KUNDENSERVICE

00800 / 78747874
(kostenfrei, Mobilfunk abweichend)

flexxtrade-de@teknihall.com

Art.-Nr.: 2295 01/02/2020

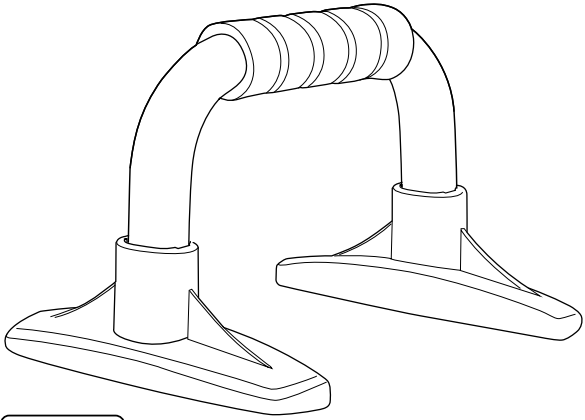
Importiert durch:
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden
Deutschland

Ident-Nr.: 43001622, FLX-PU-01 - Stand: 06-2019

ACTIVE TOUCH

Push Up Bar

- Gebrauch
- Sicherheit



3 Jahre HERSTELLER-GARANTIE

KUNDENSERVICE
00800 / 78747874
(kostenfrei, Mobilfunk abweichend)
flexxtrade-de@teknihall.com
Art.-Nr.: 2295 01/02/2020

ORIGINAL BETRIEBSANLEITUNG

29022953
01/02/2020
FLX-PU-01, PO43001622
Art.-Nr.: 2295

Inhaltsverzeichnis

Übersicht 3
Verwendung 4
Lieferumfang/Teile 5
Allgemeines 6
    Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren 6
    Zeichenerklärung 6
Sicherheit 7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch 7
Sicherheitshinweise 8
Erstgebrauch 11
    Push Up Bar und Lieferumfang prüfen 11
Montage 12
Training 12
    Aufwärmen 12
    Training 13
    Abwärmen 13
    Nachdehnen 13
Übungen 13
    Übung 1 - Normale Liegestütze 13
    Übung 2 - Weite Liegestütze 14
    Übung 3 - Liegestütze auf einem Bein 15
Wartung und Pflege 16
Aufbewahrung 17
Technische Daten 17
Entsorgung 18
    Verpackung entsorgen 18
    Push Up Bar entsorgen 18

Abb. A

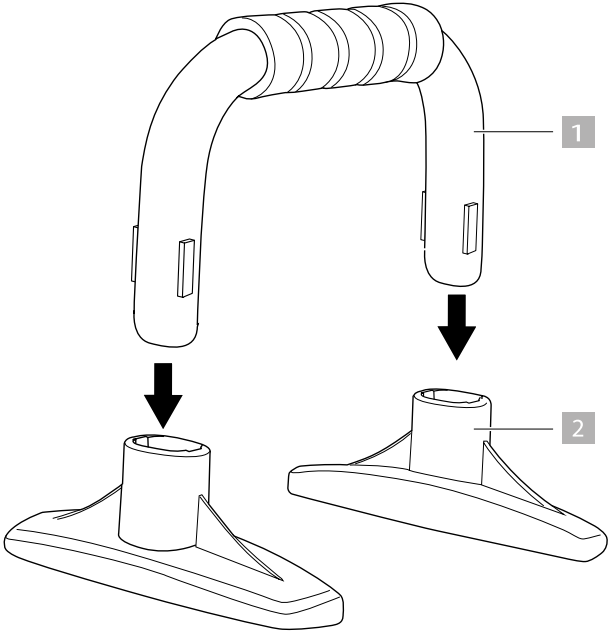


Abb. B

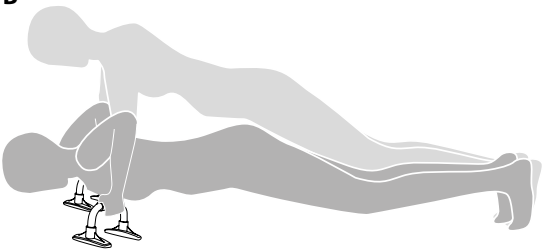


Abb. C

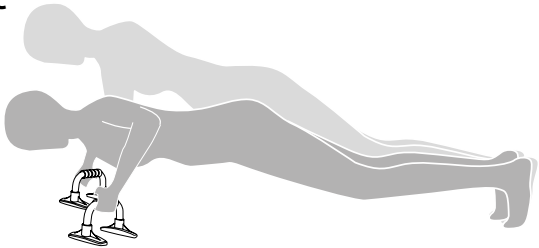
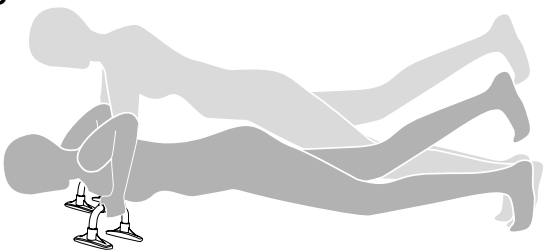


Abb. D



Lieferumfang / Teile

1 Bügel, 2×

2 Fußstütze, 4×

Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren

Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesem Push Up Bar. Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Push Up Bar einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Push Up Bar führen.

Die Gebrauchsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Push Up Bar an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Push Up Bar oder auf der Verpackung verwendet.

⚠ WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

⚠ VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Push Up Bar ist ausschließlich als Trainingsgerät konzipiert. Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Der Push Up Bar ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie den Push Up Bar nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

⚠ WARNUNG!

Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder mit der Verpackungsfolie spielen, können sie sich darin verfangen, sie über ihren Kopf stülpen oder verschlucken und daran ersticken.

– Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

⚠ WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Push Up Bar kann zu Verletzungen führen.

– Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren

Blutdruck oder Cholesterinspiegel.

- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Überschreiten Sie keinesfalls das Benutzergewicht von 100 kg.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht unbeaufsichtigt nutzen.
- Weisen Sie Kinder auf die richtige Nutzung des Push Up Bars hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt.

– Benutzen Sie den Push Up Bar auf einem festen, ebenen und rutschfesten Untergrund.
– Stellen Sie sicher, dass es genug Sicherheitsabstand zwischen Ihnen und Möbel, Wände, etc. gibt.
– Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Push Up Bar (z. B. auf Risse). Die Sicherheit des Push Up Bars kann nur erhalten bleiben, wenn er regelmäßig überprüft wird.

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Push Up Bar kann zu Verletzungen führen.

– Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung.
– Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
– Halten Sie während der Benutzung einen ausreichend großen Abstand zu anderen

Personen und/oder Gegenständen ein. Achten Sie bei der Benutzung darauf, dass Sie nicht sich selbst oder andere verletzen.

– Der Push Up Bar darf nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzt werden.
– Der Push Up Bar ist nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

Erstgebrauch

Push Up Bar und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Push Up Bar schnell beschädigt werden.

– Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie den Push Up Bar aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).

3. Prüfen Sie, ob der Push Up Bar oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Push Up Bar nicht.

Montage

– Fügen Sie die Bügel 1 und die Fußstützen 2 zusammen, indem Sie die Vorsprünge an den Bügeln in die entsprechenden Aussparungen an den Fußstützen hineinstecken.

Training

Aufwärmen

Ihr Training sollte immer mit einem Aufwärmen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern. Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern, bevor Sie Ihr Training beginnen.

Training

Nachdem Sie sich an die Übungen gewöhnt haben, seien Sie innovativ und entwickeln Sie Ihre eigene Trainingsmethode. Kombinieren Sie verschiedene Übungen und hören Sie dabei Musik, um Ihr Training noch mehr zu genießen.

Abwärmen

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmung durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Abwärmung stattfinden. Eine Abwärmung leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Aufwärmens Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Übungen

Übung 1 - Normale Liegestütze

(siehe **Abb. B**)

1. Legen Sie die Push Up Bars auseinander, so dass sie schulterbreit sind.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe, stellen Sie sich auf die Zehen und strecken Sie die Arme durch.

3. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
4. Senken Sie Ihren Körper ab und beugen Sie die Arme. Lassen Sie Ihren Körper nicht den Boden berühren; halten Sie Ihre Oberarme nahe an Ihrem Körper.
5. Strecken Sie die Arme wieder durch, und halten Sie die Position für 2 Sekunden.

Führen Sie die Übung in drei Durchgängen jeweils 10- bis 25-mal aus.

Übung 2 - Weite Liegestütze

(siehe **Abb. C**)

1. Legen Sie die Push Up Bars auseinander, so dass sie weiter als schulterbreit sind.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe, stellen Sie sich auf die Zehen und strecken Sie die Arme durch.
3. Senken Sie Ihren Körper ab und beugen Sie die Arme. Lassen Sie Ihre Oberarme seitlich weg von Ihrem Körper bewegen.
4. Nachdem Sie diese Position für 2 Sekunden gehalten haben, strecken Sie erneut Ihre Arme.

Führen Sie die Übung in drei Durchgängen jeweils 10- bis 25-mal aus.

Übung 3 - Liegestütze auf einem Bein

(siehe **Abb. D**)

1. Legen Sie die Push Up Bars auseinander, so dass sie schulterbreit sind.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe, stellen Sie sich auf die Zehen und strecken Sie die Arme durch.
3. Heben Sie ein Bein vom Boden ab.
4. Halten Sie Ihr Bein hoch, senken Sie Ihren Körper ab und beugen Sie die Arme.
5. Nachdem Sie diese Position für 2 Sekunden gehalten haben, strecken Sie erneut Ihre Arme.

Führen Sie die Übung in drei Durchgängen jeweils 10- bis 25-mal aus.

Wartung und Pflege

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Push Up Bar kann zu Beschädigungen des Push Up Bar führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Reinigen Sie den Push Up Bar nur mit Wasser.
- Wischen Sie den Push Up Bar mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Lassen Sie den Push Up Bar danach vollständig trocknen.
- Prüfen Sie den Push Up Bar regelmäßig auf Risse, Schäden und Verschleiß.

Aufbewahrung

– Bewahren Sie den Push Up Bar stets an einem trockenen Ort auf.

Technische Daten

Modell:	FLX-PU-01
Gewicht:	700 g
Größe:	23 × 14,5 × 16 cm
Max. Benutzergewicht:	100 kg
Artikelnummer:	2295

Entsorgung

Verpackung entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Push Up Bar entsorgen

– Entsorgen Sie den Push Up Bar entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

ACTIVE TOUCH
FLX-PU-01 / PO43001622
PUSH UP BAR
SIDE
02431
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Germany
01/20/2020 • Barcode 29022953
3 Jahre
HERSTELLER-
GARANTIE
KUNDENSERVICE
00800 / 78747874
(kostenfrei, Mobilfunk abweichend)
flexxtrade-de@teknihall.com
Art.-Nr.: 2295
01/02/2020