

OBSŁUGA KLIENTA



00800 / 78747874

(Koszt połączenia zgodny
z taryfą operatora)



flextrade-pl@teknihall.com

Nr. Art.: 7661

02/01/2020

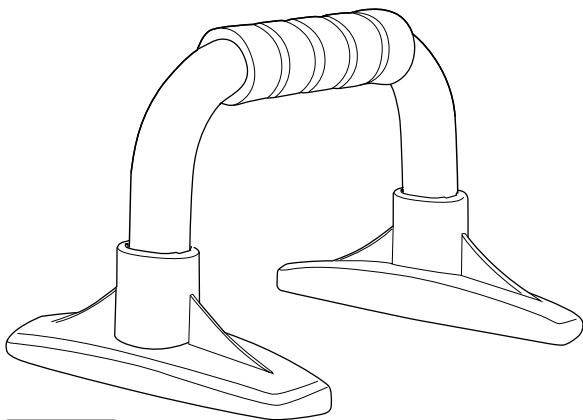
Dystrybutor:
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden
Niemcy



ACTIVE TOUCH

Push Up Bar

- Sposób użytkowania
- Bezpieczeństwo



3 lata
GWARANCJA
PRODUCENTA

OBŚLUGA KLIENTA
☎ 0800 / 78747874
Biuro polskocentra obsługi
i pomocy operacyjnej
💻 flextrade-pl@teknihall.com
Nr. Art.: 7661 02/01/2020

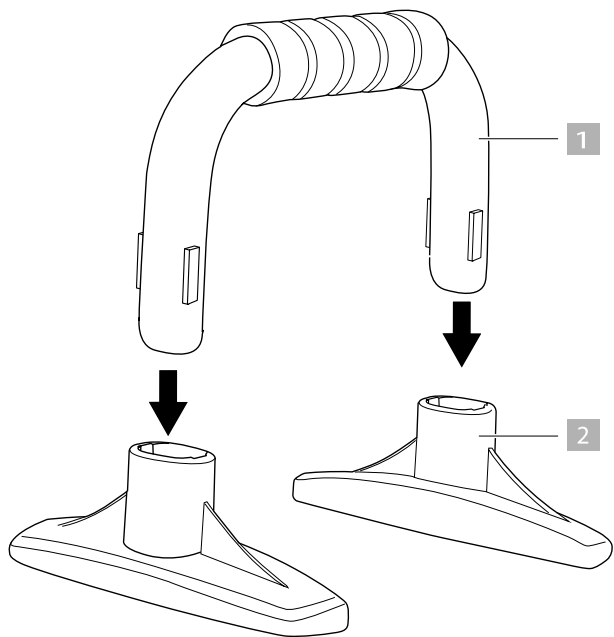
INSTRUKCJA OBSŁUGI

28076612
02/01/2020
FLX-PU-01, PO43001626
Nr.Art.: 7661

Spis treści

Elementy Push-Up-Bar	3
Sposób użytkowania	4
Zawartość opakowania	5
Informacje ogólne	6
Czytanie i przechowywanie instrukcji obsługi	6
Objaśnienie rysunków	6
Zasady bezpieczeństwa	7
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	7
Zasady bezpieczeństwa	8
Pierwsze użycie	11
Sprawdzenie stanu artykułu	11
Montaż	12
Trening	12
Rozgrzewka	12
Trening	12
Schłodzenie	13
Rozciąganie	13
Ćwiczenia	13
Ćwiczenie 1 - Pompki z normalnym rozstawem dłoni	13
Ćwiczenie 2 - Pompki z szerokim rozstawem dłoni	14
Ćwiczenie 3 - Pompki na jednej nodze	15
Konserwacja i pielęgnacja	16
Przechowywanie	17
Dane techniczne	17
Utylizacja	18
Utylizacja opakowania	18
Utylizacja Push Up Bar	18

