

SAV

 **00800 / 78747874**
(Appel gratuit depuis un poste fixe)

 **flexxtrade@teknihall.fr**

Art.-Nr. 4377 AA 01/2021

Commercialisé par :
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Allemagne



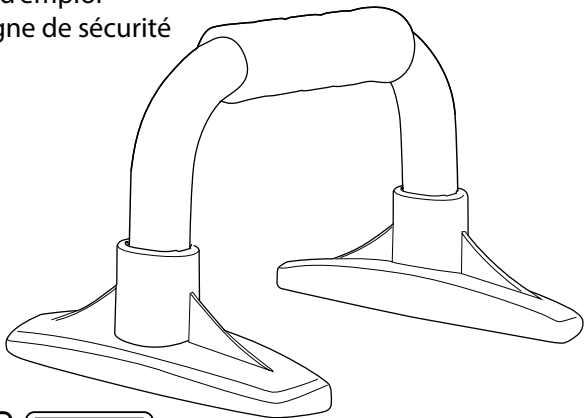
Pour en savoir plus :
www.quefairedemesdechets.fr



ACTIVE TOUCH

BARRES PUSH-UP POIGNÉES POUR POMPES

- Mode d'emploi
- Consigne de sécurité



3 ans
GARANTIE

SAV
00800 / 78747874
(appel gratuit depuis un poste fixe)
flextrade@teknihall.fr
Art.-Nr. 4377 AA 01/2021

NOTICE D'UTILISATION

26043777
AA 01/2021
FLX-PUB-01, PO43001829
Art.-Nr. : 4377

Sommaire

Aperçu	3
Utilisation	4
Contenu de l'emballage/Pièces.....	5
Généralités.....	6
Lecture et conservation du mode d'emploi.....	6
Légende.....	6
Sécurité	7
Utilisation conforme.....	7
Consignes de sécurité.....	8
Première utilisation.....	11
Contrôle des poignées pour pompes et de l'étendue de livraison	11
Montage	12
Entraînement	12
Échauffement	12
Entraînement.....	12
Récupération	13
Étirement.....	13
Exercices	14
Exercice 1 - Pompes normales.....	14
Exercice 2 - Pompes prise large	14
Exercice 3 - Pompes sur une jambe	15
Entretien	16
Stockage.....	17
Caractéristiques techniques.....	17
Élimination.....	18
Élimination de l'emballage	18
Élimination des poignées pour pompes.....	18

Fig. A

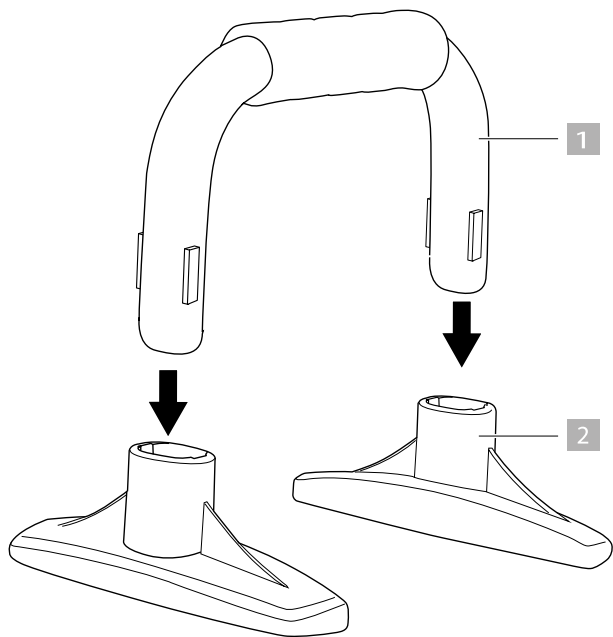


Fig. B



Fig. C

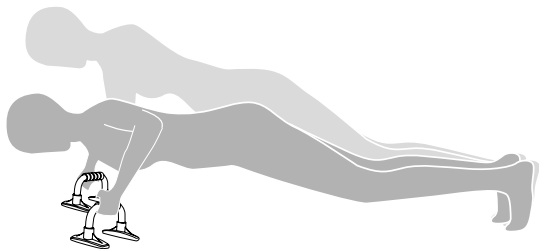
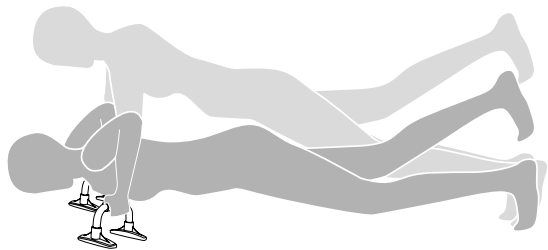


Fig. D



Contenu de l'emballage / Pièces

1 Poignées, 2x

2 Supports, 4x

Généralités

Lecture et conservation du mode d'emploi



Ce mode d'emploi appartient à ces poignées pour pompes. Il comprend des informations importantes sur la mise en service et le maniement.

