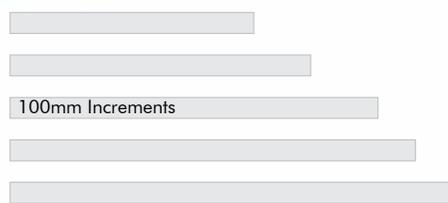
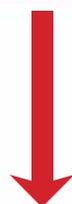


Vaulted Ball Mount  
(XX045CR-0015BALL)

Select A Mount **1**



Select an A-POLE **2**



Select a B-POLE  
(Extension) **3**



Micro Base (Recommended)  
(XX045CR-0095)



Large Base  
(XP050CR-0090)

Select a Base **4**



### BUILD-A-POLE – DUAL LINED POLES

X-POLE's range of 'Build-A-Pole'sets is dual lined, meaning that they offer added strength and rigidity. Our 'Dual-line' technology ensures that our poles could be tested to the limit. Our Build-A-Poles have already been used worldwide at National & International level competitions by some of the most advanced Pole athletes. We now offer a complete solution for studios that require installations which are higher than 3.3m (11ft). This new range means that studios can now have a bespoke solution which will ensure that continuous and repeated usage of the poles would be absorbed by the added strength of the dual lining.

#### Key features of Build-A-POLE

- Flexibility – standard X-POLE sets can only reach fixed heights, with Build-A-Pole, the studio or gym has the freedom to choose the best parts to suit their installation requirements.
- All Build-A-Poles are dual-lined and the pole tubes are carefully selected from our Competition Pole range – providing added strength and durability
- The ability to select the pole tube lengths to suit your height, thus minimising the length of adjuster and utilising a single joint.
- Can be easily combined with PoleAway to offer a simple solution for installing multi-piece poles which can reach heights of up to 4m/13ft

#### How to choose the right Build-A-Pole solution...

- 1) Select your height
- 2) Build your own pole
- 3) Choose only the parts that you require



### BUILD-A-POLE – DUAL-LINE-STANGEN

Die 'Build-A-Pole'-Sets von X-Pole sind doppelt verstärkt und sind somit extra stark und robust. Dank Dual-Line-Technologie können unsere Stangen bis an die Grenzen getestet werden. Unsere Build-A-Poles wurden bereits bei nationalen und internationalen Wettkämpfen auf der ganzen Welt von den besten Athleten getestet. Wir bieten nun eine Komplettlösung für Fitnessstudios an, die Stangen mit einer Höhe von über 3,35 Metern installieren müssen. Mit diesem neuen Sortiment haben Studios nun eine maßgeschneiderte Lösung für eine starke Beanspruchung der Stangen durch die doppelte Verstärkung.

#### Wichtige Eigenschaften von Build-A-POLE

- Flexibilität - Standard X-POLE-Sets können nur bestimmte Höhen erreichen. Mit Build-A-Pole hat die Tanzschule oder das Fitnessstudio die Möglichkeit, die Installation genau auf ihre Anforderungen abzustimmen.
- Alle Build-A-Polen sind doppelt verstärkt, die Rohre der Stange werden sorgfältig aus unserem Sortiment an Wettbewerbsstangen ausgewählt und sorgen so für zusätzliche Stärke und Stabilität.
- Begrenzt die Länge des verwendeten Einstellgewindes und minimiert die Anzahl der erforderlichen Verlängerungen durch Auswahl der Build-A-Pole option
- Kann einfach mit PoleAway kombiniert werden und bietet so eine einfache Lösung zur Installation mehrteiliger Stangen für Höhen bis zu 4 Meter.

#### So wählen sie die richtige Build-A-Pole Lösung ...

- 1) Wählen Sie Ihre Höhe
- 2) Bauen Sie Ihre eigene Stange
- 3) Wählen Sie nur die Teile, die Sie benötigen

**“X-POLE® - The 1<sup>ST</sup>  
manufacturer to provide freestanding  
Stages with Static & Spinning  
included as standard”**





 **X-STAGE STANDARD / X-STAGE LITE**

**Possibly the "ULTIMATE" in portable podium stages**

The X-STAGE and X-STAGE LITE are portable pole dancing podiums that can be assembled in just a few minutes giving you the flexibility to take your stage anywhere! X-STAGE's stand alone and do not need to be secured to a ceiling thanks to a robust design that is strong enough to handle the most demanding of moves.

Once you have finished, disassembly is surprisingly quick & easy and the contents fit neatly into a portable wheeled carry case system which comes free with every X-STAGE.

 **X-STAGE STANDARD / X-STAGE LITE**

**Möglicherweise die "ULTIMATIVE" tragbare Podiums-bühne**

X-STAGE und X-STAGE LITE sind tragbare Poledancing-Bühnen, die in wenigen Minuten zusammengebaut werden können und mit der Sie ihre Bühne überall hin mitnehmen können! X-STAGE ist freistehend und muss dank seinem robusten Design nicht an der Decke befestigt werden, da sie stark genug für die anspruchsvollsten Bewegungen ist.

Nach dem Ende der Vorstellung ist die Stange erstaunlich schnell wieder zerlegt, und der Inhalt passt in eine tragbare Tasche mit Rollen, die mit jeder X-STAGE gratis mitgeliefert wird.

 **X-STAGE STANDARD / X-STAGE LITE**

**Sûrement, la solution ULTIME en matière de pistes portatives**

X-STAGE et X-STAGE LITE sont des podiums de pole dance portatifs qui peuvent être assemblés en quelques minutes seulement et qui vous permettent de transporter votre scène n'importe où ! Le podium X-STAGE tient tout seul et n'a pas besoin d'être fixé au plafond grâce à sa structure robuste qui est assez solide pour supporter toutes les figures.

Une fois que vous avez terminé, le démontage est étonnamment facile et rapide et l'équipement tient dans une mallette à roulettes fournie gratuitement avec chaque X-STAGE.

 **X-STAGE STANDARD / X-STAGE LITE**

**Forse il "ULTIMATE" a tappe podio portatili**

L'x-stage e x-lite sono pedane autoportanti che, assemblate in pochi minuti, danno la possibilità di poter utilizzare il vostro palo ovunque, in ambienti esterni e in locali con soffitti molto alti, in quanto possiedono una pedana che regge il palo autonomamente.

Terminato l'utilizzo lo smontaggio è molto semplice e di facile trasporto grazie alla borsa appositamente studiata.

## X-STAGE

Le podium X-STAGE satisfait les demandes universelles des danseurs, des salles et des clubs de gym. C'est aussi le podium le plus sophistiqué jamais commercialisé à ce jour. Avec ses fonctionnalités, sa stabilité et son aspect portatif, X-STAGE est un produit leader dans sa catégorie.

