



Bedienungsanleitung



PUSH UP BARS



Vertrieben durch:
aspiria nonfood GmbH
Valvo Park, Shedhalle B 15-17
Essener Str. 4
22419 Hamburg, Germany

3
JAHRE
GARANTIE

KUNDENDIENST 99209
Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER-Filiale**.
MODELL: ANS-18-070 01/2020

HINWEIS! Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Max. 130 kg Maximale Belastbarkeit: 130 kg.

Hermes GS Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Push up Bars wurden als Sportgerät zum häuslichen Oberkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht konzipiert. Die Push up Bars sind für die Verwendung im Innenbereich vorgesehen. Die Push up Bars sind für den privaten Gebrauch vorgesehen und sind nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Die Push up Bars dürfen nur von einer Person verwendet werden, deren Körpergewicht ein Maximalgewicht von 130 kg nicht überschreitet. Klasse H: Verwendung im Heimbereich.

Sicherheitshinweise

⚠️ WARNUNG! Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Die Push up Bars sind kein Spielzeug.

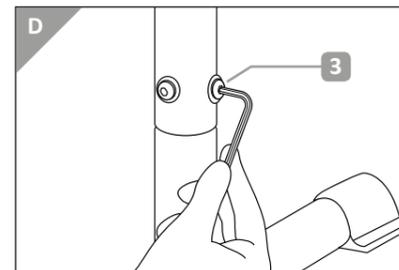
- Nehmen Sie keine Veränderungen an den Push up Bars vor. Wenden Sie sich bei Beschädigung an den Kundenservice.

HINWEIS!

Sachschäden vermeiden

- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter die Push up Bars, um den Untergrund vor Beschädigung (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.

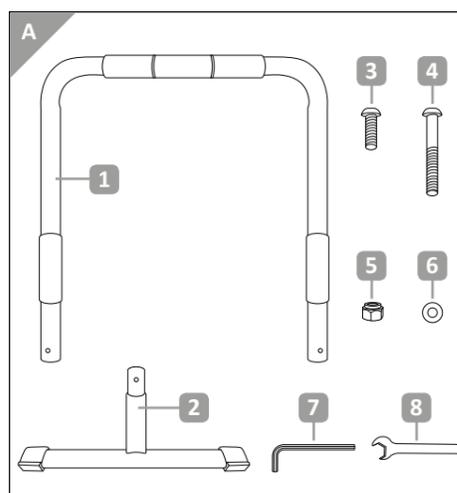
3. Drehen Sie die Schrauben M8x16 **3** mit Unterlegscheibe **6** in die verbleibende Öffnung.



4. Wiederholen Sie die Schritte 1 – 3 mit der anderen Barrenstange.

Lieferumfang

- 1 Barrenstange x 2
- 2 Standfüße x 4
- 3 Schraube M8x16 x 4
- 4 Schraube M8x50 x 4
- 5 Mutter x 4
- 6 Unterlegscheibe x 12
- 7 Innensechskantschlüssel x 1
- 8 Maulschlüssel x 1



Reinigung und Wartung

Reinigen Sie die Push up Bars nach jedem Gebrauch und bei Bedarf mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie bei stärkeren Verschmutzungen ein mildes Reinigungsmittel. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Lassen Sie die Push up Bars nach der Reinigung vollständig trocknen. Kontrollieren Sie die Push up Bars regelmäßig und vor jeder Verwendung auf Beschädigung. Prüfen Sie insbesondere die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz. Nehmen Sie keine Änderungen oder Reparaturen an den Push up Bars vor. Wenden Sie sich bei Beschädigung an den Kundenservice.

Aufbewahrung

Reinigen Sie die Push up Bars vor der Lagerung und lassen Sie sie vollständig trocknen. Bewahren Sie die Push up Bars an einem trockenen und gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie Push up Bars vor Frost und direkter Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie die Push up Bars für Kinder unzugänglich auf.

Allgemeines

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie die Push up Bars nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil der Push up Bars. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie die Push up Bars an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei angefordert werden. Kontaktieren Sie hierzu bitte die folgende E-Mail-Adresse: info@aspiria-nonfood.de.

Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf den Push up Bars oder auf der Verpackung verwendet.

⚠️ Vor Gebrauch Anleitung beachten!

⚠️ WARNUNG! Dieses Signal-symbol/-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 Signal-symbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

Kinder könnten versuchen, darauf zu klettern oder sich an ihnen hochziehen. Lassen Sie Kinder nicht mit den Push up Bars unbeaufsichtigt.

- Die Push up Bars können von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.

⚠️ VORSICHT! Verletzungs- und Gesundheitsgefahr! Unsachgemäßer Umgang mit den Push up Bars kann zu Verletzungen führen und Sie können Ihre Gesundheit gefährden.

- Stellen Sie die Push up Bars auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand. Halten Sie einen Freibereich von mindestens 0,6 m rund um die Push up Bars frei.
- Die Push up Bars sind für das Training einer Person vorgesehen. Das maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig die Push up Bars verwenden.
- Prüfen Sie die Push up Bars vor jeder Verwendung auf Schäden und Verschleiß. Prüfen Sie insbesondere Schraubverbindungen auf festen Sitz. Verwenden Sie die Push up Bars nicht, wenn sie Beschädigungen aufweisen.

