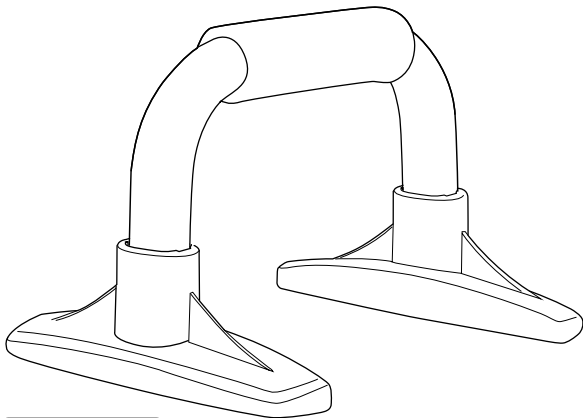




Opdruksteun

- Gebruik
- Veiligheid



3 JAAR
GARANTIE

KLANTENSERVICE
☎ 00800 / 78747874
(gratis, mobiele telefoon afwijkend)
💻 flextrade@teknihall.nl
Art.-Nr.: 5864 2021

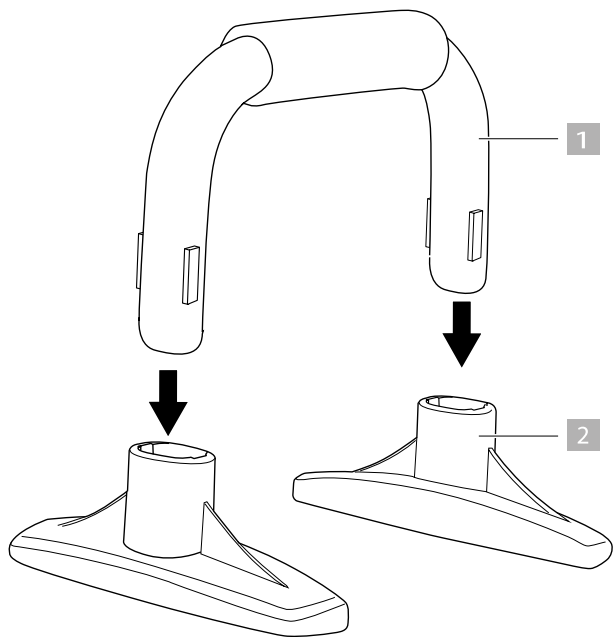
GEBRUIKSAANWIJZING

23058644
FLX-PUB-01, PO43030108
Art.-Nr.: 5864

Inhoudsopgave

Overzicht.....	3
Gebruik	4
Leveringsomvang/onderdelen	5
Algemeen.....	6
De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen.....	6
Uitleg van de symbolen.....	6
Veiligheid	7
Beoogd gebruik	7
Veiligheidsinstructies.....	8
Eerste gebruik.....	11
Opdruksteun en leveringsomvang controleren	11
Montage	12
Sporten	12
Warming-up	12
Sporten	13
Opwarmen.....	13
Opnieuw stretchen.....	13
Oefeningen.....	13
Oefening 1 - Normaal opdrukken	13
Oefening 2 - Breed opdrukken	14
Oefening 3 - Opdrukken op één been.....	15
Onderhoud en verzorging	16
Opbergen.....	17
Technische specificaties.....	17
Weggoeien	18
Verpakking weggoeien.....	18
Opdruksteun weggoeien.....	18

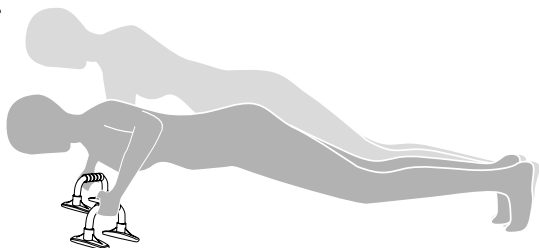
Afb. A



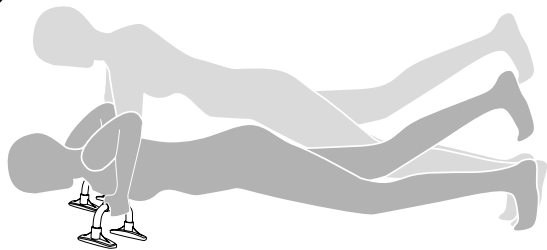
Afb. B



Afb. C



Afb. D



Leveringsomvang / onderdelen

1 steun, 2x

2 voetsteun, 4x

Belangrijk:

De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen



Deze gebruiksaanwijzing hoort bij deze opdruksteun. Het bevat belangrijke informatie over de ingebruikname en de behandeling ervan.

