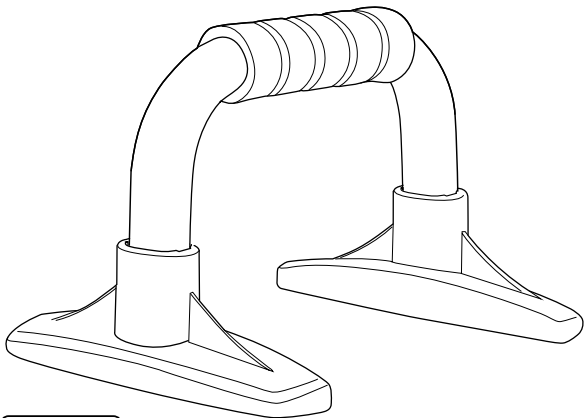




**ACTIVE TOUCH**

# Push Up Bar

- Brug
- Sikkerhed



**3 års**  
**GARANTI**  
**PRODUCENT**

**KUNDESERVICE**  
☎ 00800 / 78747874  
(gratis, mobilbetjent kan nås)  
💻 flextrade-dk@teknihall.com  
Art.-Nr. 5363      12/31/2018

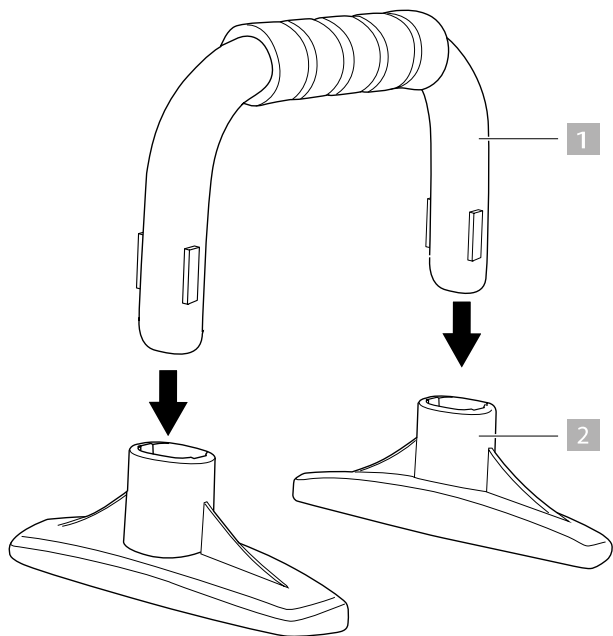
**ORIGINAL BRUGSVEJLEDNING**

25053630  
12/31/2018  
FLX-PU-01, PO43001385  
Art.-nr.: 5363

# Indholdsfortegnelse

Oversigt.....	3
Brug.....	4
Leveringsomfang/dele.....	5
Generelt.....	6
Læs og opbevar brugsanvisningen.....	6
Signaturforklaring.....	6
Sikkerhed.....	7
Tilsluttet brug.....	7
Sikkerhedsvejledning.....	8
Ibrugtagning.....	11
Kontrol af Push Up Bar og leveringsomfang.....	11
Montering.....	12
Træning.....	12
Opvarmning.....	12
Træning.....	12
Afslapning.....	12
Efterstræk.....	13
Øvelser.....	13
Øvelse 1 - Normale push-ups.....	13
Øvelse 2 - Lange push-ups.....	14
Øvelse 3 - Push-ups på et ben.....	15
Vedligeholdelse og pleje.....	16
Opbevaring.....	16
Tekniske data.....	17
Bortskaffelse.....	18
Bortskaffelse af emballage.....	18
Bortskaffelse af Push Up Bar.....	18

**Fig. A**



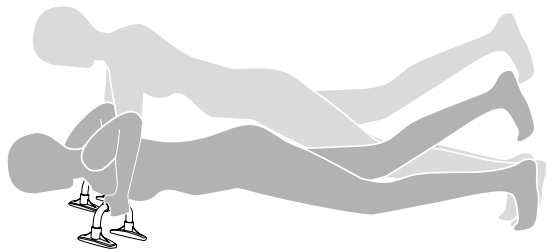
**Fig. B**



**Fig. C**



**Fig. D**



## Leveringsomfang / dele

1 Bøjle 2x

2 Indstillingring, 2x

## Generelt

### Læs og opbevar brugsanvisningen



Denne brugsanvisning hører til dette Push Up Bar. Den indeholder vigtige oplysninger om idriftsættelse og håndtering.

