



Gebrauchsanleitung

Mode d'emploi

Istruzioni per l'uso



Push up Bars



Deutsch .. 06
 Français .. 19
 Italiano... 33



Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung. Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes ALDI-Produkt.

Ihr ALDI-Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das ALDI-Serviceportal unter www.aldi-service.ch.



Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4
Verwendung	5
Lieferumfang / Teile	6
Allgemeines	7
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren	7
Zeichenerklärung	7
Sicherheit	8
Bestimmungsgemässer Gebrauch	8
Sicherheitshinweise	9
Erstgebrauch	12
Push Up Bars und Lieferumfang prüfen	12
Montage	13
Training	13
Aufwärmen	13
Training	13
Abwärmen	13
Nachdehnen	14
Übungen	14
Übung 1 – Normale Liegestütze	14
Übung 2 – Weite Liegestütze	15
Übung 3 – Liegestütze auf einem Bein	15
Wartung und Pflege	16
Aufbewahrung	16
Technische Daten	17
Entsorgung	17
Verpackung entsorgen	17
Push Up Bars entsorgen	17

CH

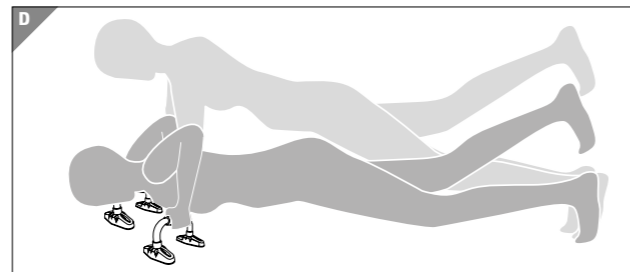
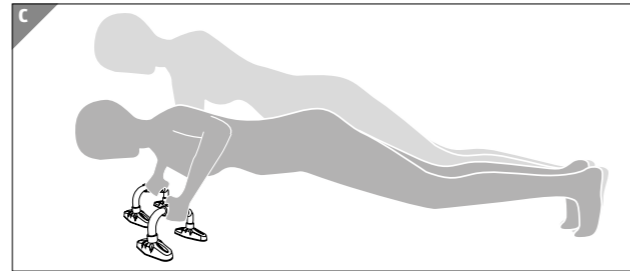
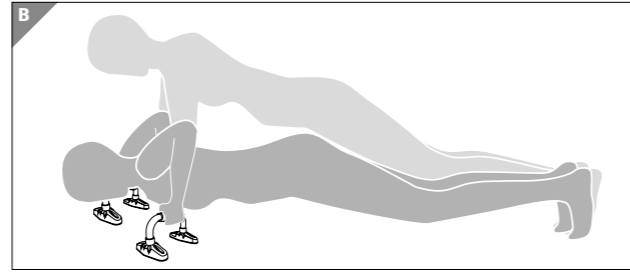
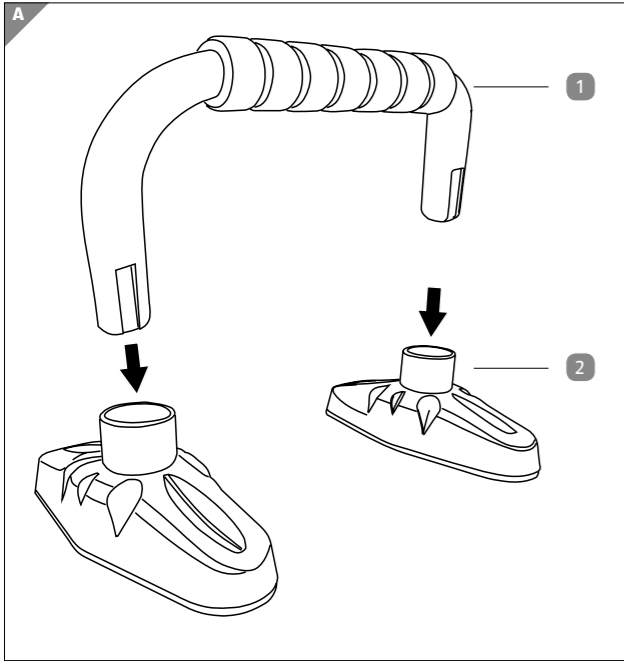
Vertrieben durch: | Commercialisé par: |
 Commercializzato da:

FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
 HOFSTR. 64
 40723 HILDEN
 GERMANY

Artikelnummer/Numéro d'article/Numero articolo: 812384
 Modell/Type/Modello: FLX-PUB-02 01/2022

Lieferumfang / Teile

- 1 Bügel, 2×
- 2 Fusstütze, 4×



Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesen Push Up Bars. Sie enthält wichtige Informationen zum Gebrauch.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die Push Up Bars einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen und zu Schäden an den Push Up Bars 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 die Push Up Bars an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf den Push Up Bars 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.



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

Die Push Up Bars sind ausschliesslich als Trainingsgerät konzipiert. Sie sind ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Die Push Up Bars sind kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie die Push Up Bars 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



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.



Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit den Push Up Bars 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 Puls-

- frequenz, 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 die Push Up Bars nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
 - Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht unbeaufsichtigt nutzen.
 - Weisen Sie Kinder auf die richtige Nutzung der 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 die Push Up Bars 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 die Push Up Bars (z. B. auf Risse). Die Sicherheit der Push Up Bars kann nur erhalten bleiben, wenn er regelmässig überprüft wird.



Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit den Push Up Bars 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.

- Die Push Up Bars dürfen nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Die Push Up Bars sind nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

Erstgebrauch

Push Up Bars und Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

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

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie die Push Up Bars aus der Verpackung.
 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
 3. Prüfen Sie, ob die Push Up Bars oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Push Up Bars nicht.

Montage

- Fügen Sie die Bügel **1** und die Füssstützen **2** zusammen, indem Sie die Vorsprünge an den Bügeln in die entsprechenden Aussparungen an den Füssstützen 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!

Unschlaggemässer Umgang mit den Push Up Bars kann zu Beschädigungen der Push Up Bars 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 die Push Up Bars nur mit Wasser.
- Wischen Sie die Push Up Bars mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Lassen Sie die Push Up Bars danach vollständig trocknen.
- Prüfen Sie die Push Up Bars regelmässig auf Risse, Schäden und Verschleiss.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Push Up Bars stets an einem trockenen Ort auf.

Technische Daten

Modell:	FLX-PUB-02
Gewicht:	450 g +/-5%
Grösse:	23 × 13,3 × 15,7 cm
Max. Benutzergewicht:	100 kg
Artikelnummer:	812384

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Push Up Bars entsorgen

- Entsorgen Sie die Push Up Bars entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

Répertoire

Vue d'ensemble	4
Utilisation.....	5
Contenu de la livraison/pièces.....	20
Codes QR	21
Généralités.....	22
Lire le mode d'emploi et le conserver.....	22
Légende des symboles	22
Sécurité	23
Utilisation conforme à l'usage prévu	23
Consignes de sécurité	24
Première utilisation	27
Contrôler les Push Up Bars et le contenu de la livraison	27
Montage	28
Entraînement	28
Échauffement.....	28
Entraînement	28
Phase de repos.....	28
Étirements après l'effort	28
Exercices.....	29
Exercice 1 – Pompes normales	29
Exercice 2 – Pompes bras écartés	30
Exercice 3 – Pompes sur une jambe.....	30
Maintenance et entretien.....	31
Rangement	31
Données techniques	32
Élimination.....	32
Élimination de l'emballage	32
Élimination des Push Up Bars	32

Contenu de la livraison/pièces

- 1 Poignées, 2×
- 2 Supports, 4×

Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin d'**informations sur les produits**, de **pièces de rechange** ou d'**accessoires**, de données sur les **garanties fabricant** ou sur les **unités de service** ou si vous souhaitez regarder confortablement des **instructions en vidéo** – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

Votre avantage: plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet.

Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit ALDI.

Votre portail de services ALDI

Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services ALDI sous www.aldi-service.ch.



L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi fait partie de ces Push Up Bars. Il contient des informations importantes sur son utilisation.

