

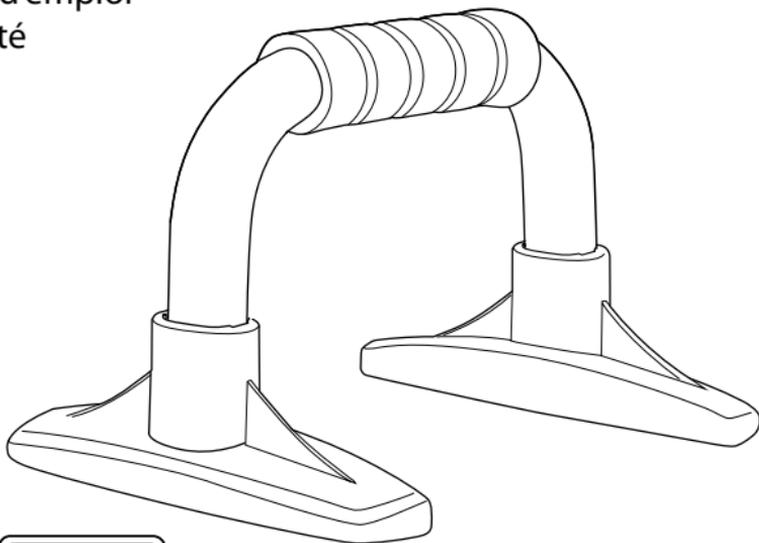


*ACTIVE TOUCH*

# Push Up Bar

## Poignées pour pompe

- Mode d'emploi
- Sécurité



**3 ans**  
**GARANTIE**  
**FABRICANT**

**SAV**  
☎ 0800 / 78747874  
(Appel gratuit depuis un poste fixe)  
✉ flextrade@teknihall.fr  
Art.-Nr. 4377      09/01/2019

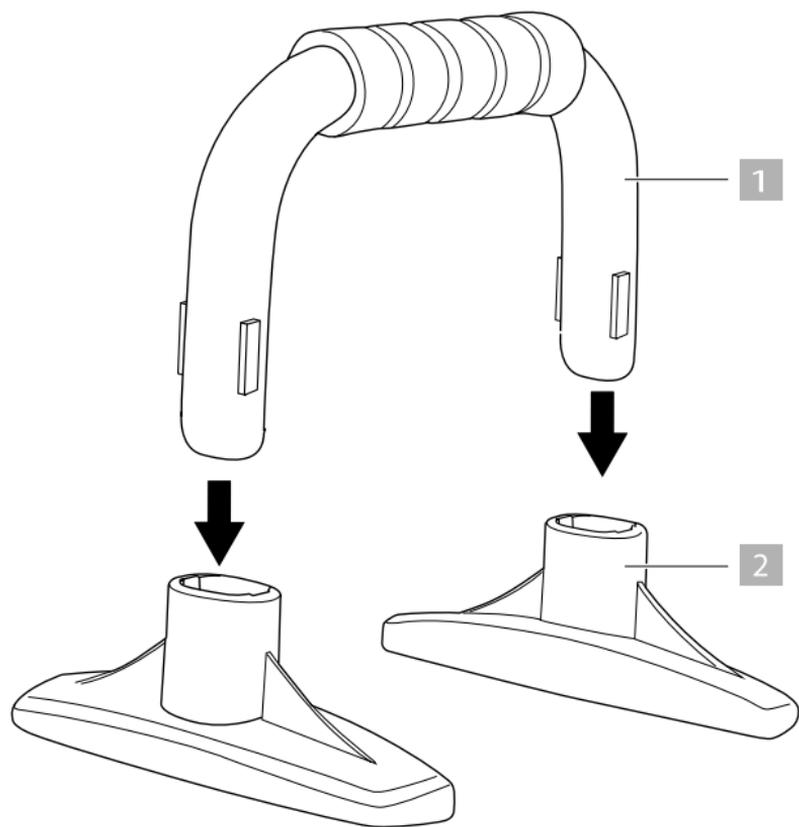
**MODE D'EMPLOI ORIGINAL**

26043777  
09/01/2019  
FLX-PU-01, PO43001383  
Art.-Nr.: 4377

## Sommaire

Aperçu .....	3
Utilisation .....	4
Contenu de la livraison/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 Push Up Bar poignées pour pompe et de l'étendue de livraison .....	11
Montage .....	12
Entraînement .....	12
Échauffement .....	12
Entraînement.....	12
Récupération .....	13
Étirement.....	13
Exercices .....	14
Exercice 1 - Pompe normale.....	14
Exercice 2 - Pompe prise large .....	14
Exercice 3 - Pompe sur une jambe.....	15
Maintenance et entretien.....	16
Conservation.....	17
Caractéristiques techniques.....	17
Élimination.....	18
Élimination de l'emballage .....	18
Élimination des Push Up Bar poignées pour pompe...	18