Læs brugsanvisningen, især sikkerhedshenvisningerne, omhyggeligt igennem, inden du anvender Push Up Bar. Tilsidesættelse af denne brugsanvisning kan medføre personskader eller skader på Push Up Bar.

Brugsanvisningen baserer på de standarder og regler, der gælder i den Europæiske Union. Bemærk også de landespecifikke direktiver og love, der gælder i udlandet.

Opbevar brugsvejledningen til senere brug. Når du videregiver Push Up Bar til tredje personer, skal denne brugsvejledning altid følge med.

### Symbolforklaring

Følgende symboler og begreb bruges i denne brugsanvisning, på Push eller på emballagen.

#### ADVARSEL!

Dette symbol/begreb betegner en fare med en mellemstor risikograd, der medfører død eller en alvorlige personskader, hvis de ikke undgås.

## **FORSIGTIG!**

Dette symbol/begreb betegner en fare med en lav risikograd, der kan medføre en lille eller mellemløbig personskaade, såfremt den ikke undgås.

## **HENVISNING!**

Dette begreb advarer mod materielle skader.

## **Sikkerhed**

### **Tilsigtet brug**

Push Up Bar er udelukkende beregnet som træningsudstyr. Det er udelukkende beregnet til privat brug, ikke til erhvervsbrugsamt på medicin- eller terapiområdet. Push Up Bar er uintet legetøj.

Push Up Bar må kun bruges som beskrevet i denne brugsanvisning. Enhver anden brug betragtes som ikke tilsigtet og kan medføre materielle skader.

Producenten eller forhandleren afviser ethvert ansvar for skader, der er opstået pga. ikke tilsigtet brug.

## Sikkerhedsvejledning

### ADVARSEL!

#### **Fare for kvælning!**

Hvis børn leger med emballeringsfolien, kan de blive fanget i den, trække den over hovedet eller synke den og blive kvalt eller stranguleret.

- Børnene må ikke lade lege børnene med emballeringsfolien. Børn kan under leg blive fanget i den under leg og derved blive kvalt.

### ADVARSEL!

#### **Fare for personskader!**

Usagkyndig håndtering med Push Up Bar kan medføre personskader.

- Søg altid læge for at få undersøgt dig for eventuelle sundhedsrisici eller forebygge dem, inden du starter et træningsprogram. Din læges råd er afgørende med henblik på din pulsfrekvens, dit blodtryk eller dit kolesteroltal.



- Vær opmærksom på dine kropssignaler. Forkert eller for meget træning kan være farlig for dit helbred. Hvis du i løbet af dagen kan mærke smerter, tryk i brystet, uregelmæssig hjerterytme, eller du bliver ekstremt stakåndet, svimmel eller omtåget, skal du straks afbryde træningen og søge læge.
- Brugervægten på 100 kg må ikke overskrides.
- Push Up Bar må ikke anvendes i nærheden af svømmebassiner eller vandløb.
- Lad ikke børn bruge produktet uden opsyn.
- Gør børn opmærksom på den korrekte brug af Push Up Bar og hold opsyn. Brugen må kun tillades, hvis børnenes mentale og fysiske udvikling tillader dette.
- Brug Push Up Bar på en fast, plan og glidefast undergrund.
- Sørg for, at der er en tilstrækkelig sikker-

hedsafstand mellem dig og møbler, vægge etc.

- Kontroller Push Up Bar hver gang inden brug (f.eks. for revner). Push Up Bar sikkerhed kan kun opretholdes, når det kontrolleres regelmæssigt.

 **FORSIGTIG!**

**Fare for personskader!**

Usagkyndig håndtering med Push Up Bar kan medføre personskader.