Lees de gebruiksaanwijzing, met name de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door voordat u de opdruksteun gebruikt.

Het niet opvolgen van deze gebruiksaanwijzing kan ernstige blessures of schade aan de opdruksteun tot gevolg hebben.

De gebruiksaanwijzing is gebaseerd op de in de Europese Unie geldende normen en regels. In andere landen dient u ook de landspecifieke richtlijnen en wetten in acht te nemen.

Berg de gebruiksaanwijzing voor verder gebruik op. Als u de opdruksteun aan een derde partij doorgeeft, zorg er dan voor dat u deze gebruiksaanwijzing bijsluit.

Uitleg van de symbolen

De volgende symbolen en signaalwoorden worden in deze gebruiksaanwijzing, op de opdruksteun of op de verpakking gebruikt.



WAARSCHUWING!

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een gemiddeld risiconiveau dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, tot de dood of ernstig letsel kan leiden.

VOORZICHTIG!

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een laag risico dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, tot de dood of ernstig letsel kan leiden.

LET OP!

Dit signaalwoord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.

Veiligheid

Beoogd gebruik

De opdruksteun is uitsluitend ontworpen als sporthulpmiddel. Deze is uitsluitend bedoeld voor privégebruik en is niet geschikt voor commercieel gebruik, alsook niet voor medisch en therapeutisch gebruik. De opdruksteun is geen speelgoed.

Gebruik de opdruksteun alleen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik wordt beschouwd als niet-beoogd en kan materiële schade tot gevolg hebben.

De fabrikant of dealer aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door niet-beoogd of verkeerd gebruik.

Veiligheidsinstructies



Verstikkingsgevaar!

Als kinderen met de verpakking of met kleine delen spelen, kunnen ze deze inslikken en erin stikken!

- Laat kinderen niet met de verpakkingssfolie spelen. Kinderen kunnen tijdens het spelen erin verstrikt raken en stikken.



Gevaar voor letsel!

Als er verkeerd met de opdruksteun wordt omgegaan, kan dit blessures tot gevolg hebben.

- Raadpleeg zeker uw huisarts om eventuele gezondheidsrisico's vast te stellen of te voorkomen voordat u met een bepaald sportprogramma begint. Het advies van uw arts is gezaghebbend m.b.t. uw polslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.
- Let hierbij op uw de reacties van uw li-

chaam. Onjuist of overmatig sporten kan uw gezondheid in gevaar brengen. Als u op enig moment tijdens het sporten pijn, benauwdheid, een onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd ervaart, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw huisarts.

- Overschrijd nooit het gebruikersgewicht van 100 kg.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van trappen of bordessen.
- Laat kinderen dit product niet zonder toezicht gebruiken.
- Instrueer kinderen over het juiste gebruik van de opdruksteun en houd toezicht. Sta het gebruik alleen toe wanneer de geestelijke en lichamelijke ontwikkeling van kinderen dit toelaat.
- Gebruik de opdruksteun alleen op een stevige, vlakke en slipvrije ondergrond.

- Controleer dat er voldoende veiligheidsafstand is tussen u en meubels, muren, enz.
- Controleer vóór elk gebruik de opdruksteun (bijv. op barsten). De veiligheid van de opdruksteun kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt gecontroleerd.

 **VOORZICHTIG!**

Gevaar voor letsel!

Als er verkeerd met de opdruksteun wordt omgegaan, kan dit blessures tot gevolg hebben.

- Draag tijdens het sporten altijd geschikte kleding.
- Draag geschikte schoenen met antislipzolen.
- Houd tijdens het gebruik voldoende afstand tot andere personen en/of voorwerpen.
- Let er tijdens het gebruik op dat u zichzelf of anderen niet verwondt.