Lisez attentivement le mode d'emploi, notamment les consignes de sécurité, avant d'utiliser les Push Up Bars. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures ou endommager les Push Up Bars.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous remettez les Push Up Bars à des tiers, joignez-y impérativement ce mode d'emploi.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur les Push Up Bars ou sur l'emballage.



AVERTISSEMENT!

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.



ATTENTION!

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure moindre ou moyenne.

AVIS!

Ce mot signalétique avertit de possibles dommages matériels.

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

Les Push Up Bars sont conçus exclusivement comme appareil d'entraînement. Ils sont exclusivement destinés à l'usage privé et ne sont pas adaptés à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. Les Push Up Bars ne sont pas un jouet.

Utilisez les Push Up Bars uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

Consignes de sécurité



Risque d'étouffement!

Si des enfants jouent avec le film d'emballage, ils peuvent s'y emmêler, le mettre sur la tête ou l'avaler et s'étouffer.

- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec.



Risque de blessure!

Toute manipulation non conforme des Push Up Bars peut provoquer des blessures.

- Avant de commencer votre programme d'entraînement, consultez votre médecin afin d'identifier et de prévenir d'éventuels risques pour la santé. Le conseil de votre médecin est déterminant en ce qui concerne votre fréquence

cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.

- Soyez à l'écoute de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut mettre en danger votre santé. Si pendant l'entraînement, vous deviez ressentir des douleurs, une sensation d'oppression dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, une détresse respiratoire extrême, des vertiges ou des étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin traitant.
- Ne dépassez jamais la charge de 100 kg.
- N'utilisez pas les Push Up Bars à proximité d'escaliers ou dans une pente.
- Ne laissez pas les enfants utiliser ce produit sans surveillance.
- Informez les enfants sur la bonne utilisation des Push Up Bars et surveillez-les. Ne laissez les enfants l'utiliser que s'ils sont physiquement et mentalement aptes.
- Utilisez les Push Up Bars uniquement sur une surface dure, égale et qui ne glisse pas.

- Maintenez une distance de sécurité suffisante entre vous et vos meubles, murs, etc.
- Contrôlez le bon état des Push Up Bars (par exemple à la recherche de fissures). La sécurité des Push Up Bars ne peut être garantie que s'ils sont contrôlés régulièrement.



ATTENTION!

Risque de blessure!

Toute manipulation non conforme des Push Up Bars peut provoquer des blessures.

- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement.
- Portez des chaussures adaptées avec une semelle antidérapante.
- Pendant l'entraînement, maintenez une distance suffisante avec les autres personnes/objets. Pendant l'utilisation, veillez à ne pas vous blesser, ni d'autres personnes.

- Les Push Up Bars ne doivent pas être utilisés par plusieurs personnes à la fois.
- Les Push Up Bars ne conviennent pas à une utilisation thérapeutique.

Première utilisation

Contrôler les Push Up Bars et le contenu de la livraison

AVIS!

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager facilement les Push Up Bars.

– Soyez très prudent lors de l'ouverture.

1. Retirez les Push Up Bars de l'emballage.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **fig. A**).
3. Vérifiez si les Push Up Bars ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas les Push Up Bars.

Montage

- Assemblez les poignées **1** et les supports **2** en insérant les saillies des poignées dans les encoches correspondantes des supports.

Entraînement

Échauffement

Toujours s'échauffer avant l'entraînement. Plus l'unité d'entraînement ultérieure est rigoureuse, plus l'échauffement joue un rôle important. L'échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardio-vasculaire et préserve les ligaments, tendons et articulations des blessures. L'échauffement aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Vous devez assouplir un peu vos articulations avant l'entraînement.

Entraînement

Une fois habitué aux exercices, innovez et développez votre propre méthode d'entraînement. Combinez différents exercices et écoutez de la musique, pour prendre plus de plaisir à vous entraîner.

Phase de repos

Tout comme il est important de s'échauffer avant chaque unité d'entraînement, il faut également se reposer après une séance. Le repos amorce la phase de décontraction, réduit le métabolisme et passe de la charge à la détente.