- Bær altid egnet tøj under træning.
- Bær egnede sko med glidefaste såler.
- Hold under brugen tilstrækkelig stor afstand til andre personer og/eller genstande.

Vær ved brugen opmærksom på, at du ikke bringer dig selv eller andre i fare.

- Push Up Bar må ikke bruges af mere end en person ad gangen.

- Push Up Bar er ikke beregnet til terapeutisk brug

## Ibrugtagning

### Kontrol af Push Up Bar og leveringsomfang

#### HENVISNING!

#### Fare for skader!

Hvis emballagen åbnes uforsigtigt med en skarp kniv eller andre spidse genstande, kan Push Up Bar nemt tage skade.

- Vær meget forsigtigt ved åbning.
1. Tag Push Up Bar ud af pakken.
  2. Kontroller om leveringen er komplet (se **Fig. A**).
  3. Kontroller om Push Up Bar eller enkeltdelene er beskadiget. Er dette tilfældet, bør Push Up Bar ikke benyttes.

## Montering

- Saml bøjlen **1** og fodstøtterne **2** ved at sætte fremspringet på bøjlerne i de pågældende huller i fodstøtterne.

## Træning

### Opvarmning

Træningen bør altid starte med en opvarmning. Jo mere anstrengende den efterfølgende træningsenhed er, jo vigtigere er opvarmning. En opvarmning forbereder kroppen på belastningen, bringer hjerte-kredsløbssystemet i gang og skåner bånd, sener og led mod kvæstelser. Det hjælper at nedsætte risikoen for krampe og muskelskader. Du bør løsne dine ledninger lidt, inden du påbegynder træningen.

### Træning

Efter at du er blevet vandt til øvelserne, skal du være innovativ og udvikl din egen træningsmetode. Kombiner de forskellige øvelser og hør samtidigt musik for at nyde træningen endnu mere.

### Afslapning

Lige som inden hver træningsenhed skal udføres en opvarmning, bør man slappe af efter en træningsenhed. En afslapning indleder hvilefasen, kører driftstemperaturen ned igen og tydeliggør skiftet fra belastning til afslapning.

## Efterstræk

Som allerede nævnt, kan du strække dine muskler let under opvarmningen. Efter træningen bør du altid strække dine muskler efter. En efterstrækning bringer muskelen tilbage til sin udgangslængde og forhindrer muskelforkortninger. Jo mere krævende træningen er, jo mere vigtig er efterstrækningen. Især efterstrækning af de berørte hovedmuskelgrupper er vigtig for efterstrækning. Strækningen bør kunne mærkes, men ikke gøre ondt. Strækningen tager da. 20 sekunder for hver muskel.

## Øvelser

### Øvelse 1 - Normale push-ups

(se **Fig. B**)

1. Læg Push Up Bars således at de ligger skulderbred.
2. Støt begge hænder på håndtagene, stil dig på tæerne, og stræk armene igennem.
3. Spænd mavemusklerne, og hold ryggen rank.
4. Sænk din krop, og bøj armene. Lad ikke kroppen berøre gulvet; hold overarmene tæt ved kroppen.
5. Stræk armene igen, og hold positionen i 2 sekunder

Udfør øvelserne i tre gennemgange, hver gang 10- til 25 gange.

## Øvelse 2 - Lange push-ups

(se Fig. C.)

1. Læg Push Up Bars således at de ligger mere end skulderbred.
2. Støt begge hænder på håndtagene, stil dig på tæerne, og stræk armene igennem.
3. Sænk din krop, og bøj armene. Lad dine overarme bevæge sig sidelæns væk fra kroppen.
4. Efter du har holdt denne position i 2 sekunder, strækkes armene igen.

Udfør øvelserne i tre gennemgange, hver gang 10- til 25 gange.

## Øvelse 3 - Push-ups på et ben

(se Fig. D)

1. Læg Push Up Bars således at de ligger skulderbred.
2. Støt begge hænder på håndtagene, stil dig på tæerne, og stræk armene igennem.
3. Løft et ben fra gulvet.
4. Hold dit ben op, sænk din krop, og bøj armene.
5. Efter du har holdt denne position i 2 sekunder, strækkes armene igen.