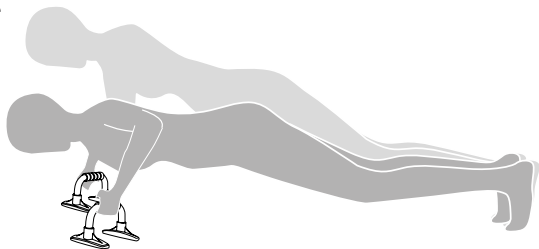
Rys. A



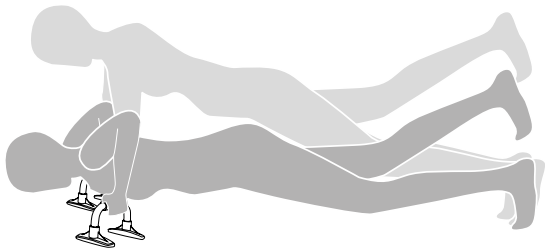
Rys. B



Rys. C



Rys. D



Zawartość opakowania

1 Pałak (×2)

2 Podnózek (×4)

Informacje ogólne

Czytanie i przechowywanie instrukcji obsługi



Niniejsza instrukcja obsługi należy do Push Up Bar. Zawiera ona ważne informacje o użytkowaniu i pierwszym użyciu.

Przed rozpoczęciem użytkowania Push Up Bar należy zapoznać się z instrukcją obsługi, a w szczególności z zasadami bezpieczeństwa. Niestosowanie się do niniejszej instrukcji obsługi może spowodować ciężkie urazy ciała lub uszkodzenie Push Up Bar.

Instrukcja bazuje na normach i zasadach, obowiązujących w Unii Europejskiej. Należy stosować się także do zasad i przepisów krajowych.

Instrukcję obsługi należy przechowywać w przypadku potrzeby jej użycia w przyszłości. Instrukcję należy także przekazać kolejnym użytkownikom przyrządu.

Objaśnienie symboli

Poniższe symbole i hasła ostrzegawcze zostały użyte w niniejszej instrukcji obsługi, na Push Up Bar lub na opakowaniu.

OSTRZEŻENIE!

Ten symbol/hasło ostrzegawcze oznacza zagrożenie o średnim poziomie ryzyka. Niewyeliminowanie tego zagrożenia może prowadzić do śmierci lub ciężkich obrażeń.

UWAGA!

Ten symbol/hasło ostrzegawcze oznacza zagrożenie o niskim poziomie ryzyka. Niewyeliminowanie tego zagrożenia może prowadzić do niewielkich lub umiarkowanych obrażeń.

INFORMACJA!

To hasło ostrzegawcze informuje o możliwych szkodach rzeczowych.

Bezpieczeństwo

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Push Up Bar został przygotowany wyłącznie jako przyrząd treningowy. Służy wyłącznie do prywatnego użytku i nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, medycznych ani terapeutycznych. Push Up Bar nie jest zabawką dla dzieci.

Przyrządem Push Up Bar należy posługiwać się wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Każde inne zastosowanie jest uważane za niezgodne z przeznaczeniem i może prowadzić do szkód materialnych.

Producent lub sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z użytkowania nieprawidłowego lub niezgodnego z przeznaczeniem.

Zasady bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE!

Ryzyko uduszenia!

Jeżeli dzieci bawią się folią opakowaniową, możliwe jest zaplątanie się w niej, założenie jej na głowę lub połknięcie i w rezultacie uduszenie.

- Nie należy pozwalać dzieciom na zabawę opakowaniem. Dzieci mogą zaplątać się podczas zabawy i udusić.

OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo obrażeń!

Nienależyte obchodzenie się z Push Up Bar może prowadzić do urazu.

- Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia ryzyka dla zdrowia oraz zapobiegania urazom. Porada lekarska powinna dotyczyć częstotliwości pracy serca, ciśnienia krwi lub poziomu cholesterolu.

