



# Gebrauchs- anleitung



## PUSH UP BARS



### 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.at](http://www.aldi-service.at).



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

### Inhaltsverzeichnis

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

AT

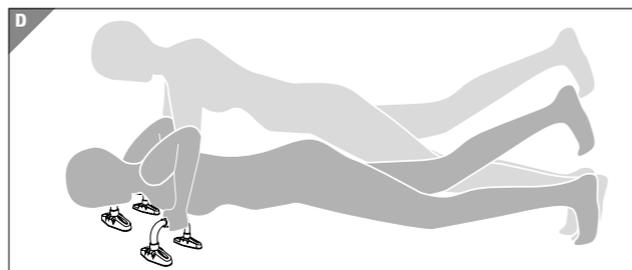
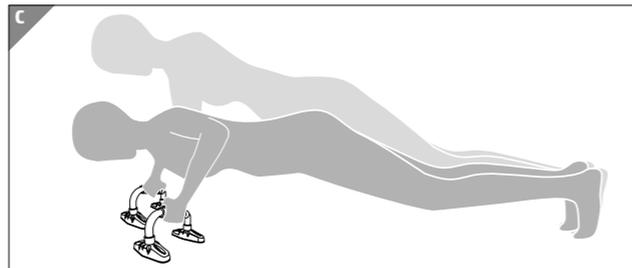
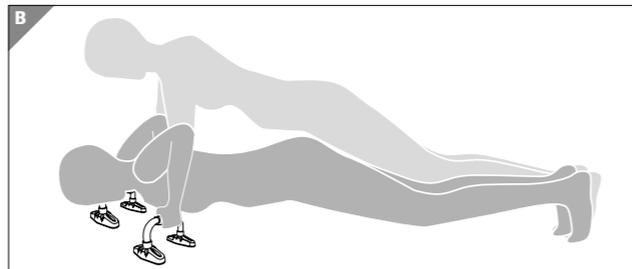
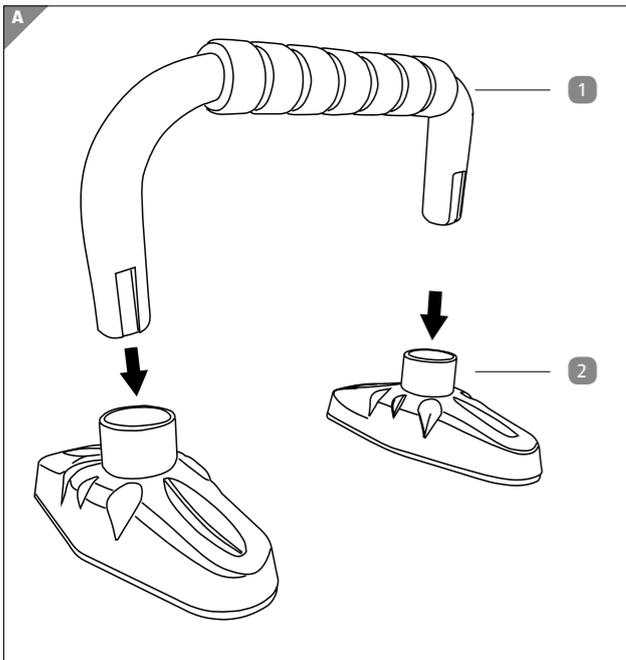
#### VERTRIEBEN DURCH:

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

MODELL: FLX-PUB-02

ARTIKELNUMMER: 812384

01/2022



## Lieferumfang / Teile

- 1 Bügel, 2×
- 2 Fußstütze, 4×

## 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.

# 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 Fußstützen **2** zusammen, indem Sie die Vorsprünge an den Bügeln in die entsprechenden Aussparungen an den Fußstützen 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 vordrehen. 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!**

Unsachgemäßer 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.