Udfør øvelserne i tre gennemgange, hver gang 10- til 25 gange.

## Vedligeholdelse og pleje

### HENVISNING!

#### Fare for skader!

Usagkyndig håndtering med Push Up Bar kan medføre skader på Push Up Bar.

- Brug ingen aggressive rengøringsmidler, børster med metal- eller nylonbørster og heller ingen skarpe eller metalliske rengøringsgenstande som knive, hårde spatler og lignende. Disse kan beskadige overflader.
- Push Up Bar må kun rengøres med vand.
- Tør Push Up Bar af med en let fugtet klud.
- Push Up Bar skal derefter tørre helt.
- Kontroller Push Up Bar regelmæssigt for revner, skader og slitage.

#### Opbevaring

- Push Up Bar opbevares altid på et tørt sted.



## Tekniske data

Model:	FLX-PU-01
Vægt:	700 g
Størrelse:	23 × 14,5 × 16 cm
Maks. Brugervægt:	100 kg
Artikelnummer:	5363

## **Bortskaffelse**

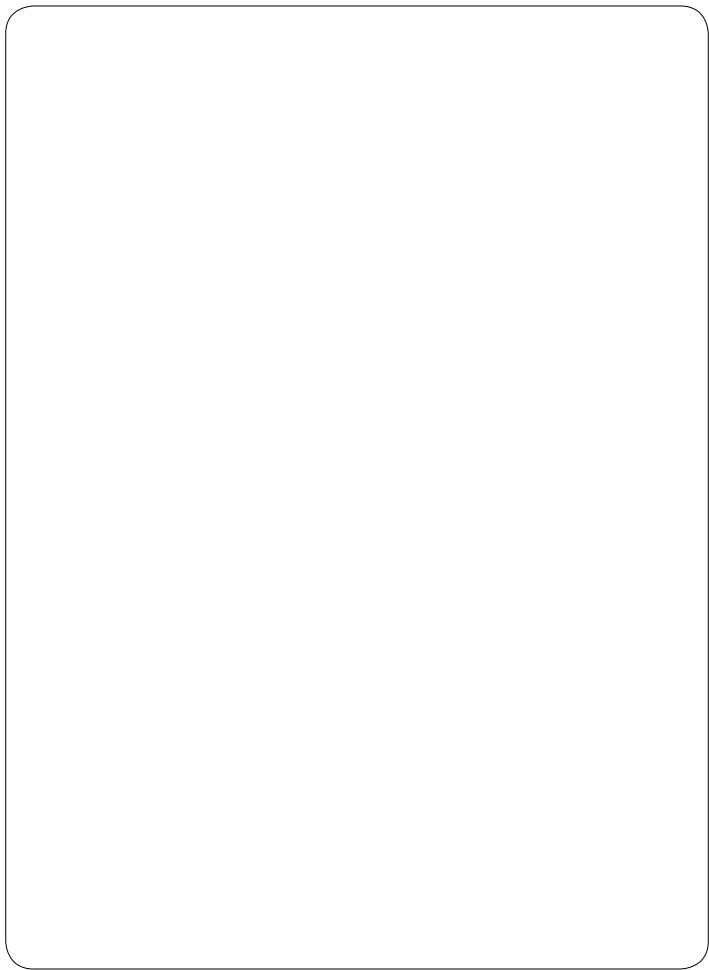
### **Bortskaffelse af emballage**



Bortskaf emballagen sorteret. Bortskaf pap, karton og folie sorteret korrekt til genbrug.

### **Bortskaffelse af Push Up Bar**

- Bortskaf Push Up Bar iht. de love og forskrifter, der gælder i dit land.



**KUNDESERVICE**



**00800 / 78747874**

(gratis, mobilnet kan variere)



**flextrade-dk@teknihall.com**

Art.-Nr. 5363

12/31/2018

Distribueret af:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64, 40723 Hilden  
Tyskland