### Principales caractéristiques :

- \* Piste circulaire d'un diamètre de 1600mm (5'3") – offrant un espace de danse optimal
- \* Bords arrondis – ne présente aucune arête pouvant gêner ou blesser le danseur lorsqu'il exécute des mouvements au sol.
- \* Montage facile de la piste – 6 panneaux facilement encastrables sans effort
- \* Tubes de pole – Tube de pole en 2 parties (hauteur de pole 3m/10') incorporant la technologie X-JOINT pour un transport facile
- \* Stabilité – extrêmement stable, pratiquement n'importe quel mouvement peut être exécuté sans le besoin d'un poids supplémentaire
- \* Stabilisateurs d'extension – stabilité accrue sans le besoin d'un poids supplémentaire
- \* Poteaux – permettant la fixation de poids optionnels
- \* Pieds réglables – pour réduire les mouvements sur des sols inégaux
- \* Base en silicone – pour empêcher la piste de glisser et d'endommager la surface du sol
- \* Jupes latérales – recouvrent les panneaux latéraux magnétiques pour un look professionnel (X-STAGE seulement)
- \* Poles disponibles de diamètres de 40mm (1,5"), 45mm (1,75") et 50mm (2") et aussi en finition laquée époxy, chorme, or, laiton et silicone
- \* Fonctionnalité – pole en mode statique ou spinning
- \* Mallette de transport à roulettes – l'équipement principal tient dans une mallette de transport pratique à roulettes
- \* Sacs de transport supplémentaires – pour les panneaux de plancher du pole

## X-STAGE

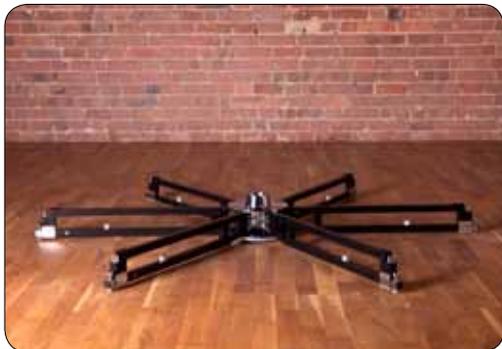
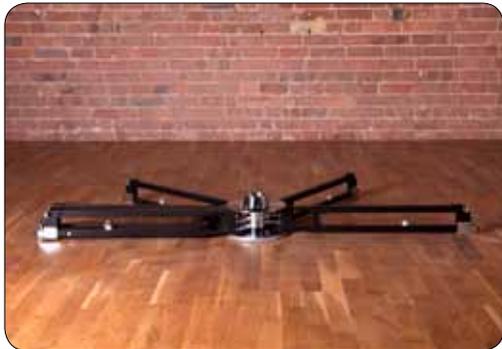
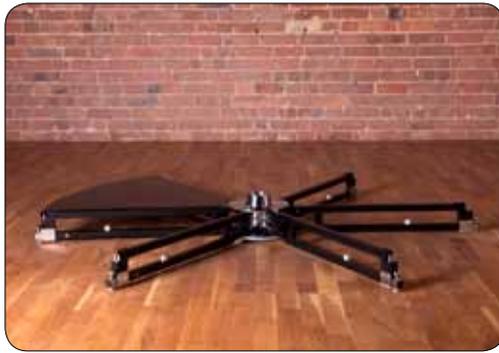
L'x-stage soddisfa l'esigenza di tutti i performer, palestre e locali. è il palo autoportante più avanzato mai prodotto. Grazie alla sua stabilità, trasportabilità e funzionalità è leader mondiale nel settore.

### Caratteristiche principali:

- \* 1600 mm diametro, è uno spazio ottimale di utilizzo
- \* Bordi arrotondati per evitare danni al performer
- \* Facilità di montaggio -6 pannelli da montare facilmente
- \* Il palo è composto da 2 parti unite tramite x-joint per facilitare il trasporto
- \* Stabilità - estremamente stabile, quasi ogni mossa può essere fatta senza la necessità di un peso supplementare
- \* Stabilizzatori di estensione - una maggiore stabilità senza la necessità di peso aggiuntivo
- \* Opzionabili pesi aggiuntivi per maggiore stabilità
- \* Piedini regolabili - per ridurre il movimento sulle superfici irregolari
- \* Pastiglie in silicone - per maggiore attrito sul pavimento e per non danneggiarlo
- \* Minigonne laterali - striscia magnetica che dà un look professionale alla pedana
- \* Palo disponibile in 45mm e 50 mm cromo, oro titanio e ottone
- \* Funzionalità - statica o palo spinning
- \* Il telaio principale si inserisce in una pratica valigetta con ruote
- \* Ulteriori casi carry - per pannelli per pavimenti e poli



X-STAGE



## X-STAGE

The X-STAGE meets the universal demands of dancers, gyms and clubs and is the most advanced podium stage ever produced. With its functionality, portability and stability, the X-STAGE is a world leader in its class.

### Key Features:

- \* 1600mm (5'3") circular stage floor diameter – creating an optimum overall dance area
- \* Rounded stage edges – nothing sharp to hurt the dancer during moves or floor work
- \* Easy stage floor assembly – 6 easy to fit floor panels lock into place effortlessly
- \* Pole tubes – 2 piece pole tube (3m/10' high pole) incorporating X-JOINT technology for easy transportation
- \* Stability – extremely stable, almost any move can be done without the need for extra weight
- \* Extension stabilisers – increased stability without the need for additional weight
- \* Weight posts – allowing for optional bar bell weights to be attached
- \* Adjustable feet – to reduce movement on uneven floors
- \* Silicone base pads – to stop the stage from sliding and damaging the floor surface
- \* Side skirts – wrap around magnetic side covers for a professional look (X-STAGE Only)
- \* Available in 40mm (1.5"), 45mm (1.75") and 50mm (2") pole diameters and also Powder Coated, Chrome, Gold, Brass & Silicone finishes
- \* Functionality – static or spinning pole
- \* Wheeled carry case – main frame fits into a handy case with wheels
- \* Additional carry cases – for floor panels and pole

## X-STAGE

Der X-STAGE erfüllt die universalen Anforderungen von Tänzern, Turnhallen und Clubs und ist die fortschrittlichste Bühne, die jemals erzeugt wurde. Durch ihre Funktionalität, Mobilität und Stabilität ist die X-STAGE weltweit branchenführend.

### Wichtigste Eigenschaften:

- \* Runde Bühne mit 1600mm (5'3") Durchmesser – Schafft eine optimale Tanzfläche
- \* Abgerundete Bühnenkanten – keine scharfen Kanten, die die Tänzerin bei Übungen oder am Boden verletzen könnten
- \* Einfache Montage der Bühne - 6 einfach zu montierende Bodenplatten lassen sich mühelos verbinden
- \* Rohre – 2-teilige Stange (3m/10' hohe Stange) mit X-JOINT-Technologie für den einfachen Transport
- \* Stabilität - extrem stabil, fast jede Übung kann ohne Zusatzgewicht ausgeführt werden
- \* Erweiterungs-Stabilisatoren - erhöhte Stabilität ohne die Notwendigkeit für zusätzliches Gewicht
- \* Gewichtsposten – ermöglicht die Befestigung von Gewichten
- \* Verstellbare Füße - um die Bewegung auf unebenen Böden zu reduzieren
- \* Silikon-Unterlagen – damit die Bühne nicht verrutscht und den Boden nicht beschädigt
- \* Seitenleisten - Magnetische seitliche Abdeckungen für ein professionelles Aussehen (Nur X-STAGE)
- \* Erhältlich in 40mm (1,5"), 45 mm (1,75") und 50 mm (2") Stangendurchmesser, auch pulverbeschichtet, in Chrom, Messing und Silikon
- \* Funktionalität - statische oder drehende Stange
- \* Tragekoffer mit Rollen - Hauptrahmen passt in einem handlichen Koffer mit Rädern
- \* Zusätzliche Tragetaschen - für Bodenplatten und Pol

