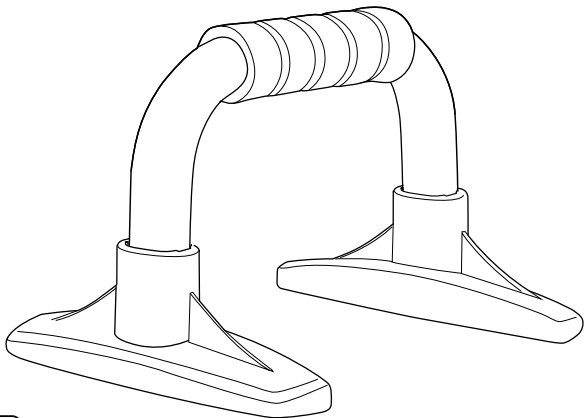




ACTIVE TOUCH

Push Up Bar

- Gebruik
- Veiligheid



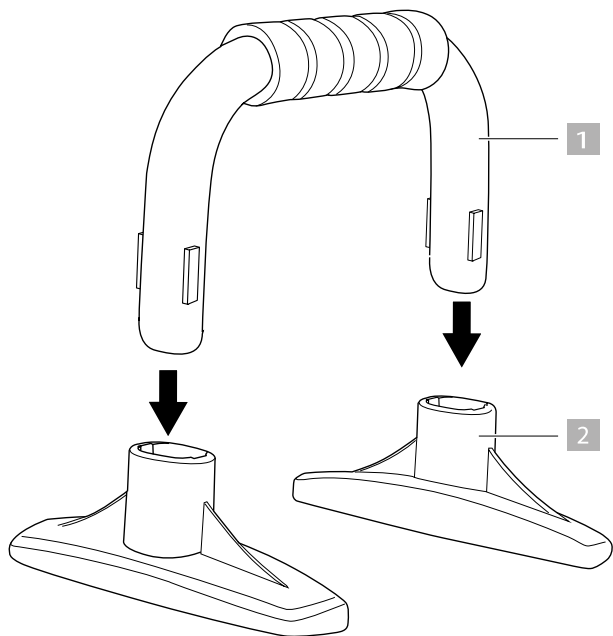
ORIGINELE GEBRUIKSAANWIJZING

23058644
01/03/2019
FLX-PU-01, PO43001384
Art.-Nr.: 5864

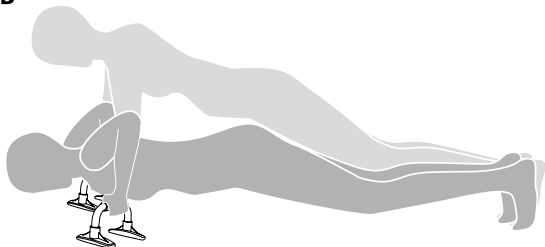
Inhoudsopgave

Overzicht	3
Gebruik.....	4
Leveringsomvang/onderdelen.....	5
Algemeen.....	6
Handleiding lezen en opbergen.....	6
Uitleg van tekens.....	6
Veiligheid.....	7
Beoogd gebruik	7
Veiligheidsaanwijzingen.....	8
Eerste gebruik.....	11
Push Up Bar en leveringsomvang controleren.....	11
Montage	12
Training	12
Opwarmen.....	12
Training.....	12
Opwarmen.....	13
Nastretchen.....	13
Oefeningen.....	14
Oefening 1 - Normale push-ups	14
Oefening 2 - Normale push-ups	14
Oefening 3 - Push-ups op één been.....	15
Onderhoud en verzorging	16
Opbergen	16
Technische gegevens.....	17
Weggooien	18
De verpakking weggooien	18
Push Up Bar weggooien	18

