



Gebrauchs-
anleitung



LIEGESTÜTZGRIFFE



Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Verwendete Symbole	3
Bestimmungsgemäße Verwendung	4
Sicherheitshinweise	4
Lieferumfang	5
Lieferumfang prüfen	5
Trainingshinweise	5
Übungsbeispiele	6
Reinigung und Aufbewahrung	8
Entsorgungshinweise	8
Technische Daten	8

Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie die Liegestützgriffe nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben.

Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil der Liegestützgriffe. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie die Liegestützgriffe an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei angefordert werden. Kontaktieren Sie hierzu bitte die folgende E-Mail-Adresse: info@aspiria-nonfood.de. Für eine verbesserte Lesbarkeit werden die Liegestützgriffe im Folgenden mit „Griffe“ bezeichnet.

Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden auf den Griffen, in dieser Gebrauchsanleitung oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



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.



VORSICHT!

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.



Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Griffe wurden als Sportgerät zum Training von Liegestützen konzipiert. Es dient der Stärkung von Muskeln z.B. in Rücken, Bauch und Armen. Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg. Die Griffe sind kein Spielzeug. Die Griffe sind für die Verwendung im Innenbereich vorgesehen. Sie sind ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den medizinischen, therapeutischen oder gewerblichen Bereich geeignet.

Sicherheitshinweise



WARNUNG!

Gefahren für Kinder!

- Die Griffe sind kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit den Griffen oder den Verpackungsmaterialien unbeaufsichtigt.



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

- Benutzen Sie die Griffe nur auf flachen, ebenen und rutschfesten Flächen. Die Gummifüße an den Griffen können abfärben. Verwenden Sie die Griffe nicht auf empfindlichen Flächen, um Beschädigungen vorzubeugen.
- Halten Sie ausreichend Freibereich (0,6 m) rund um die Griffe und den Trainingsbereich frei.
- Die Griffe dürfen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden. Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.
- Prüfen Sie die Griffe vor jeder Verwendung auf Beschädigungen und Verschleiss. Verwenden Sie die Griffe nicht, wenn sie beschädigt sind.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an den Griffen vor.

Lieferumfang

Griffe x 2
Gebrauchsanleitung

Lieferumfang prüfen

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob die Griffe Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, verwenden Sie die Griffe nicht.

Trainingshinweise



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit den Griffen zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Beachten Sie unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um gesundheitliche Schäden zu verhindern.

- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitness-Untersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung der Griffe sprechen.
- Sofern Ihnen bereits gesundheitliche Probleme bekannt sind (z.B. Herz- Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der ersten Nutzung der Griffe um Rat.
- Wenn während des Trainings Übelkeit, Schwindelgefühle, Brustschmerzen oder andere aussergewöhnliche Schmerzen oder Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit Aufwärmübungen.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung und -schuhe.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperspannung und ein gutes Gleichgewicht.

- Führen Sie alle Übungen langsam und gewissenhaft durch und vermeiden Sie ruckhafte Bewegungen. Trainieren Sie nur entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchgeführt haben, wenden Sie sich an einen professionellen Fitness-Trainer oder informieren Sie sich im Internet oder mithilfe von Fachliteratur.

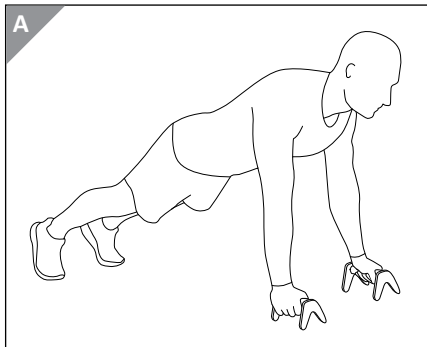
Beginnen Sie Ihre Trainingseinheit immer mit einer Aufwärmphase. Ruhen Sie sich nach jeder Übung mindestens 60 Sekunden lang aus. Nutzen Sie diese Zeit, um Ihre Muskeln zu lockern oder um etwas zu trinken. Mit der Zeit können Sie die Anzahl der Übungen und Wiederholungen steigern. Wenn Sie merken, dass Ihre Muskeln ermüden, reduzieren Sie die Dauer Ihres Trainings. Machen Sie zwischen den Trainingseinheiten ausserdem einen Tag lang Pause, damit sich Ihre Muskeln und Ihr Körper ausreichend erholen können.