**X-POLE X-STAGE STANDARD**

SIZE/ Größe/ TAILLE/ Dimensione	FINISH/ Oberfläche/ Finition/ Rifinitura	PRODUCT CODE
40mm	Chrome	XST160-40CR
40mm	Brass	XST160-40BR
40mm	Powder Coated - BLACK	XST160-40PD-BK
40mm	Powder Coated - PINK	XST160-40PD-PK
40mm	Silicone Pole - BLACK	XST160-40SN-BK
40mm	Silicone Pole - PINK	XST160-40SN-PK
45mm	Chrome	XST160-45CR
45mm	Brass	XST160-45BR
45mm	Powder Coated - BLACK	XST160-45PD-BK
45mm	Powder Coated - PINK	XST160-45PD-PK
45mm	Silicone Pole - BLACK	XST160-45SN-BK
45mm	Silicone Pole - PINK	XST160-45SN-PK
50mm	Chrome	XST160-50CR

**X-POLE X-STAGE LITE**

SIZE/ Größe/ TAILLE/ Dimensione	FINISH/ Oberfläche/ Finition/ Rifinitura	PRODUCT CODE
40mm	Chrome	XST160LT-40CR
40mm	Brass	XST160LT-40BR
40mm	Powder Coated - BLACK	XST160LT-40PD-BK
40mm	Powder Coated - PINK	XST160LT-40PD-PK
40mm	Silicone Pole - BLACK	XST160LT-40SN-BK
40mm	Silicone Pole - PINK	XST160LT-40SN-PK
45mm	Chrome	XST160LT-45CR
45mm	Brass	XST160LT-45BR
45mm	Powder Coated - BLACK	XST160LT-45PD-BK
45mm	Powder Coated - PINK	XST160LT-45PD-PK
45mm	Silicone Pole - BLACK	XST160LT-45SN-BK
45mm	Silicone Pole - PINK	XST160LT-45SN-PK
50mm	Chrome	XST160LT-50CR

**SPECIFICATIONS:**

PRODUCT	X-STAGE Standard	X-STAGE LITE
Stage Diameter	1.6m [5'3"]	1.6m [5'3"]
Overall Height	3m [10']	3m [10']
Stage Height	320mm [12.5"]	110mm [4.7"]
Useable Pole	2.68m [8'10"]	2.89m [9'3"]
Weight [Approx]		
X-STAGE Complete	88kg	70kg
Main Frame	38kg	20kg
Stage Panels	40kg	40kg
Pole Tubes	10kg	10kg





A-FRAME with HAMMOCK



**AERIAL ARTS**

**X-POLE A-FRAME**

**X-POLE HOOPS**

**X-POLE SILKii**

**X-POLE HAMMOCK**



**AERIAL ARTS**

**X-POLE A-FRAME**

**X-POLE HOOPS**

**X-POLE SILKii**

**X-POLE HAMMOCK**



**AERIAL ARTS**

**X-POLE A-FRAME**

**X-POLE HOOPS**

**X-POLE SILKii**

**X-POLE HAMMOCK**



**AERIAL ARTS**

**X-POLE A-FRAME**

**X-POLE HOOPS**

**X-POLE SILKii**

**X-POLE HAMMOCK**



### Che cosa è il fitness ANTENNA?

Avete mai sognato durante gli spettacoli dove gli artisti volteggiano a mezz'aria con tessuti e cerchi? Ora potete anche voi imparare l'arte della danza aerea con x-pole a frame tranquillamente a casa vostra!!

L'arte aerea è una disciplina di espressione della libertà con movimenti illimitati che permettono di esplorare la vostra creatività! In sostanza potrete esprimere il vostro talento restando sospesi a mezz'aria!!

L'arte aerea è un modo divertente ed efficace di utilizzare tutto il corpo. La nostra nuova gamma di prodotti aerei vi permetterà di utilizzare i vostri muscoli per migliorare equilibrio, stabilità e flessibilità. Potrete bruciare fino a 500 calorie per allenamento!

### Quali sono i benefici del fitness ANTENNA?

L'allenamento della disciplina aerea è intenso, ma quasi non vi accorgete dello sforzo incoraggiati dai vostri progressi. È stimolante aumentare la propria forza e flessibilità senza accorgersi dello sforzo eseguito.

Arricchirete la vostra routine con forza fisica ed artisticità.

### Chiunque può utilizzare fitness antenna?

Sì! Donne e uomini che hanno voglia di imparare questa forma d'arte. Giovani e meno giovani, grandi e piccini, timidi e introversi, insomma chiunque può avere la possibilità di imparare e progredire in uno degli sport più eccitanti del mondo.

### Dove posso imparare il fitness ANTENNA?

Le lezioni di pole fitness si trovano nelle scuole di circo, palestre e nei centri fitness. C'è comunque una grande crescita di studi indipendenti specializzati in discipline aeree. Non importa dove tu sia, troverai sicuramente il posto più vicino a te! Puoi fare una semplice ricerca su Google oppure, per affidarti ai professionisti, puoi contattare l'ufficio X-POLE.

### Posso imparare fitness AEREA a casa?

Certo! La X-POLE fornisce materiale portatile adatto per ambienti privati, per praticare in totale sicurezza.

## Learn the art of Aerial Dance using X-POLE'S A-FRAME

### Qu'est-ce que le fitness AÉRIEN?

Vous êtes-vous jamais émerveillé devant des artistes qui exécutent des figures avec des cerceaux, un hamac ou du tissu comme s'ils semblaient flotter dans l'air? Désormais, vous aussi pouvez apprendre les arts aériens grâce au A-FRAME de X-POLE à l'aise chez vous!

Les arts aériens sont une méthode d'expression de forme libre avec des tricks illimités et des figures pour explorer votre créativité! Essentially, cette forme de danse permet à celui qui la pratique d'exprimer son talent avec des mouvements suspendus.

Les arts aériens sont uniques, amusants et sont aussi un moyen efficace de faire travailler tout le corps. La nouvelle gamme de produits aériens vous permettra de faire travailler les muscles principaux pour l'équilibre et la stabilité et aussi d'améliorer la coordination et la souplesse. Avec toutes les figures possibles sur le X-POLE, vous gagnerez en souplesse et tonicité et perdrez au plus 500 calories au cours de chaque session.

### Quels sont les avantages du fitness AÉRIEN?

L'entraînement au cours d'une session d'arts aériens est intense mais vos muscles le ressentiront à peine, en tout cas pas avant le jour suivant parce que durant l'exercice, vous serez trop absorbé dans vos efforts pour réussir vos figures. De ce fait, les arts aériens sont un moyen formidable pour gagner en tonicité et en souplesse sans avoir l'impression de s'entraîner.