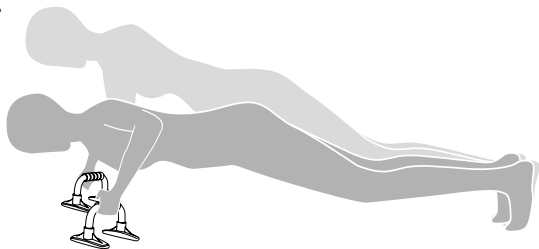
Afb. A



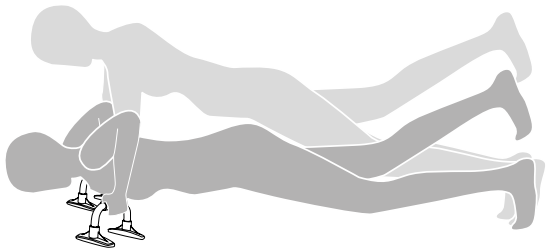
Afb. B



Afb. C



Afb. D



Leveringsomvang/onderdelen

- 1 Beugels, 2x
- 2 Voetsteunen, 2x

Algemeen

Handleiding lezen en opbergen



Deze handleiding behoort bij deze Push Up Bar. Deze bevat belangrijke informatie over de inbedrijfstelling en het gebruik.

Lees de handleiding, in het bijzonder de veiligheidsaanwijzingen, zorgvuldig door voordat u de Push Up Bar gebruikt. Het niet opvolgen van deze handleiding kan ernstige verwondingen of schade aan de Push Up Bar tot gevolg hebben.

De handleiding is gebaseerd op de in de Europese Unie geldende normen en voorschriften. Neem ook de landspecifieke richtlijnen en wetten in het buitenland in acht.

Berg deze handleiding op voor toekomstig gebruik. Wanneer u de Push Up Bar aan derden doorgeeft, is het absoluut noodzakelijk dat u deze handleiding ter beschikking stelt.

Uitleg van tekens

De volgende symbolen en signaalwoorden worden in deze handleiding op de Push Up Bar of op de verpakking gebruikt.



WAARSCHUWING!

Dit signaalsymbool/signaalwoord geeft een gevaar aan met een middelmatig risico dat, indien niet voorkomen, tot de dood of zwaar letsel kan leiden.

VOORZICHTIG!

Dit signaalsymbool/signaalwoord geeft een gevaar aan met een laag risico dat, indien niet voorkomen, tot kleine verwondingen of tot kleine ongemakken kan leiden.

AANWIJZING!

Dit signaalwoord waarschuwt voor mogelijke schade aan eigendommen.

Veiligheid

Beoogd gebruik

De Push Up Bar is uitsluitend als trainingshulpmiddel ontworpen. Het is uitsluitend bestemd voor privégebruik en niet voor commercieel, medisch of therapeutisch gebruik. De Push Up Bar is geen kinderspeelgoed.

Gebruik de Push Up Bar alleen zoals beschreven in deze handleiding. Elk ander gebruik wordt beschouwd als oneigenlijk gebruik en kan er schade aan eigendommen of zelfs persoonlijke verwondingen ontstaan.

De fabrikant of dealer aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door onoordeelkundig of onjuist gebruik.

Veiligheidsaanwijzingen

 **WAARSCHUWING!**

Verstikkingsgevaar!

Wanneer er kinderen met de verpakkingstofolie, kleine onderdelen of springtouw spelen, kunnen ze er in verstrikt raken, over hun hoofd leggen of doorslikken en zichzelf verstikken of wurgen.

- Laat geen kinderen met de verpakkingstofolie spelen. Kinderen kunnen in de verpakkingstofolie verstrikt raken en stikken.

 **WAARSCHUWING!**

Gevaar voor verwondingen!

Door ondeskundige omgang met de Push Up Bar kunnen er verwondingen ontstaan.

- Raadpleeg zeker uw huisarts om eventuele gezondheidsrisico's te bepalen of te voorkomen voordat u met een trainingsprogramma begint. Het advies van uw arts bepaalt uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.

- Let op uw lichaamssignalen. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid in gevaar brengen. Als u pijn, benauwdheid op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid voelt op enig moment tijdens de training, onderbreek dan onmiddellijk uw training en raadpleeg uw arts.
- Overschrijd het gebruikersgewicht van 100 kg niet.
- Gebruik het item niet in de buurt van trappen of bordessen.
- Laat kinderen dit product niet zonder toezicht gebruiken.
- Adviseer kinderen over het juiste gebruik van de Push Up Bar en houd ze in de gaten. Sta gebruik alleen toe als de mentale en fysieke ontwikkeling van de kinderen dit toelaat.
- Gebruik de Push Up Bar op een stevig, vlak en slipvrij oppervlak.

- Zorg voor een veilige afstand tussen u en het meubilair, de muren, enz.
- Controleer voor elk gebruik de Push Up Bar (bijv. op scheuren). De veiligheid van de Push Up Bar kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd.