Übungsbeispiele

Übung 1: Klassische Liegestütz

Startposition: Stellen Sie die Griffe parallel zueinander in etwa schulterbreitem Abstand auf. Begeben Sie sich in Liegestützposition und umfassen Sie die Griffe mit Ihren Händen. Ihre Füße sind mit den Fussballen abgestützt und Ihr Blick nach unten gerichtet.

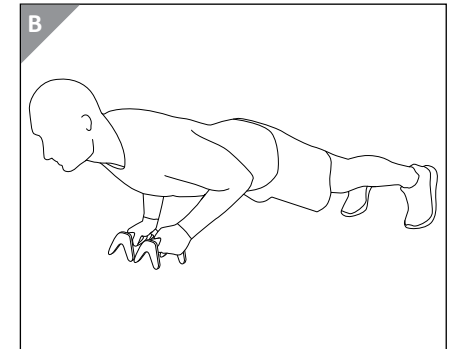
Ausführung: Senken Sie langsam Ihren Oberkörper in Richtung Boden ab und beugen Sie dabei Ihre Ellenbogen. Gehen Sie dann langsam zurück in die Ausgangsposition.



Übung 2: Enger Liegestütz

Startposition: Stellen Sie die Griffe dicht nebeneinander auf. Begeben Sie sich in Liegestützposition und umfassen Sie die Griffe mit Ihren Händen. Ihre Füße sind mit den Fussballen abgestützt und Ihr Blick nach unten gerichtet.

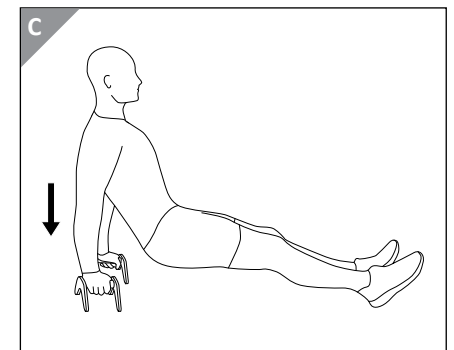
Ausführung: Senken Sie langsam Ihren Oberkörper in Richtung Boden ab und beugen Sie dabei Ihre Ellenbogen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Ellenbogen möglichst nah am Körper halten. Gehen Sie dann langsam zurück in die Ausgangsposition.



Übung 3: Dips

Startposition: Stellen Sie die Griffe parallel zueinander in etwa schulterbreitem Abstand auf. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen rücklings zu den Griffen. Umfassen Sie die Griffe mit gebeugten Armen.

Ausführung: Strecken Sie die Arme durch und heben Sie dabei das Gesäss an. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Halten Sie die Position einen Moment und gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



Reinigung und Aufbewahrung

HINWEIS!

Gefahr von Sachschäden!

- Verwenden Sie niemals aggressive, scheuernde oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.

Die Griffe dürfen nicht mit Wasser gereinigt werden. Reinigen Sie sie mit einem Desinfektionsspray auf Wasserbasis, wischen Sie sie mit einem sauberen Tuch ab und lassen Sie sie trocknen. Die Holzelemente des Produktes werden natürlich getrocknet und mit Naturöl eingölt. Setzen Sie die Holzelemente keiner Feuchtigkeit oder schnellen Temperaturwechseln aus. In diesen Fällen könnten kleinere Verformungen an der Holzoberfläche entstehen bzw. das Holzelement könnte sogar brechen. Holz ist ein Naturprodukt. Aststellen und kleine Unebenheiten sind Merkmale der natürlichen Holzstruktur. Holz kann mehrere Farbtöne haben, von dunkel bis hell. Lagern Sie die Griffe gereinigt an einem trockenen, gut belüfteten und für Kinder unzugänglichen Ort. Schützen Sie die Griffe vor direkter Sonneneinstrahlung und anderen Wärmequellen sowie vor Frost.

Entsorgungshinweise

Die Griffe sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäss geltenden Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeitenden Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

Technische Daten

Max. Benutzergewicht: 150 kg



Stand: 2024-05
Art.-Nr.: 836017
Modell-Nr.: ANS-24-039



Importiert durch:
ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG, DEUTSCHLAND
customer@aspiria-nonfood.de