Les artistes qui pratiquent cette discipline, font travailler des muscles qui ne sont pas souvent sollicités quotidiennement ou même durant la plupart des entraînements. Par conséquent, c'est un moyen parfait pour combiner l'exercice physique et la danse et aussi d'enrichir les exercices de routine.

### Le fitness AÉRIEN s'adresse-t-il à tout le monde?

Oui! Partout dans le monde, des hommes et des femmes d'horizons divers s'adonnent à cet art. Que vous soyez jeune ou plus âgé, grand ou petit, timide ou extraverti, vous pourrez apprendre et vous perfectionnez dans l'une des disciplines sportives les plus passionnantes actuellement.

### Où puis-je apprendre le fitness AÉRIEN?

Des cours de fitness AÉRIEN sont aujourd'hui enseignés dans la plupart des salles de gym et des centres de fitness. Au cours des dernières années, les écoles de pole dance indépendantes se sont incroyablement multipliées, alors où que vous soyez, vous trouverez certainement des cours de fitness AÉRIEN à proximité! En faisant une simple recherche sur Google, vous pourrez trouver une école de fitness aérien à proximité. Toutefois, si vous voulez être sûr de trouver la meilleure école près de chez vous, nous vous conseillons de contacter votre bureau X-POLE local.

### Est-ce que je peux apprendre le fitness AÉRIEN à la maison?

Absolument! X-POLE fournit des poles A-FRAME, entièrement portatifs, avec leurs accessoires pour que vous puissiez apprendre les mouvements et pratiquer vos figures en confiance totale.



### Was ist AERIAL Fitness?

Haben Sie schon einmal Akrobaten bestaunt, die auf Seidentüchern, Reifen oder Hängematten durch die Luft schweben? Jetzt können Sie mit dem A-FRAME von X-POLE Luftakrobatik auch bequem zuhause erlernen!

Luftakrobatik ist eine freie Ausdrucksform mit unzähligen Tricks und Übungen für endlose Kreativität! Sie ermöglicht dem Benutzer, sein Talent durch Bewegungen in der Luft zum Ausdruck zu bringen.

Aerial Art ist eine unterhaltsame, einzigartige und wirksame Möglichkeit, den ganzen Körper zu trainieren. Das neue Sortiment an Luftakrobatik-Produkten hilft Ihnen, Ihre Rumpfmuskulatur für mehr Gleichgewicht und Stabilität zu aktivieren und die Koordination und Flexibilität zu verbessern. Sein Sie bereit dazu, Ihren Körper mit den Reifen, Seidentüchern und Hängematten von X-POLE gelenkiger zu machen und zu formen und verbrauchen sie pro Session bis zu 500 Kalorien.

### Was sind die Vorteile von AERIAL Fitness?

Das Workout-Erlebnis bei Luftakrobatik ist sehr intensiv, obwohl Sie bis zum nächsten Tag gar nicht bemerken, welche Muskelpartien Sie damit anstrengen, da Sie bei den Übungen so damit beschäftigt sind, ihre neue Fähigkeit erfolgreich umzusetzen. Luftakrobatik ist daher eine hervorragende Möglichkeit, Stärke und Gelenkigkeit aufzubauen, ohne das Gefühl zu haben, zu trainieren.

Luftakrobaten verwenden Muskeln, die häufig im täglichen Leben oder auch beim Sport nicht zum Einsatz kommen. Daher ist es die perfekte Möglichkeit, Sport und Kunst miteinander zu verbinden und das Fitnesstraining zu bereichern.

### Kann jeder Aerial-Fitness betreiben?

Ja! Frauen und Männer aus aller Welt und allen Gesellschaftsschichten betreiben diese wunderschöne Kunstform. Egal ob jung oder alt, groß oder klein, schüchtern oder extrovertiert, jeder hat die Chance, einer der aufregendsten neuen Sportarten der Welt zu erlernen.

### Wo kann ich Aerial-Fitness lernen?

AERIAL Fitness-Kurse werden heute in Fitnessstudios und Zirkusschulen angeboten. In den letzten Jahren wurden auch zahlreiche eigene Schulen dafür gegründet, sodass sie sicher auch in Ihrer Nähe eine Möglichkeit finden, einen Luftakrobatik-Kurs zu besuchen! Mit einer einfachen Google-Suche finden Sie die nahegelegenste Schule, aber wenn Sie sicher sein wollen, die beste Schule in Ihrer Nähe zu finden, wenden Sie sich bitte an Ihr X-POLE Büro vor Ort.

### Kann ich AERIAL-Fitness zu Hause erlernen?

Absolut! X-POLE bietet Ihnen die voll tragbaren A-FRAMES und Zubehör für Zuhause, damit Sie Ihre Übungen erlernen und Ihren Auftritt bequem in den eigenen vier Wänden üben können.



### What is AERIAL fitness?

Have you ever marvelled at performances where artists seem as though they float in mid-air with silks, hoops and hammocks? Now you too can learn the art of aerial dance using X-POLE's A-FRAME from the comfort of your own home!

Aerial Art is a method of 'free form expression' with limitless tricks & moves to explore your creativity! Essentially it allows the user to express their talent through some form of suspended movement.

Aerial Art is a fun, unique, and effective way to work out your whole body. The new range of aerial products will assist you in activating core muscles for balance and stability, as well as improving coordination and flexibility. Be prepared to flex and tone with X-POLE's hoop, hammock & silks, known to burn up to 500 calories per session.

### What are the benefits of AERIAL fitness?

The workout experience from aerial art is intense, but you hardly notice the use of your newly engaged muscles until the next day because during the exercise you're too preoccupied with successfully completing your new skill. As a result, aerial art is a great way to build your strength and flexibility without feeling like you are "working out".

Aerial artists use muscles not often targeted on a day-to-day basis or even inside most workout regimens. As a result, it is the perfect medium for combining physicality and art, enriching your exercise routine.

### Can anybody become involved with AERIAL Fitness?

Yes! Women and men from all walks of life, in every corner of the globe are taking part in this beautiful art form. Young and old, large and small, shy and extrovert, anyone can have the opportunity to learn and progress in one of the most exciting new sports in the world today.

### Where do I learn AERIAL fitness?

AERIAL fitness classes can now be found in gyms, circus schools and fitness centres. There has also been a huge growth in independent schools over the last few years, meaning that no matter where you are, there is likely to be an opportunity to take up AERIAL classes somewhere nearby! A simple Google search will bring up your nearest school but if you want to be certain of the best school near you then please contact your local X-POLE office.

### Can I learn AERIAL Fitness at home?

Absolutely! X-POLE provides fully portable A-FRAMES and accessories for home use so that you can learn your moves and practice your performances in complete confidence.



## ÉQUIPEMENT AÉRIEN

Le nouveau pole A-Frame de X-Pole est parfait pour le fitness aérien, le yoga, le cerceau aérien et les figures avec tissu. Le pole A-frame peut être utilisé depuis une hauteur de 2235mm (7,6ft) jusqu'à 3350mm (11ft) avec possibilité de sélectionner différentes hauteurs intermédiaires. Le pole A-Frame est livré avec 2 adaptateurs qui peuvent être déplacés pour vous permettre d'utiliser A-Frame pour plusieurs disciplines.