Étirements après l'effort

Comme déjà mentionné, vous pouvez étirer légèrement vos muscles pendant l'échauffement. Après l'entraînement, vous

devez impérativement procéder à l'étirement ultérieur de vos muscles. Un étirement post-entraînement remet le muscle dans sa longueur de départ et évite ainsi un raccourcissement musculaire. Plus l'entraînement a été contraignant, plus l'étirement post-entraînement est important.

Il est particulièrement important d'étirer les groupes musculaires principaux sollicités pendant l'entraînement. L'étirement doit se faire ressentir mais ne doit pas être douloureux. La durée de l'étirement est d'environ 20 secondes pour chaque muscle.

Exercices

Exercice 1 – Pompes normales (voir fig. B)

1. Posez les Push Up Bars au sol au niveau des épaules.
2. Tenez les poignées à deux mains, mettez-vous sur les orteils et tendez les bras.
3. Contractez les abdominaux et ne faites pas le dos rond.
4. Baissez votre corps en pliant les bras. Votre corps ne doit pas toucher le sol, gardez le haut des bras près du corps.
5. Tendez à nouveau les bras et maintenez cette position pendant 2 secondes.

Effectuez l'exercice en trois séries de 10 à 25 répétitions.

Exercice 2 – Pompes bras écartés

(voir fig. C)

1. Posez les Push Up Bars au sol au-delà du niveau des épaules.
2. Tenez les poignées à deux mains, mettez-vous sur les orteils et tendez les bras.
3. Baissez votre corps en pliant les bras. Gardez le haut des bras loin du corps.
4. Gardez la position pendant 2 secondes puis retendez les bras.

Effectuez l'exercice en trois séries de 10 à 25 répétitions.

Exercice 3 – Pompes sur une jambe

(voir fig. D)

1. Posez les Push Up Bars au sol au niveau des épaules.
2. Tenez les poignées à deux mains, mettez-vous sur les orteils et tendez les bras.
3. Gardez une jambe levée.
4. Gardez la jambe levée, baissez votre corps en pliant les bras.
5. Gardez la position pendant 2 secondes puis retendez les bras.

Effectuez l'exercice en trois séries de 10 à 25 répétitions.

Maintenance et entretien

AVIS!

Risque d'endommagement!

Toute manipulation non conforme des Push Up Bars peut les endommager.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
- Nettoyez les Push Up Bars seulement à l'eau.
- Essuyez les Push Up Bars avec un chiffon légèrement humide.
- Laissez sécher ensuite complètement les Push Up Bars.
- Vérifiez régulièrement l'absence de fissures, de dommages et d'usure sur les Push Up Bars.

Rangement

- Rangez toujours les Push Up Bars dans un endroit sec.

Données techniques

Modèle:	FLX-PUB-02
Poids:	450 g +/-5%
Taille:	23 × 13,3 × 15,7 cm
Poids max. utilisateur:	100 kg
Numéro d'article:	812384

Élimination

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

Élimination des Push Up Bars

- Éliminez les Push Up Bars selon les lois et réglementations en vigueur dans votre pays.

Sommarrio

Panoramica prodotto	4
Utilizzo	5
Dotazione/componenti	34
Codici QR	35
Informazioni generali	36
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	36
Descrizione pittogrammi	36
Sicurezza	37
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	37
Note relative alla sicurezza	38
Primo utilizzo	41
Controllo delle Push Up Bars e della dotazione	41
Montaggio	42
Allenamento	42
Riscaldamento	42
Allenamento	42
Raffreddamento	42
Post-stretching.....	43
Esercizi	43
Esercizio 1 - Flessioni normali	43
Esercizio 2 - Flessioni a braccia divaricate	44
Esercizio 3 - Flessioni su una gamba.....	44
Manutenzione e cura	45
Conservazione	45
Dati tecnici	46
Smaltimento	46
Smaltimento dell'imballaggio	46
Smaltimento delle Push Up Bars	46

Dotazione/componenti

- 1 Staffa, 2×
- 2 Poggiapiedi, 4×

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori o centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet.

Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto ALDI.

Il portale di assistenza ALDI

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo www.aldi-service.ch.



Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante delle Push Up Bars. Esse contengono informazioni importanti relative all'utilizzo.

Prima di usare le Push Up Bars leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo avvertenze di sicurezza. L'inosservanza delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni alle Push Up Bars.

Le presenti istruzioni per l'uso si basano sulle norme e sui regolamenti in vigore nell'Unione europea. All'estero, rispettare anche le direttive e le normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. In caso di cessione delle Push Up Bars a terzi, consegnare tassativamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sulle Push Up Bars e sulla confezione sono riportati i seguenti simboli e parole d'avvertimento.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può essere causa di morte o lesioni gravi.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza lesioni di lieve o media entità.



Questa parola d'avvertimento indica possibili danni materiali.

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Le Push Up Bars sono progettate esclusivamente come attrezzi da allenamento. Sono destinate esclusivamente all'uso privato e non a quello commerciale, medico o terapeutico. Le Push Up Bars non sono giocattoli.

Utilizzare le Push Up Bars esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme allo scopo previsto e può provocare danni materiali.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme allo scopo previsto o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza

AVVERTIMENTO!

Pericolo di soffocamento!

Giocando con la pellicola d'imbballaggio, i bambini potrebbero restarvi intrappolati o metterla sulla testa o ingoiarla e rimanere soffocati.

- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imbballaggio. Potrebbero restarvi imprigionati e soffocare.

AVVERTIMENTO!

Pericolo di lesioni!

Un utilizzo improprio delle Push Up Bars può provocare lesioni.

- Si raccomanda di consultare il proprio medico per identificare o prevenire eventuali rischi per la salute prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Il parere del medico è decisivo in riferimento a numero di

pulsazioni, pressione sanguigna o livello di colesterolo.

- Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può danneggiare la salute. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico.
- Non superare in nessun caso il peso dell'utilizzatore, pari a 100 kg.
- Non usare le Push Up Bars in prossimità di scale o pianerottoli.
- Non consentire ai bambini privi di sorveglianza di usare le Push Up Bars.
- Insegnare ai bambini l'uso corretto delle Push Up Bars e tenerli sotto sorveglianza. Permettere ai bambini l'utilizzo solo se il loro sviluppo mentale e fisico lo consente.
- Utilizzare le Push Up Bars su una superficie solida, piana e antiscivolo.

- Assicurarsi di mantenere una distanza di sicurezza sufficiente tra sé e i mobili, le pareti, ecc.
- Prima di ogni utilizzo controllare le Push Up Bars (per individuare ad es. eventuali incrinature). La sicurezza delle Push Up Bars può essere garantita solo se viene regolarmente controllata.

 **ATTENZIONE!**

Pericolo di lesioni!

Un utilizzo improprio delle Push Up Bars può provocare lesioni.

- Durante l'esercizio, indossare sempre abbigliamento adeguato.
- Indossare calzature adatte con suola antiscivolo.
- Durante l'uso, mantenere una distanza sufficiente da altre persone e/o oggetti. Durante l'uso, prestare attenzione a non ferire se stessi o altre persone.

- Le Push Up Bars non devono essere utilizzate da più di una persona contemporaneamente.
- Le Push Up Bars non sono adatte all'uso terapeutico.

Primo utilizzo

Controllo delle Push Up Bars e della dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Aprondo la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti, senza prestare sufficiente attenzione, è possibile danneggiare le Push Up Bars.

- Prestare attenzione durante l'apertura dell'imballaggio.
 1. Estrarre le Push Up Bars dall'imballaggio.
 2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **Fig. A**).
 3. Verificare che le Push Up Bars e le singole parti non siano danneggiate. In tale eventualità non utilizzare le Push Up Bars.

Montaggio

- Assemblare le staffe **1** e i poggiapiedi **2** inserendo le sporgenze sulle staffe nelle corrispondenti rientranze sui poggiapiedi.