- Nie należy lekceważyć sygnałów ciała. Nieprawidłowy trening i nadmierne obciążenie stanowią zagrożenie dla zdrowia. W razie odczuwania podczas treningu bólu, ucisku w klatce piersiowej, nieregularnej pracy serca, duszności, zawrotów, oszołomienia należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza.
- Masa użytkownika w żadnym wypadku nie powinna przekraczać 100 kg.
- Nie należy używać artykułu w pobliżu schodów i stopni.
- Podczas używania nie pozostawiać dzieci bez nadzoru.
- Należy poinformować dzieci o właściwym korzystaniu z Push Up Bar i nadzorować je. Dzieciom należy zezwalać na korzystanie z przyrządu wyłącznie wtedy, gdy umożliwia to ich psychiczny i fizyczny rozwój.
- Korzystanie z Push Up Bar wymaga ustawienia na stałym, równym i nie śliskim podłożu.

- Należy upewnić się, że odległość pomiędzy użytkownikiem a ścianą, meblami itp. jest odpowiednia.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan Push Up Bar (np. pod kątem pęknięć). Tylko regularne sprawdzanie stanu Push Up Bar pozwoli na jego bezpieczne użytkowanie.

 **UWAGA!**

Niebezpieczeństwo obrażeń!

Nienależyte obchodzenie się z Push Up Bar może prowadzić do urazu.

- Podczas treningu należy zawsze nosić odpowiednią odzież.
- Należy nosić odpowiednie obuwie z antypoślizgową podeszwą.
- Podczas użytkowania należy zachować właściwą odległość od innych osób i/lub przedmiotów.
Podczas użytkowania należy zważać, aby

nie zranić siebie i innych osób.

- Użycie Push Up Bar równocześnie przez więcej niż jedną osobę jest zakazane.
- Push Up Bar nie nadaje się do użytku terapeutycznego.

Pierwsze użycie

Sprawdzenie stanu Push Up Bar i zawartości opakowania

INFORMACJA!

Ryzyko uszkodzeń!

Nieostrożne otwieranie opakowania przy użyciu ostrego noża lub innych ostrych przedmiotów może spowodować uszkodzenie Push Up Bar.

Podczas otwierania zachować maksymalną ostrożność.

1. Push Up Bar należy ostrożnie wyjąć z opakowania.
2. Należy sprawdzić, czy dostawa jest kompletna (zobacz **Rys. A**).

3. Należy sprawdzić, czy Push Up Bar lub jego elementy nie wykazują uszkodzeń. Jeżeli występują uszkodzenia, nie należy używać Push Up Bar.

Montaż

- Należy złączyć pałąk **1** i podnóżki **2**, w tym celu należy umieścić ząbki pałąków w odpowiednich wycięciach w podnóżkach.

Trening

Rozgrzewka

Każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki. Im trudniejszy trening, tym ważniejsza jest poprzedzająca go rozgrzewka. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenie, pobudza krążenie i pracę serca i chroni więzadła, ścięgna i stawy przed urazami. Pomaga również zmniejszyć ryzyko skurczów i urazów mięśni. Jej skutkiem powinno być również lekkie rozluźnienie mięśni przed treningiem.

Trening

Po przyzwyczajeniu się do ćwiczeń należy wykazać kreatywność i wypracować własną metodę treningową. Należy łączyć różne ćwiczenia, warto słuchać muzyki, w celu uzyskania jeszcze większej przyjemności z treningu.

Schłodzenie

Podobnie jak przed każdym treningiem niezbędna jest rozgrzewka, po treningu ważne jest schłodzenie. Uspokojenie i rozluźnienie mięśni skutkuje obniżeniem temperatury ciała i stanowi przejście od fazy obciążenia do fazy odprężenia.

Rozciąganie

Jak już powiedziano, podczas rozgrzewki należy lekko wstępnie rozciągnąć mięśnie. Po treningu istotne jest rozciąganie mięśni. Rozciąganie pomaga wrócić mięśniom do długości wyjściowej, co zapobiega ich urazom. Im bardziej intensywny trening, tym bardziej istotne jest rozciąganie.

Rozciąganie jest szczególnie istotne dla tych partii mięśni, które zniosły większe obciążenia. Rozciąganie powinno być wyczuwalne, ale nie powinno boleć. Czas rozciągania wynosi około 20 sekund na każdy mięsień.