Le pole A-FRAME est livré en 7 parties, 4 x tiges télescopiques avec pieds attachés, 2 connecteurs et une barre supérieure de 1,4 m. Les broches, les attaches et les sacs de transport (1 x tube, 1 x connecteur et accessoires) sont aussi fournis. Des poids supplémentaires à utiliser avec le pole A-FRAME peuvent être achetés séparément.

\*Hauteurs réglables/multiples avec les tiges télescopiques - permet une utilisation à l'extérieur ou à l'intérieur

\*Multidisciplinaire - vous pouvez passer d'une figure avec du tissu au trapèze (statique) à des figures de spin !

\*Transportable – Grâce à sa structure légère, vous pouvez transporter votre pole n'importe où !



A-FRAME with HOOPS

## Piattaforme aeree

Aerial nuovo X-Pole 'A' della montatura è perfetto per Fitness aerea, Yoga, cerchio aereo e Sete basso. L'A-frame può essere utilizzato da 2.235 millimetri (7.6ft) fino a 3350 (11ft), con diverse altezze di più di essere selezionabili nel mezzo.

L'A-Frame viene fornito con 2 cicli che possono essere spostati in modo da poter utilizzare l'A-Frame per varie discipline.

L'A-FRAME arriverà in 7 pezzi, 4 x gambe telescopiche con piedini, da 2 connettori e un bar 1.4m Top. Pins, cinghie e borse carry (1x tubi Cornici, connettori 1x e accessori) sono forniti. Borse di peso aggiuntivi che possono essere utilizzati con la A Frame può essere acquistato separatamente.

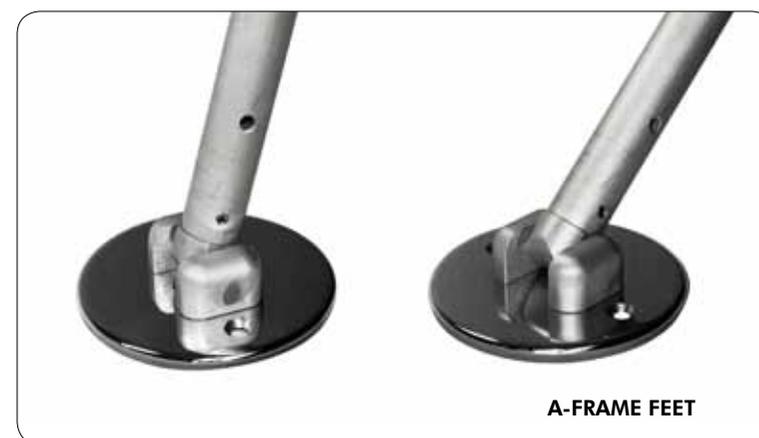
\*Altezze regolabili / multipla con le gambe telescopiche - che consente di utilizzare al chiuso o all'aperto

\*Multi-disciplina - di swap tra sete, trapezio (statico) amaca e telaio!

\*Portabilità - Light-peso del telaio permette di portarlo ovunque con sé!



A-FRAME TOP BAR



A-FRAME FEET



A-FRAME with Silks



#### AERIAL EQUIPMENT

X-Pole's new Aerial 'A' Frame is perfect for Aerial Fitness, Yoga, Aerial Hoop and Low Silks. The A- frame can be used from 2235mm (7.4ft) up to 3350 (11ft) with different multiple heights being selectable in-between. The A-Frame comes with 2 adapters which can be moved around so you can use the A-Frame for multiple disciplines.

The A-FRAME will come in 7 Pieces, 4 x telescopic legs with feet attached, 2 connectors and a 1.4m Top Bar. Pins, Straps and Carry Bags (1x Frames tubes, 1x Connectors and accessories) are also supplied. Additional weight bags that can be used with the A Frame may be purchased separately.

\*Adjustable/Multiple Heights using the telescopic legs – allowing you to use indoors or outdoors.

\*Multi-discipline – swap between silks, trapeze (static) hammock and hoop!

\*Portability – Light-weight frame allows the user to take it anywhere with them!



#### LUFTAKROBATIK-AUSRÜSTUNG

Die neue Aerial 'A' Frame von X-POLE ist perfekt für Aerial-Fitness, Yoga, Luftreifen und Seidentücher geeignet. Der A-Frame ist für Höhen von 2235mm (7,6ft) bis 3350 (11ft) geeignet, mit vielen verschiedenen Zwischenstufen zwischen diesen beiden Höhen. Der A-Frame wird mit 2 verstellbaren Adaptern geliefert, damit Sie den A-FRAME für verschiedene Disziplinen nutzen können.

Der A-FRAME besteht aus 7 Teilen, 4 Teleskopstangen mit Füßen, zwei Verbindungsteilen und einer 1,4 m langen Querstange. Bolzen, Riemen und Tragetaschen (1x Rahmenrohre, 1x Verbindungsteile und Zubehör) sind ebenfalls im Lieferumfang enthalten. Zusatzgewichte für den A-Frame sind als Zusatzausstattung erhältlich.

\*Schnelle Montage - alle Teile lassen sich bequem in der Tasche verstauen

\*Multi-Disziplinär - Wechsel Sie zwischen Seidentüchern, Trapez (statisch), Hängematte und Reifen!

\*Tragbar - Leichter Rahmen ermöglicht es dem Benutzer, es überall hin mitzunehmen!

## ELENCO DEI PRODOTTI AEREE

Anche se difficile, lavorando con range AEREA X-POLE fornisce progressi misurabili, il che rende un modo divertente ed emozionante per raggiungere i vostri obiettivi. Formazione aerea ha una vasta gamma di opzioni e può essere adattata per soddisfare le vostre esigenze e desideri personali. Se il vostro obiettivo è quello di mettersi in forma per la prima volta, aggiunge una dimensione completamente nuova alla tua routine di allenamento esistente, o solo per avere qualcosa di cui vantarsi alle feste, l'addestramento dei piloti è un favoloso work-out!

### Amaca Aerial

Amache aeree vengono utilizzati per lo Yoga aerea / Fitness, appeso da altezze basse al pavimento, l'amaca è utilizzato per sostenere il partecipante mentre loro tratto, capovolgere e appendere a testa in giù. Yoga aerea è famosa per la decompressione della colonna vertebrale e aiutare la vostra flessibilità. I nostri aerei sono Amache 2m in larghezza e 4m in lunghezza. Le amache sono lavabili e non colore non perdere o tratto una volta lavati.

### Pole Seta - Materiale

Sete aeree è anche conosciuto come 'tessuto'. Eseguita in quota, le sete sono una forma impegnativa di danza / acrobazie e richiedono forza e flessibilità. La nostra sete aeree sono stati testati per consentire di salire, cadere, e tenere qualsiasi posizione in modo sicuro, in modo sicuro e confortevole.

Seta aerea è di 1,5 m di larghezza e si produce una finitura tratto medio. La seta è disponibile in varie dimensioni, che vanno da 8m-20m, ed è realizzato con tessuto di alta qualità professionale.