Allenamento

Riscaldamento

L'allenamento dovrebbe iniziare sempre con un riscaldamento. Quanto più faticosa sarà la sessione di allenamento, tanto più importante è il riscaldamento. Il riscaldamento prepara il corpo allo sforzo, stimola il sistema cardiovascolare e protegge i legamenti, i tendini e le articolazioni da eventuali ferite. Contribuisce inoltre a ridurre il rischio di crampi e lesioni ai muscoli. Prima di iniziare l'allenamento, si consiglia di rilassare un po' le articolazioni.

Allenamento

Dopo essersi abituati agli esercizi, si può essere innovativi e sviluppare il proprio metodo di allenamento. Si possono combinare diversi esercizi e ascoltare contemporaneamente musica per eseguire i propri allenamenti con maggiore piacere.

Raffreddamento

Se prima di ogni sessione di allenamento si dovrebbe eseguire il riscaldamento, in modo analogo, dopo ogni sessione di allenamento si dovrebbe eseguire il raffreddamento. Il raffreddamento introduce la fase del rilassamento, abbassa la temperatura operativa del corpo e delimita il passaggio dallo sforzo al rilassamento.

Post-stretching

Come già detto, durante il riscaldamento è possibile che i muscoli si stirino leggermente. Dopo l'allenamento, eseguire assolutamente il post-stretching. Il post-stretching porta il muscolo di nuovo alla sua lunghezza originaria, evitando così l'accorciamento dei muscoli. Più è stato faticoso l'allenamento, più è importante eseguire il post-stretching.

Il post-stretching è particolarmente importante per i principali gruppi muscolari sollecitati durante l'allenamento. Eseguire gli esercizi di stretching fino a sentire lo sforzo ma non dolore. Il tempo di stretching è di circa 20 secondi per ogni muscolo.

Esercizi

Esercizio 1 – Flessioni normali

(vedi Fig. B)

1. Allargare le Push Up Bars in modo che si trovino alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie, posizionarsi sulla punta dei piedi e allungare le braccia.
3. Tendere i muscoli addominali ed evitare di incurvare la schiena.
4. Abbassare il corpo e piegare le braccia. Non toccare il pavimento con il corpo; tenere le parti superiori delle braccia vicino al corpo.
5. Allungare di nuovo le braccia e mantenere la posizione per 2 secondi.

Eseguire l'esercizio in tre fasi, rispettivamente da 10 a 25 volte per ogni fase

Esercizio 2 – Flessioni a braccia divaricate (vedi Fig. C)

1. Allargare le Push Up Bars fino ad una larghezza maggiore di quella delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie, posizionarsi sulla punta dei piedi e allungare le braccia.
3. Abbassare il corpo e piegare le braccia. Allontanare lateralmente le parti superiori delle braccia dal corpo.
4. Dopo aver mantenuto questa posizione per 2 secondi, allungare nuovamente le braccia.

Eseguire l'esercizio in tre fasi, rispettivamente da 10 a 25 volte per ogni fase.

Esercizio 3 – Flessioni su una gamba (vedi Fig. D)

1. Allargare le Push Up Bars in modo che si trovino alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie, posizionarsi sulla punta dei piedi e allungare le braccia.
3. Sollevare una gamba da terra.
4. Mantenere in alto la gamba, abbassare il corpo e piegare le braccia.
5. Dopo aver mantenuto questa posizione per 2 secondi, allungare nuovamente le braccia.

Eseguire l'esercizio in tre fasi, rispettivamente da 10 a 25 volte per ogni fase.

Manutenzione e cura

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo improprio delle Push Up Bars può danneggiarle.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.
- Pulire le Push Up Bars solo con acqua.
- Strofinare le Push Up Bars con un panno leggermente inumidito,
- poi farle asciugare completamente.
- Controllare regolarmente le Push Up Bars per individuare eventuali incrinature, danni e segni di usura.

Conservazione

- Conservare sempre le Push Up Bars in un luogo asciutto.

Dati tecnici

Modello:	FLX-PUB-02
Peso:	450 g +/-5%
Dimensioni:	23 × 13,3 × 15,7 cm
Peso max. dell'utilizzatore:	100 kg
Numero articolo:	812384

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

Smaltimento delle Push Up Bars

- Smaltire le Push Up Bars nel rispetto delle leggi e disposizioni vigenti nel proprio Paese.