**Fig. A**



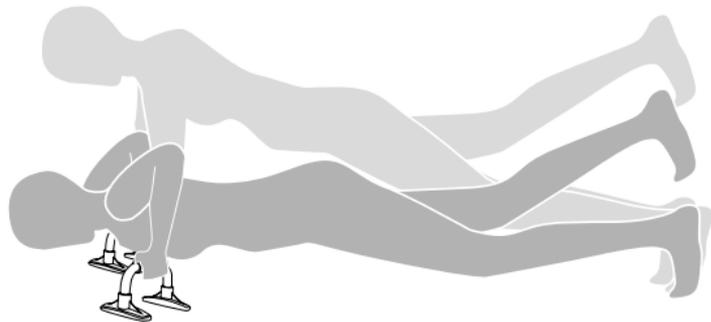
**Fig. B**



**Fig. C**



**Fig. D**



## Étendue de livraison / Pièces

- 1 Poignée, 2x
- 2 Supports, 2x

## Généralités

### Lecture et conservation du mode d'emploi



Ce mode d'emploi appartient à ces Push Up Bar poignées pour pompe. 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 Push Up Bar poignées pour pompe. Le non-respect de ce mode d'emploi peut entraîner de graves blessures ou de dommages sur les Poignées pour pompe.

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 Push Up Bar poignées pour pompe 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 pompe 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 pompe 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 Push Up Bar poignées pour pompe ne sont pas un jouet pour enfants.

Utiliser uniquement les Push Up Bar poignées pour pompe 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 Push Up Bar poignées pour pompe 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 couleurs, 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.
- Apprenez aux enfants à bien utiliser les Push Up Bar poignées pour pompe et surveillez-les. N'autorisez l'utilisation que si le développement mental et physique de l'enfant le permet.

- Utilisez les Push Up Bar poignées pour pompe 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, vérifier les Push Up Bar poignées pour pompe (fissures par ex.). La sécurité des Push Up Bar poignées pour pompe ne peut être conservée qu'avec des contrôles réguliers.

 **PRUDENCE !**

**Risque de blessure !**

Un maniement incorrect des Push Up Bar poignées pour pompe 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 Push Up Bar poignées pour pompe ne doivent pas être utilisées en même temps par plusieurs personnes.
- Les Push Up Bar poignées pour pompe ne sont pas adaptées à une utilisation thérapeutique.

## **Première utilisation**

### **Contrôle des Push Up Bar poignées pour pompe 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 Push Up Bar poignées pour

pompe peuvent être rapidement endommagées.

– Faites très attention lors de l'ouverture.

1. Sortez les Push Up Bar poignées pour pompe de l'emballage.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **Fig. A**).
3. Vérifiez si les Push Up Bar poignées pour pompe ou les différentes pièces présentent des dommages. Dans un tel cas, n'utilisez pas les Push Up Bar poignées pour pompe.

## 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 égale-

ment à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il vous est conseillé d'assouplir un peu les articulations avant de débiter 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.

## **Étirement**

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 - Pompe normale

(voir **Fig. B**)

1. Écartez les Push Up Bar poignées pour pompe 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 - Pompe prise large

(voir **Fig. C**)

1. Écartez les Push Up Bar poignées pour pompe 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 - Pompe sur une jambe**

(voir Fig. D)

1. Écartez les Push Up Bar poignées pour pompe 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.

## Maintenance et entretien

### REMARQUE !

#### Risque d'endommagement !

Un maniement incorrect des Push Up Bar poignées pour pompe 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 Push Up Bar poignées pour pompe uniquement avec de l'eau.
- Essuyez les Push Up Bar poignées pour pompe avec un chiffon légèrement humidifié.
- Séchez les Push Up Bar poignées pour pompe ensuite complètement.
- Vérifiez régulièrement l'absence de fissures, dommages et d'usure sur les Push Up Bar poignées pour pompe.