Lire attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser les poignées pour pompes. Le non-respect de ce mode d'emploi peut entraîner de graves blessures ou de dommages sur les poignées pour pompes.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations valables dans l'Union européenne. Respecter les directives et lois spécifiques au pays dans lequel le produit est utilisé.

Conserver le mode d'emploi pour toute utilisation future. En cas de cession des poignées pour pompes à des tiers, remettre également ce mode d'emploi.

Légende

Les symboles et mots-clés suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur les poignées pour pompes ou sur l'emballage.

AVERTISSEMENT !

Ce mot-clé/symbole désigne un risque moyen qui, s'il n'est pas évité, conduit à la mort ou à une blessure grave.

PRUDENCE !

Ce mot-clé/symbole désigne un risque faible qui, s'il n'est pas évité, conduit à la mort ou à une blessure faible ou moyenne.

REMARQUE !

Ce mot-clé prévient de tout risque de dommages matériels possibles.

Sécurité

Utilisation conforme

Les poignées pour pompes sont conçues exclusivement comme appareil d'entraînement. Elle est prévue exclusivement pour un usage privé et ne convient pas à un usage industriel ainsi qu'un usage dans les domaines médicaux et thérapeutiques. Les poignées pour pompes ne sont pas un jouet pour enfants.

Utiliser uniquement les poignées pour pompes comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut conduire à des dommages matériels.

Le fabricant ou le revendeur décline toute responsabilité en cas de dommages résultant d'une utilisation incorrecte ou non conforme.

Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT !

Risque d'étouffement !

Lorsque des enfants jouent avec le film d'emballage, ils peuvent s'y enchevêtrer, y introduire la tête ou l'avalier et s'étouffer.

- Ne pas laisser jouer les enfants avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'enchevêtrer dedans et s'étouffer.

AVERTISSEMENT !

Risque de blessure !

Un maniement incorrect des poignées pour pompes peut entraîner des blessures.

- Contactez obligatoirement votre médecin afin de constater ou de prévenir d'éventuels risques pour la santé avant de débiter le programme d'entraînement. Les conseils de votre médecin relatifs à votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol sont importants.

- Observez les signaux de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut mettre en danger votre santé. Si, durant l'entraînement, vous ressentez des douleurs, une gêne au niveau de la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou un étourdissement, interrompez immédiatement votre entraînement et contactez votre médecin.
- Ne dépassez pas le poids maximal d'utilisateur de 100 kg.
- N'utilisez pas le produit à proximité des escaliers ou autres descentes.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec ce produit sans surveillance.
- En cas d'utilisation par des enfants – apprenez aux enfants à bien utiliser les poignées pour pompes et surveillez-les. N'autorisez l'utilisation que si le développement mental et physique de l'enfant le permet.

- Utilisez les poignées pour pompes sur un sol stable, plat et antidérapant.
- Assurez-vous d'observer une distance de sécurité suffisante par rapport aux meubles, murs, etc.
- Avant chaque utilisation, vérifiez les poignées pour pompes (fissures par ex.). La sécurité des poignées pour pompes ne peut être conservée qu'avec des contrôles réguliers.



PRUDENCE !

Risque de blessure !

Un maniement incorrect des poignées pour pompes peut entraîner des blessures.

- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements adaptés.
- Portez des chaussures adaptées avec une semelle antidérapante.

- Durant l'utilisation, gardez une distance suffisamment grande par rapport aux autres personnes et/ou objets.
Durant l'utilisation, veillez à ne pas vous blesser vous-même ou d'autres personnes.
- Les poignées pour pompes ne doivent pas être utilisées en même temps par plusieurs personnes.
- Les poignées pour pompes ne sont pas adaptées à une utilisation thérapeutique.

Première utilisation

Contrôle des poignées pour pompes et de l'étendue de livraison

REMARQUE !

Risque d'endommagement !

Si vous ouvrez l'emballage sans précaution avec un couteau tranchant ou d'autres objets tranchants, les poignées pour pompes peuvent être rapidement endommagées.