Ćwiczenia

Ćwiczenie 1 - Pompki z normalnym rozstawem dłoni

(patrz **rys. B**)

1. Rozłożyć oba Push Up Bar tak, aby szerokość odpowiadała szerokości barków.
2. Należy podeprzeć obie ręce na uchwytach, stanąć na palcach nóg i wyprostować ramiona.
3. Należy naprężyć mięśnie brzucha aby uniknąć pogłębienia lordozy.

4. Należy obniżyć ciało i zgiąć ramiona. Nie należy dotykać ciałem podłogi, ramiona trzymać blisko ciała.
5. Należy wyprostować ramiona i utrzymać pozycję przez 2 sekundy.

Ćwiczenie należy wykonywać w trzech etapach po 10 do 25 razy.

Ćwiczenie 2 - Pompki z szerokim rozstawem dłoni

(patrz rys. C)

1. Rozłożyć oba Push Up Bar na szerokość większą niż szerokość barków.
2. Należy podeprzeć obie ręce na uchwytach, stanąć na palcach nóg i wyprostować ramiona.
3. Należy obniżyć ciało i zgiąć ramiona. Poruszać ramionami na boki, z dala od ciała.
4. Po utrzymaniu tej pozycji przez 2 sekundy należy ponownie wyprostować ramiona.

Ćwiczenie należy wykonywać w trzech etapach po 10 do 25 razy.

Ćwiczenie 3 - Pompki na jednej nodze

(patrz rys. D)

1. Rozłożyć oba Push Up Bar tak, aby szerokość odpowiadała szerokości barków.
2. Należy podeprzeć obie ręce na uchwytach, stanąć na palcach nóg i wyprostować ramiona.
3. Należy unieść nogę nad podłogę.
4. Należy trzymać nogę wysoko, obniżyć ciało i zgiąć ramiona.
5. Po utrzymaniu tej pozycji przez 2 sekundy należy ponownie wyprostować ramiona.

Ćwiczenie należy wykonywać w trzech etapach po 10 do 25 razy.

Konserwacja i pielęgnacja

INFORMACJA!

Ryzyko uszkodzeń!

Nienależyte obchodzenie się z Push Up Bar może prowadzić do jego uszkodzenia.

- Nie używać agresywnych środków czyszczących, szczotek z włosiem metalowym lub nylonowym oraz ostrych lub metalowych przedmiotów do czyszczenia, np. noży, twardych szpatułek i podobnych przedmiotów. Te przedmioty mogą spowodować uszkodzenie powierzchni.
- Push Up Bar należy czyścić wyłącznie wodą.
- Oczyszczyć Push Up Bar lekko zwilżoną szmatką.
- Push Up Bar należy pozostawić do całkowitego wyschnięcia.
- Regularnie sprawdzać Push Up Bar w celu wykluczenia pęknięć, uszkodzeń i śladów zużycia.

Przechowywanie

- Push Up Bar należy stale przechowywać w suchym miejscu.

Dane techniczne

Model:	FLX-PU-01
Waga:	700 g
Wymiary:	23 × 14,5 × 16 cm
Maks. masa użytkownika:	100 kg
Numer artykułu:	7661

Utylizacja

Utylizacja opakowania



Opakowanie należy poddać utylizacji po prawidłowej segregacji. Wyrzucić papier i karton do pojemnika na makulaturę, a folie do pojemnika na surowce wtórne.

Utylizacja Push Up Bar

- Push Up Bar należy poddać utylizacji zgodnie z przepisami i regulacjami obowiązującymi w kraju zastosowania.



FLX-PU-01 / PO43001626

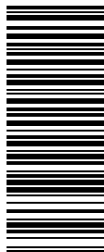
PUSH UP BAR



Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Niemcy

SIPL
01201

02/01/2020 • Barcode 28076612



3 lata
GWARANCJA
PRODUCENTA

OBSŁUGA KLIENTA
 **00800 / 78747874**
(Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora)
 flexxtrade-pl@teknihall.com
Nr. Art.: 7661 02/01/2020