 **VOORZICHTIG!**

Gevaar voor verwondingen!

Door ondeskundige omgang met de Push Up Bar kunnen er verwondingen ontstaan.

- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding.
- Draag geschikte schoenen met anti-slip zolen.
- Houd voldoende afstand tot andere personen en/of voorwerpen tijdens het gebruik. Let er bij het gebruik van het product op dat uzelf en anderen niet verwondt.
- De Push Up Bar mag niet door meer dan

één persoon tegelijk worden gebruikt.

- De Push Up Bar is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

Eerste gebruik

Push Up Bar en leveringsomvang controleren

AANWIJZING!

Beschadigingsgevaar!

Als u de verpakking niet voorzichtig opent met een scherp mes of andere scherpe voorwerpen, kan de Push Up Bar snel beschadigd raken.

- Wees uiterst voorzichtig bij het openen.
 1. Haal de Push Up Bar uit de verpakking.
 2. Controleer of de levering compleet is (zie **afb. A**).
 3. Controleer of de Push Up Bar of de afzonderlijke onderdelen ervan beschadigd zijn. Als dit het geval is, gebruik de Push Up Bar dan niet.

Montage:

- Monteer de beugels **1** en voetsteunen **2** door de uitsteeksels op de beugels in de overeenkomstige uitsparingen op de voetsteunen te steken.

Trainen

Opwarmen

Uw training moet altijd beginnen met opwarmen. Hoe zwaarder de volgende trainingssessie, hoe belangrijker het is om op te warmen. Opwarmen bereidt het lichaam voor op de stress, stimuleert het cardiovasculaire systeem en beschermt ligamenten, pezen en gewrichten tegen verwondingen. Het helpt ook het risico op krampen en spierblessures te verminderen. Maak uw gewrichten een beetje los voordat u begint met trainen.

Trainen

Als u aan de oefeningen bent gewend, wees dan innovatief en ontwikkel uw eigen trainingsmethode. Combineer verschillende oefeningen en luister naar muziek om nog meer van uw training te genieten.

Opwarmen

Net zoals ervoor elke trainingssessie moet worden opgewarmd, moet na een sessie het opwarmen plaatsvinden. Opwarmen leidt de ontspanningsfase in, verlaagt de lichaamstemperatuur weer en maakt de overgang van stress naar ontspanning duidelijk.

Nastretchen

Zoals gezegd, kunt u tijdens het opwarmen uw spieren gemakkelijk voorstretchen. Na uw training moet u zeker uw spieren stretchen. Na het stretchen krijgt de spier zijn oorspronkelijke lengte weer terug en voorkomt zo spierverslapping. Hoe zwaarder de training was, des te belangrijker is het nastretchen.

Het nastretchen is vooral belangrijk voor de belangrijkste spiergroepen die tijdens het trainen worden gebruikt. De stretch moet worden gevoeld, maar mag niet pijnlijk zijn. De stretchtijd is ongeveer 20 seconden voor elke spier.

Oefeningen

Oefening 1 - Normale push-ups

(zie **afb. B**)

1. Zet de Push Up Baren uit elkaar zodat ze schouderbreed zijn.
2. Steun met beide handen op de handgrepen, ga op uw tenen staan en strek uw armen uit.
3. Span de buikspieren en zorg ervoor dat u geen holle rug heeft.
4. Laat uw lichaam zakken en buig uw armen. Laat uw lichaam niet de grond raken; houd uw bovenarmen dicht bij uw lichaam.
5. Strek uw armen weer uit, en houd deze positie 2 seconden lang.

Voer de oefening 10 tot 25 keer in drie rondes uit.

Oefening 2 - Verdere push-ups

(zie **afb. C**)

1. Zet de Push Up Baren uit elkaar zodat ze meer dan schouderbreed zijn.
2. Steun met beide handen op de handgrepen, ga op uw tenen staan en strek uw armen uit.
3. Laat uw lichaam zakken en buig uw armen. Laat uw bovenarmen zijdelings van uw lichaam af bewegen.

4. Als u deze positie gedurende 2 seconden hebt vastgehouden, strekt u uw armen weer uit.

Voer de oefening 10 tot 25 keer in drie rondes uit.