- De opdruksteun mag niet door meer dan één persoon tegelijk worden gebruikt.
- De opdruksteun is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

Eerste gebruik

Opdruksteun en leveringsomvang controleren

LET OP!

Beschadigingsgevaar!

Als u de verpakking achteloos opent met een scherp mes of een ander puntig voorwerp, kan de opdruksteun snel beschadigd raken.

- Wees zeer voorzichtig bij het openen.
1. Haal de opdruksteun uit de verpakking.
 2. Controleer of de levering compleet is (zie **afb. A**).
 3. Controleer of de opdruksteun of de afzonderlijke onderdelen schade vertonen. Als dit het geval is, gebruik de opdruksteun dan niet.

Montage

- Verbind de steun **1** en de voetsteunen **2** door de uitspekkers op de steunen in de overeenkomstige uitsparingen op de voetsteunen te steken.

Sporten

Warming-up

Sporten moet altijd beginnen met een warming-up. Hoe zwaarder de sportsessie, hoe belangrijker het is om daarna de warming-up te doen. Warming-up bereidt het lichaam voor op de inspanning, stimuleert het cardiovasculaire systeem en beschermt ligamenten, pezen en gewrichten tegen blessures. Het helpt ook het risico op krampen en spierblessures te verminderen. U moet uw gewrichten wat losser maken voordat u begint te sporten.

Sporten

Nadat u aan de oefeningen gewend bent geraakt, kunt u innovatief zijn en uw eigen sportmethode ontwikkelen. Combineer verschillende oefeningen terwijl u naar muziek luistert om nog meer van het sporten te genieten.

Opwarmen

Net zoals er een warming-up voor elke sportsessie moet worden gedaan, moet een warming-down na een sessie worden gedaan. Een warming-down brengt de ontspanningsfase op gang, brengt de lichaamstemperatuur weer omlaag en illustreert de overgang van stress naar ontspanning.

Opnieuw stretchen

Zoals eerder gezegd, kunt u uw spieren tijdens de warming-up alvast licht stretchen. Na het sporten moet u opnieuw uw spieren stretchen. Door opnieuw te stretchen wordt de spier terug op oorspronkelijke lengte ervan gebracht en voorkomt zo spierversporing. Hoe zwaarder het sporten, hoe belangrijker het is om daarna te opnieuw te stretchen.

Opnieuw stretchen is vooral belangrijk voor de belangrijkste spiergroepen die tijdens het sporten worden gebruikt. Het stretchen moet voelbaar zijn, maar mag geen pijn doen. De stretchtijd is ongeveer 20 seconden voor elke spier.

Oefeningen

Oefening 1 - Normaal opdrukken

(zie **afb. B**)

1. Zet de opdruksteunen zo uit elkaar dat ze op schouderbreedte zijn.
2. Steun met beide handen op de grepen, ga op uw tenen staan en strek uw armen door.
3. Span de buikspieren aan en vermijd een holle rug.
4. Houd uw been omhoog, laat uw lichaam zakken en buig uw armen. Laat uw lichaam de vloer niet raken; houd uw bovenarmen dicht tegen uw lichaam.
5. Strek je armen opnieuw uit en houd de positie 2 seconden vast. Voer de oefening uit in drie sets, 10 tot 25 keer elk.

Oefening 2 - Breed opdrukken

(zie **afb. C**)

1. Zet de opdruksteunen zo uit elkaar dat ze op schouderbreedte zijn.
2. Steun met beide handen op de grepen, ga op uw tenen staan en strek uw armen door.
3. Houd uw been omhoog, laat uw lichaam zakken en buig uw armen. Laat uw bovenarmen zijwaarts van uw lichaam weg bewegen.
4. Nadat u deze positie 2 seconden hebt aangehouden, strekt u uw armen weer.

Voer de oefening uit in drie sets, 10 tot 25 keer elk.