### SILKii

Silkii è un prodotto nuovo e di un concetto relativamente giovane all'interno del palo e antenna mercato dell'arte. Questo apparecchio consente di collegare un Silk a un palo, permettendo così di eseguire tricks che incorporano sia Pole e Sete. Questo è grande per l'esecuzione e anche per contribuire a formare gli studenti in questi trucchi palo più duri con ulteriore assistenza e sostegno da parte di seta.

### SPORT Hoops

Hoop, noto anche come cerceau o lyra, è un apparato circo meraviglioso in cui lo studente impara bellissimi movimenti e forme, mentre gira su un cerchio di metallo di grandi dimensioni in sospensione nell'aria. X-Pole Hoops aeree sono 34 mm, che li rende leggermente diversa dalle altre cerchi sul mercato, in quanto rende più facile la transizione da un palo a un cerchio. X-Hoop misurazioni vengono effettuate dal diametro interno anziché esterno che permette di avere la giusta distanza è necessario dalla testa alla barra superiore. Dopo aver testato questi abbiamo trovato che le X-Pole Sport Hoops sono meno dolorose per gli studenti che incoraggiano maggior numero di studenti di tornare alle classi. Taglie disponibili Hoop, 800, 850, 900, 950 millimetri, 1000mm, 1.050 millimetri e abbiamo questi sia in singolo punto e punto doppio.

### Hoops PRO

X-POLE Pro Hoops sono 24mm di larghezza e sono l'attuale dimensione standard del settore. Questi sono perfetti per spettacoli e trucchi più avanzati e goce.

## LISTE DES PRODUITS AÉRIENS

Même s'il s'agit d'une discipline intense, l'entraînement avec la gamme aérienne de X-POLE fournit une progression très mesurable et vous aurez plaisir à pratiquer et à atteindre votre objectif. L'entraînement aérien comprend une vaste plage d'options et peut être adapté en fonction de vos besoins et désirs. Que votre objectif soit une remise en forme, un entraînement complémentaire à vos exercices habituels ou l'occasion de vous mettre en valeur, l'entraînement AÉRIEN est tout simplement formidable !

### Hamac aérien

Le hamac aérien est utilisé dans le yoga aérien/fitness. Il est suspendu à une hauteur basse du sol et sert à vous soutenir lorsque vous vous étirez et basculez à l'envers. Le yoga aérien est réputé pour décompresser la colonne vertébrale et favoriser la souplesse. Nos hamacs aériens ont une largeur de 2m et une longueur de 4m Les hamacs sont lavables et ne se décolorent pas ou ne se détendent pas après lavage.

### Soie pour pole – Matériau

Les soies aériennes sont aussi appelées 'tissu'. Exécutées en hauteur, ces figures de danse et acrobaties sont complexes et exigent de la force et de la souplesse. Nos soies aériennes ont été testées pour vous permettre de vous hisser, de tomber et de maintenir une figure de manière sûre et confortable.

Le tissu aérien a une largeur de 1,5 m et est fabriqué dans un tissu moyennement étirable. Le tissu est fourni en plusieurs tailles comprises entre et 8 m et 20 m, et est un tissu de haute qualité professionnelle.

### SILKii

Silkii est un NOUVEAU produit et est un concept relativement jeune sur le marché de la pole dance et des arts aériens. Avec cet équipement, vous pourrez attacher un tissu à un pole, ce qui vous permettra d'exécuter des tricks en utilisant à la fois le pole et le tissu. C'est un fantastique outil d'entraînement qui permet aussi aux élèves de pratiquer les tricks les plus difficiles avec une assistance supplémentaire et l'aide du tissu.

### Cerceaux SPORTS

Le cerceau est un merveilleux accessoire de cirque avec lequel l'élève apprend des mouvements et figures gracieuses tout en pirouettant à l'intérieur d'un grand cerceau métallique suspendu dans l'air. Les cerceaux aériens de X-POLE ont une largeur de 34 mm, ce qui les différencie légèrement des autres cerceaux sur le marché, car ils facilitent la transition du pole au cerceau. Les mesures du cerceau X-Hoop sont prises depuis le diamètre intérieur au lieu du diamètre extérieur, ce qui vous permet d'obtenir la distance correcte nécessaire depuis la tête à la barre supérieure.

Après les tests, nous avons découvert que les cerceaux de X-Pole sont moins douloureux pour les élèves qui sont donc plus enthousiastes pour continuer les cours. Les tailles disponibles de cerceau sont : 800, 850, 900, 950 mm, 1000 mm, 1050 mm et ils existent en point simple ou double.

### Cerceaux PRO

PRO de X-Pole ont une largeur de 24 mm et leur taille est standard. Ils sont parfaits pour exécuter une performance et des tricks et des chutes de niveau plus avancé.

## X-Pole Silkii



### X-Pole Hoops



### X-Pole Hammock



### X-Pole Silk



### LISTE DER ANTENNE PRODUCTS

Das Training mit dem Aerial-Sortimen von X-POLE ist äußerst anspruchsvoll und liefert dennoch messbare Fortschritte, bei denen das Erreichen Ihrer Ziele Spaß macht und aufregend ist. Luftakrobatik bietet vielfältige Möglichkeiten und kann an ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche angepasst werden. Egal ob Ihr Ziel darin besteht, sich in Form zu bringen, ihr persönliches Training abwechslungsreicher zu gestalten oder einfach bei einer Party etwas zum Angeben zu haben – AERIAL-Training ist eine fabelhafte Fitnesssportart!

#### Aerial Hängematte

Aerial Hängematten werden für Aerial Yoga / Fitness verwendet, hängen in Bodennähe und werden verwendet, um den Teilnehmer zu stützen, während er sich streckt, dreht und kopfüber hängt. Aerial-Yoga ist berühmt dafür, die Wirbelsäule zu entlasten und die Gelenkigkeit zu steigern. Unsere Aerial-Hängematten sind 2m Breit und 4m lang. Die Hängematten sind waschbar, färben beim Waschen nicht ab und dehnen sich nicht aus.

#### Pole Silk - Material

Aerial-Seidentücher sind auch als "Gewebe" bekannt. In der Höhe durchgeführt sind Seidentücher eine anspruchsvolle Form des Tanzes/der Akrobatik und erfordern Stärke und Gelenkigkeit. Unsere Aerial-Seidentücher wurden streng getestet und eignen sich zum Hochklettern, Herunterfallen und halten jede Position sicher, fest und komfortabel.

Aerial-Seidentücher sind 1,5m breit und weisen eine mittlere Dehnbarkeit auf. Die Seidentücher sind in verschiedenen Längen von 8 m bis 20 m lieferbar und werden aus hochwertigen Stoffen hergestellt.

#### SILKii

Silkii ist ein neues Produkt und ein relativ junges Konzept innerhalb des Pole-ancing & Luftakrobatik-Marktes. Dieses Gerät ermöglicht es Ihnen, ein Seidentuch an einer Stange zu befestigen und damit verschiedene Tricks mit Stange und Seidentüchern durchzuführen. Großartig für Auftritte und für Kurse, zum Erlernen der schwierigeren Pole-Tricks mit zusätzlicher Hilfe und Unterstützung durch die Seidentücher.