Oefening 3 - Push-ups op één been

(zie **afb. D**)

1. Zet de Push Up Baren uit elkaar zodat ze schouderbreed zijn.
2. Steun met beide handen op de handgrepen, ga op uw tenen staan en strek uw armen uit.
3. Til één been van de grond.
4. Houd uw been hoog, laat uw lichaam zakken en buig uw armen.
5. Als u deze positie gedurende 2 seconden hebt vastgehouden, strekt u uw armen weer uit.

Voer de oefening 10 tot 25 keer in drie rondes uit.

Onderhoud en verzorging

AANWIJZING!

Beschadigingsgevaar!

Door ondeskundige hantering van de Push Up Bar kan er schade aan de Push Up Bar ontstaan.

- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen, borstels met metalen of nylon borstel-haren of scherpe of metalen reinigings-voorwerpen zoals messen, harde spatels en dergelijke. Hiermee kunnen de oppervlakken beschadigd raken.
- Reinig de Push Up Bar alleen met water.
- Neem de Push Up Bar met een licht vochtige doek af.
- Laat de Push Up Bar dan goed opdrogen.
- Controleer de Push Up Bar regelmatig op scheuren, beschadigingen en slijtage.

Opbergen

- Berg de Push Up Bar altijd op een droge plek op.

Technische gegevens

Model:	FLX-PU-01
Gewicht:	700 g
Afmetingen:	23 × 14,5 × 16 cm
Max. Gewicht van de gebruiker:	100 kg
Artikelnummer:	5864

Weggoeien

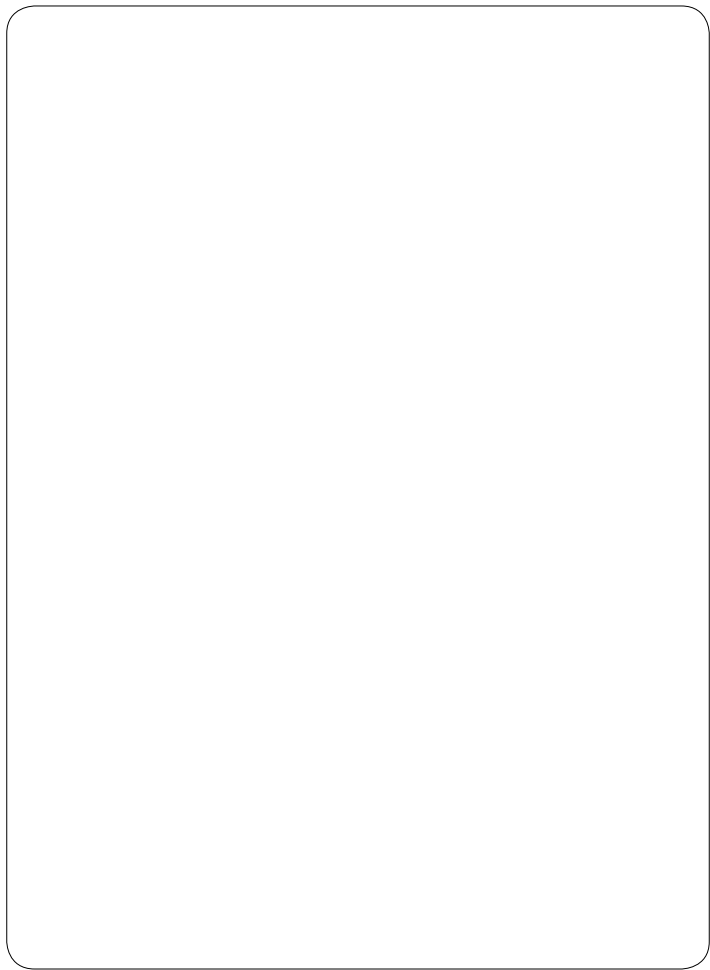
De verpakking weggoeien



Gooi de verpakking weg op soort gesorteerd. Gooi karton en karton weg bij het oud papier, folie bij de recycleerbare materiaalinzameling.

Push Up Bar weggoeien

- Gooi de Push Up Bar weg volgens de wetten en voorschriften die in uw land van toepassing zijn.



KLANTENSERVICE



00800 / 78747874

(gratis, mobiele telefoon afwijkend)



flextrade-nl@teknihall.com

Art.-Nr. 5864

01/03/2019

Gedistribueerd door:
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Duitsland