## Conservation

- Conservez toujours les Push Up Bar poignées pour pompe au sec.

## Caractéristiques techniques

Modèle :	FLX-PU-01
Poids :	700 g
Dimensions :	23 × 14,5 × 16 cm
Poids d'utilisateur max. :	100 kg
Référence article :	4377

## Élimination

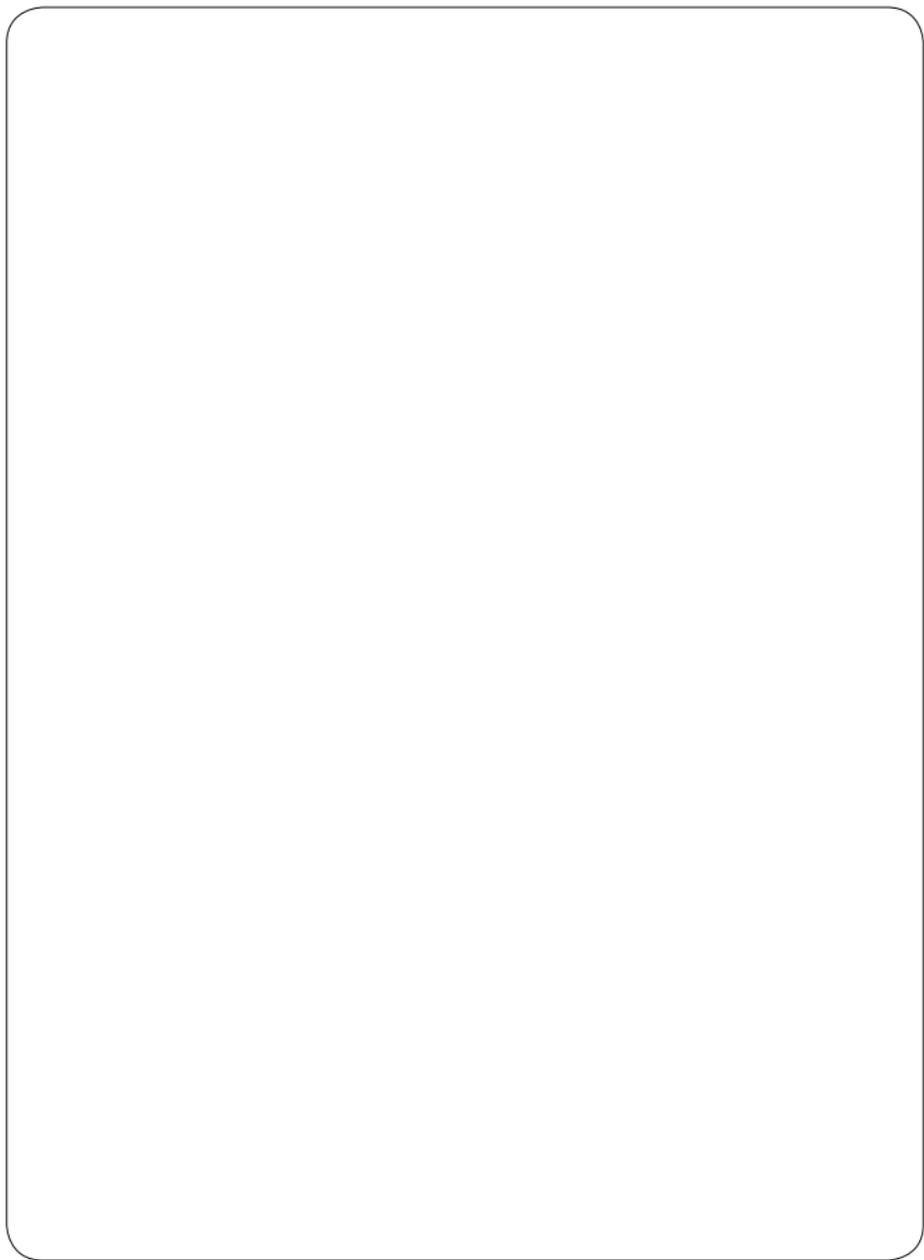
### Élimination de l'emballage



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 Push Up Bar poignées pour pompe

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





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