- Faites très attention lors de l'ouverture.
 1. Sortez les poignées pour pompes de l'emballage.
 2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **Fig. A**).
 3. Vérifiez si les poignées pour pompes ou les différentes pièces présentent des endommagements. Dans un tel cas, n'utilisez pas les poignées pour pompes.

Montage

- Assemblez les poignées **1** et les supports **2** en introduisant les extrémités des poignées dans les orifices correspondants des supports.

Entraînement

Échauffement

Votre entraînement doit toujours débuter par un échauffement. Plus l'unité d'entraînement est difficile, plus l'échauffement est important. L'échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardiovasculaire et prévient les blessures des ligaments, des tendons et des articulations. Il aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il vous est conseillé d'assouplir un peu les articulations avant de débuter l'entraînement.

Entraînement

Après vous être habitué(e) aux exercices, soyez innovant(e) et développez votre propre méthode d'entraînement. Combinez différents exercices en écoutant de la musique afin de prendre plus de plaisir lors de l'entraînement.

Récupération

Tout comme il faut effectuer un échauffement avant chaque unité d'entraînement, il est nécessaire de récupérer. La récupération permet de débiter la phase de relaxation, de faire baisser la température du corps et souligne le passage des efforts à la détente.

Éirement

Comme déjà évoqué, vous pouvez étirer légèrement les muscles durant l'échauffement. Après l'entraînement, vous devriez absolument étirer une nouvelle fois vos muscles. Les étirements permettent aux muscles de reprendre leur longueur initiale et empêchent ainsi les raccourcissements musculaires. Plus l'entraînement a été difficile, plus les étirements sont importants.

Il est particulièrement important d'étirer les muscles sollicités durant l'entraînement. Il faut sentir l'étirement, mais il ne doit pas être douloureux. La durée des étirements doit être d'environ 20 secondes pour chaque muscle.

Exercices

Exercice 1 - Pompes normales

(voir Fig. B)

1. Écartez les poignées pour pompes de la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées, placez-vous sur les orteils et tendez les bras.
3. Serrez les abdominaux et évitez de creuser le dos.
4. Fléchissez vos bras pour amener le corps près du sol. Ne touchez pas le sol ; conservez vos bras près du corps.
5. Tendez de nouveau les bras et conservez la position pendant 2 secondes.

Exécutez trois séries de 10-25 exercices.

Exercice 2 - Pompes prise large

(voir Fig. C)

1. Écartez les poignées pour pompes de plus de la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées, placez-vous sur les orteils et tendez les bras.
3. Fléchissez vos bras pour amener le corps près du sol. Écartez vos bras du corps.
4. Après avoir maintenu cette position pendant 2 secondes, tendez de nouveau les bras.

Exécutez trois séries de 10-25 exercices.

Exercice 3 - Pompes sur une jambe

(voir Fig. D)

1. Écartez les poignées pour pompes de la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées, placez-vous sur les orteils et tendez les bras.
3. Levez une jambe du sol.
4. Levez une jambe, fléchissez vos bras pour amener le corps près du sol.
5. Après avoir maintenu cette position pendant 2 secondes, tendez de nouveau les bras.

Exécutez trois séries de 10-25 exercices.

Entretien

REMARQUE !

Risque d'endommagement !

Un maniement incorrect des poignées pour pompes peut entraîner des dommages sur ces dernières.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses à poils métalliques ou en nylon, ni d'objets de nettoyage pointus ou métalliques tels que des couteaux, spatules dures ou similaires. Ces derniers peuvent endommager les surfaces.
- Nettoyez les poignées pour pompes uniquement avec de l'eau.
- Essuyez les poignées pour pompes avec un chiffon légèrement humidifié.
- Séchez les poignées pour pompes complètement.
- Vérifiez régulièrement l'absence de fissures, dommages et d'usure sur les poignées pour pompes.

Stockage

- Conservez toujours les poignées pour pompes au sec.

Caractéristiques techniques

Modèle :	FLX-PUB-01
Poids :	700 g
Dimensions :	23 × 13,3 × 15,7 cm
Poids d'utilisateur max. :	100 kg
Référence article :	4377

Élimination

Élimination de l'emballage



Triez les différents éléments de l'emballage. Triez le carton, le papier et les films et placez-les dans des bacs de collecte appropriés.

Élimination des poignées pour pompes

- Éliminez les poignées pour pompes conformément aux lois et réglementations valables dans votre pays.



FLX-PUB-01 / PO43001829

**BARRES PUSH-UP
POIGNÉES POUR POMPES**



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

SIFR
01909

AA 01/2021 • Barcode 26043777