#### SPORT Reifen

Der Reifen, auch als "Cerceau" oder "Lyra" bekannt, ist ein wunderbares Zirkusgerät, mit dem Schüler anmutige Bewegungen erlernen können, während Sie sich in einem großen Metallreifen drehen, der auf unserem A-FRAME aufgehängt ist. X-POLE Aerial-Reifen sind 34 mm breit und unterscheiden sich damit kaum von anderen auf dem Markt verfügbaren Reifen, da der Umstieg von der Stange zum Reifen so einfacher ist. X-Hoop Abmessungen beziehen sich auf den Innendurchmesser, sodass Sie den korrekten Abstand von Ihrem Kopf zur oberen Stange besser feststellen können. Bei Tests haben wir herausgefunden, dass X-POLE Sport-Reifen für Schüler weniger schmerzhaft sind, was dazu führt, dass die Kurse besser besucht werden. Verfügbare Reifengrößen: 800, 850, 900, 950mm, 1000mm, 1050mm, Single Point und Dual Point.

#### PRO Reifen

X-POLE Pro Reifen sind 24mm breit und entsprechen damit der Norm. Diese sind ideal für Veranstaltungen und eignen sich für fortgeschrittene Tricks und Drops.



### LIST OF AERIAL PRODUCTS

Although challenging, working out with X-POLE's AERIAL range provides very measurable progress, making it a fun and exciting way to achieve your goals. Aerial training has a vast array of options and can be tailored to fit your own personal needs and desires. Whether your goal is to get in shape for the first time, add a completely new dimension to your existing workout routine, or just to have something to brag about at parties, AERIAL training is a fabulous work-out!

#### Aerial Hammock

Aerial Hammocks are used for Aerial Yoga/Fitness, hung from low heights to the floor, the hammock is used to support the participant whilst they stretch, flip and hang upside down. Aerial Yoga is famous for decompressing the spine and assisting your flexibility. Our Aerial Hammocks are ..... in width and .... In length. The hammocks are washable and do not loose colour or stretch once washed.

#### Pole Silk – Material

Aerial Silks is also known as 'Tissue'. Performed at height, silks are a challenging form of dance/acrobatics and require strength and flexibility. Our Aerial Silks have been tested to enable you to climb, drop, and hold any position safely, securely and comfortably.

X-POLE's Aerial Silk is 1.5m in width and is produced to a medium stretch finish. The silk comes in multiple sizes, ranging from 8m-20m, and is manufactured using high quality professional fabric.

#### SILKii

Silkii is a NEW product and a relatively young concept within the pole & aerial arts market. This apparatus will allow you to attach a Silk to a pole, thus enabling you to perform tricks incorporating both Pole and Silks. This is great for performing and also to help train your students into those harder pole tricks with additional assistance and support from the silk.

#### SPORT Hoops

Hoop, also known as cerceau or lyra, is a wonderful circus apparatus in which the student learns beautiful movements and shapes while spinning on a large metal hoop suspended in the air. X-Pole SPORT Hoops are 34 mm in width which makes them little different from other hoops on the market as it makes it easier to transition from a pole to a hoop. X-Hoop measurements are taken from the inner diameter instead of outer which enables you to have the correct distance you need from your head to the upper bar.

After testing these we have found that the X-Pole Sport Hoops are less painful for students which encourage more students to return to the classes. Hoop sizes available, 800, 850, 900, 950mm, 1000mm, 1050mm and we have these in both single point and dual point.

#### PRO Hoops

X-POLE Pro Hoops are 24mm in width, the current industry standard size. These are perfect for performances and more advanced tricks and drops.

### X-POLE Accessories

X-Pole offers the largest range of pole extensions to be used with the latest X-Joint technology pole sets. These extensions are used with all the X-Pole sets featuring the X-Joint tube assembly. X-POLES are all multi-piece dance poles and therefore can be expanded to be used at different heights using extensions. Two extensions - a 125mm and 250mm, are included with each pole set, but a further range of additional 'optional' extensions are also available to suit higher ceilings or allow for shorter/minimum screw adjuster lengths. Always check your ceiling measurement before ordering extensions. The most important points to remember when choosing an extension is to select the correct size to minimise the adjuster length and always use one longer extension as opposed to two smaller ones.

### X-POLE Zubehör

X-Pole bietet die größte Auswahl an Stangen-Erweiterungen für Pole-Sets mit der fortschrittlichen X-Joint-Technologie. Diese Erweiterungen sind für alle X-Pole-Sets mit X-Joint-Kupplungen geeignet. Zwei Erweiterungen mit 125 mm und 250 mm sind in jedem Pole-Set inbegriffen, doch es ist noch eine weitere Auswahl an zusätzlichen „optionalen“ Erweiterungen für höhere Räume verfügbar sowie für kürzere Gewindelängen. Bitte bestimmen sie immer Ihre Raumhöhe, bevor sie eine Erweiterung bestellen. Achten Sie bei der Auswahl einer Erweiterung darauf, die richtige Größe auszuwählen, um die Länge so gering wie möglich zu halten, und verwenden Sie lieber eine längere Verlängerung statt zwei kurzen.

### X-POLE Accessoires

X-Pole offre la plus vaste gamme d'extensions de pole à utiliser avec les poles de la dernière technologie X-Joint. Ces extensions sont utilisées avec tous les systèmes X-Pole incluant le montage avec des tubes X-Joint. Les poles X-POLE comprennent plusieurs pièces et peuvent être rallongés pour une utilisation à différentes hauteurs de plafond. Deux extensions de 125 mm et 250 mm, sont incluses avec chaque système de pole, mais une série supplémentaire d'extensions optionnelles est aussi disponible pour des hauteurs de plafond supérieures ou des longueurs plus courtes/minimum réglées avec un ajusteur à vis. Avant de commander des extensions, vérifiez toujours la hauteur de votre plafond. Les points les plus importants lors du choix d'une extension sont de sélectionner la taille correcte pour minimiser le réglage en hauteur et de toujours utiliser une extension plus longue plutôt que deux extensions plus petites.

### X-POLE Accessori

X-Pole offre la più vasta gamma di prolunghie da utilizzare con il set più recente tecnologia X-Joint poli. Queste estensioni sono utilizzate con tutte le X-Pole imposta con l'X-Joint gruppo del tubo. X-POLI sono tutti multi-pezzo poli di danza e, pertanto, può essere ampliato per essere utilizzato a diverse altezze che utilizzano le estensioni. Due estensioni - un 125mm e 250mm, inclusi in ogni set di polo, ma una nuova serie di ulteriori «facoltativo» estensioni sono inoltre a disposizione per soddisfare i soffitti più alti o consentire lunghezze delle viti più corte / minimo di regolazione. Sempre controllare la vostra misura del soffitto prima di ordinare le estensioni. I punti più importanti da ricordare quando si sceglie un estensione è quello di selezionare le dimensioni corrette per ridurre al minimo il regolatore della lunghezza e sempre utilizzare una prolunga più rispetto a due più piccoli.