Oefening 3 - Opdrukken op één been

(zie **afb. D**)

1. Zet de opdruksteunen zo uit elkaar dat ze op schouderbreedte zijn.
2. Steun met beide handen op de grepen, ga op uw tenen staan en strek uw armen door.
3. Til één been van de vloer.
4. Houd uw been hoog, laat uw lichaam zakken en buig uw armen.
5. Nadat u deze positie 2 seconden hebt aangehouden, strekt u uw armen weer.

Voer de oefening uit in drie sets, 10 tot 25 keer elk.

Onderhoud en verzorging

LET OP!

Beschadigingsgevaar!

Als er verkeerd met de opdruksteun wordt omgegaan, kan dit beschadigingen tot gevolg hebben.

- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen, borstels met metalen of nylonharen of scherpe of metalen reinigingsvoorwerpen zoals messen, harde spatels en dergelijke. Hiermee kunnen de oppervlakken worden beschadigd.
- Reinig de opdruksteun alleen met water.
- Veeg de opdruksteun met een licht bevochtigde doek af.
- Laat de opdruksteun na afloop volledig drogen.
- Controleer de opdruksteun regelmatig op barsten, beschadigingen en slijtage.

Opbergen

- Berg de opdruksteun altijd op een droge plaats op.

Technische specificaties

Model:	FLX-PUB-01
Gewicht:	700 g.
Afmetingen:	23 × 13,3 × 15,7 cm
Max. gewicht gebruiker:	100 kg
Artikelnummer:	5864

Verwijdering

Verpakking weggoaien

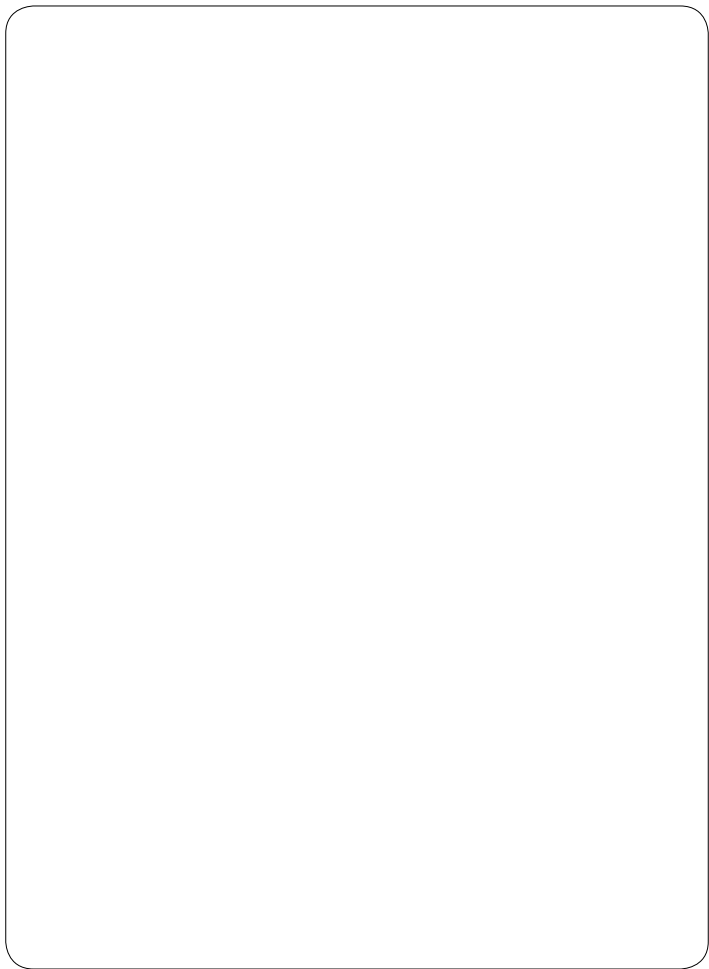


Gooi de verpakking voorgesorteerd weg. Breng karton en kartonnen dozen naar het oud papier en de verpakkingsfolie aan de recyclagebedrijven.

Springtouw weggoaien



– Gooi het springtouw weg in overeenstemming met de in uw land geldende wetten en voorschriften.



KLANTENSERVICE



00800 / 78747874

(gratis, mobiele telefoon afwijkend)



flexxtrade@teknihall.nl

Art.-Nr.: 5864

2021

Verkocht door:
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden
Duitsland