## X-POLE Extensions and Joints



## X-POLE X-Joints

X-Joint - 180mm (7")

X-Joint - 200mm (8")

X-Joint - 250mm (9.8")



### X-POLE Mounts & Fixings

Product	Code
Mounting Plate Only	XMP-030
Mounting Plate with Ball Type Bearing Unit	XMP-030BALL
Mounting Plate with Beam Clamps	XMP-030BC
Mounting Plate with Vaulted Ball Type Bearing Unit	XMP-030VBALL
Accessories specially designed for use with X-POLE SPORT sets	
XS Fixed Flange Plate for 40mm (CR)	XS040CR-005
XS Fixed Flange Plate for 40mm (Gold)	XS040TG-005
XS Fixed Flange Plate for 45mm (CR)	XS045CR-005
XS Fixed Flange Plate for 45mm (Gold)	XS045TG-005
XS Fixed Flange Plate for 50mm (CR)	XS050CR-005
XS Fixed Flange Plate for 50mm (Gold)	XS050TG-005
XS Plate Mount for 40mm (Ali)	XS040CR-0014AL
XS Plate Mount for 40mm (Gold)	XS040TG-0014AL
XS Plate Mount for 45mm (Ali)	XS045CR-0014AL
XS Plate Mount for 45mm (Gold)	XS045TG-0014AL
XS Plate Mount for 50mm (Ali)	XS050CR-0014AL
XS Plate Mount for 50mm (Gold)	XS050TG-0014AL
XS Vaulted Ball Mount 40 (CR)	XS040CR-0015BALL
XS Vaulted Ball Mount 40 (Gold)	XS040TG-0015BALL
XS Vaulted Ball Mount 45 (CR)	XS045CR-0015BALL
XS Vaulted Ball Mount 45 (Gold)	XS045TG-0015BALL
XS Vaulted Ball Mount 50 (CR)	XS050CR-0015BALL
XS Vaulted Ball Mount 50 (Gold)	XS050TG-0015BALL
Accessories specially designed for use with X-POLE XPERT sets	
XX Ball Mount 40/45/50mm (CR)	XX045CR-0014BALL
XX Ball Mount 40/45/50mm (Gold)	XX045TG-0014BALL
XX Vaulted Ball Mount 40/45/50mm (CR)	XX045CR-0015BALL
XX Vaulted Ball Mount 40/45/50mm (Gold)	XX045TG-0015BALL
XX Top Insert - Extended 40mm (CR)	XX040CR-0016EXT
XX Top Insert - Extended 40mm (Gold)	XX040TG-0016EXT
XX Top Insert - Extended 45mm (CR)	XX045CR-0016EXT
XX Top Insert - Extended 45mm (Gold)	XX045TG-0016EXT
XX Top Insert - Extended 40mm (CR) - Vaulted Ball Mount	XX040CR-0016EXT
XX Top Insert - Extended 40mm (Gold) - Vaulted Ball Mount	XX040TG-0016EXT
XX Top Insert - Extended 45mm (CR) - Vaulted Ball Mount	XX045CR-0016EXT
XX Top Insert - Extended 45mm (Gold) - Vaulted Ball Mount	XX045TG-0016EXT

-  These precision engineered mounts and fixings are perfect for gyms, studios and high ceiling installations.
-  Diese Halterungen und Befestigungen sind ideal für Fitnessstudios, Tanzschulen und hohe Räume.
-  Ces montages et fixations de précision sont parfaits pour les salles et studios de gym et les installations sous haut plafond.
-  Questi supporti di precisione progettati e fissaggi sono l'ideale per palestre, studi e installazioni con soffitti alti.

[www.xpole.com](http://www.xpole.com)



Fixed Flange Plate for 40, 45 & 50mm in Chrome



Plate Mount XS for 40, 45 & 50mm in Chrome



Mounting Plate Only - 10mm Wide Slots (XMP-030)



Mounting Plate with Ball Type Bearing Unit (XX045CR-0014BALL)



Vaulted Ball Mount XX for 40, 45 & 50mm in Chrome (XX045CR-0015BALL)



XX Top Insert Extended for Vaulted Ball Mount



DVD Collection



PoleFit Clothing



X-POLE Cleaner

 X-POLE offers a wide selection of pole and aerial instructional/ exercise videos and blu-rays. We also stock pole fit clothing bringing you the latest designs in pole wear. For all your pole grips, lotions and accessories, please visit our website at: [www.xpole.com](http://www.xpole.com)

 X-POLE bietet eine breite Auswahl an Trainings-DVDs und Blurays für Pole-Dancing und Aerial-Fitness. Wir führen auch pole fit Kleidung in den neuesten Designs. Griffe, Lotionen und Zubehör, besuchen Sie bitte unsere Website unter: [www.xpole.com](http://www.xpole.com)

 X-POLE offre une vaste sélection de vidéos et de DVD blu-rays d'exercices de pole dance et fitness aérien. Nous offrons aussi des tenues vestimentaires pour rester au goût du jour de la pole dance. Pour les poignées de pole, les lotions et les accessoires, veuillez consulter notre site Internet sur: [www.xpole.com](http://www.xpole.com)

 X-POLE offre una vasta selezione di palo e aeree video didattici / esercizio e Blu-ray. Abbiamo anche magazzino di abbigliamento in forma poli vi porta gli ultimi disegni in abbigliamento polo. Per tutte le vostre manopole palo, lozioni e accessori, si prega di visitare il nostro sito web [www.xpole.com](http://www.xpole.com)

  
X-POLE<sup>®</sup>

[WWW.XPOLE.COM](http://WWW.XPOLE.COM)

**X-POLE<sup>®</sup>**  
**INTERNATIONAL**

International Head Office:  
X-Pole UK & Europe  
Email: [info@x-pole.co.uk](mailto:info@x-pole.co.uk)  
[www.x-pole.co.uk](http://www.x-pole.co.uk)

Vertical Leisure Ltd  
45-47 High Street,  
Potters Bar,  
Hertfordshire,  
EN6 5AW

X-Pole USA  
Email: [info@xpoleus.com](mailto:info@xpoleus.com)  
[www.xpoleus.com](http://www.xpoleus.com)

X-Pole Australia  
Email: [sales@xpole.com.au](mailto:sales@xpole.com.au)  
[www.x-pole.com.au](http://www.x-pole.com.au)

X-Pole New Zealand  
Email: [sales@x-pole.co.nz](mailto:sales@x-pole.co.nz)  
[www.x-pole.co.nz](http://www.x-pole.co.nz)

X-Pole Asia  
Email: [sales@x-pole.asia](mailto:sales@x-pole.asia)  
[www.x-pole.asia](http://www.x-pole.asia)

X-Pole South Africa  
Email: [sales@x-pole.co.za](mailto:sales@x-pole.co.za)  
[www.x-pole.co.za](http://www.x-pole.co.za)

X-Pole Russia  
Email: [i-conceptions@msn.com](mailto:i-conceptions@msn.com)  
[www.i-conceptions.com](http://www.i-conceptions.com)