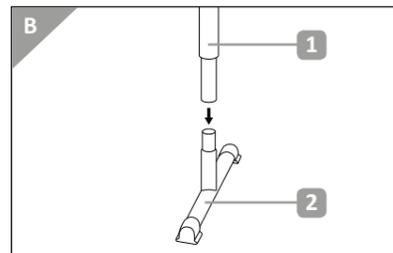
Lieferumfang prüfen

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Push up Bars aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist. Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Push up Bars nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

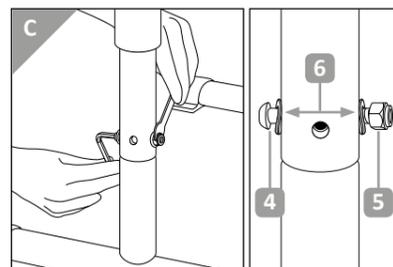
Push up Bars montieren

Die Push up Bars lassen sich schnell und einfach montieren. Verwenden Sie dazu das mitgelieferte Werkzeug, den Innensechskantschlüssel **7** und den Maulschlüssel **8**.

1. Stecken Sie die Enden der Barrenstange **1** jeweils in einen Standfuß **2**. Achten Sie darauf, dass die Öffnungen übereinander liegen.



2. Stecken Sie die Schrauben M8x50 **4** auf beiden Enden durch die gegenüberliegenden Öffnungen, mit jeweils einer Unterlegscheibe **6** auf jeder Seite, und fixieren Sie die Verbindung mit den Muttern **5**.



Entsorgungshinweise

Die Push up Bars sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

Technische Daten

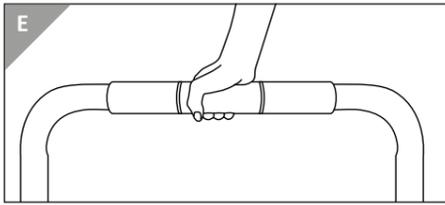
Maße: 65 x 83 x 47 cm
Max. Belastbarkeit: 130 kg
Set-Gewicht: 10,7 kg

Trainingshinweise

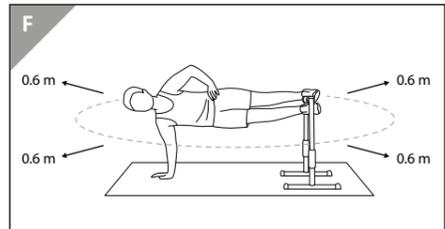
⚠️ VORSICHT!

- Verletzungsgefahr!** Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit den Push up Bars 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 Push up Bars sprechen.
- Sofern Ihnen bereits gesundheitliche Probleme bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), fragen Sie Ihren Arzt vor der ersten Nutzung der Push up Bars 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. Achten Sie darauf, eine sichere Trainingsposition einzunehmen und stützen Sie sich gegebenenfalls mit den Füßen ab.
- Führen Sie alle Übungen langsam und gewissenhaft durch und vermeiden Sie ruckhafte Bewegungen.
- Achten Sie bei der Benutzung beider Push up Bars darauf, dass der Abstand zwischen den Push up Bars schulterbreit ist. Bei Abständen über Schulterbreite kann es zu einer Kippneigung in Querrichtung kommen.
- Nur im mittleren Schaumstoffsegment umfassen (siehe Abb. E).



- Stellen Sie die Push up Bars auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand. Halten Sie einen Freibereich von mindestens 0,6 m rund um die Push up Bars und den Übungsbereich frei.



Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, konsultieren Sie einen professionellen Fitnesstrainer oder informieren Sie sich im Internet oder mit Hilfe von Fachliteratur. Das Training mit den Push up Bars dient der Stärkung von Kraft und dem Aufbau von Muskulatur. Führen Sie alle Bewegungen langsam und gleichmäßig durch. Ruckhafte Bewegungen können Ihre Gesundheit beeinträchtigen.

Übungsbeispiele

Oberarme und Brustmuskulatur

1. Stützen Sie sich mit beiden Armen auf die Push up Bars und beugen Sie die Knie.
2. Spannen Sie die Oberkörpermuskulatur an und senken Sie den Körper langsam nach unten.
3. Halten Sie die Position einen Moment und drücken dann den Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition.
4. Wiederholen Sie die Übung 5-8 Mal.



1. Positionieren Sie sich wie abgebildet vor den Push up Bars und stützen Sie sich auf sie.
2. Spannen Sie Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur an und senken Sie den Körper in einer kontrollierten Bewegung ab. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade ist und mit den Beinen eine gerade Linie bildet.
3. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.
4. Wiederholen Sie die Übung 8-10 Mal.



1. Legen Sie eine Push up Bar wie abgebildet auf den Boden.
2. Umfassen Sie mit den Händen die seitlichen Griffe. Die Fußspitzen stehen auf dem Boden.
3. Spannen Sie Bauch- und Rückenmuskulatur an. Machen Sie kein Hohlkreuz. Der Körper muss eine gerade Linie bilden.
4. Senken Sie den Körper kontrolliert ab und atmen Sie dabei ein. Halten Sie die Position einen Moment und drücken Sie dann den Körper zurück in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung 8-10 Mal.



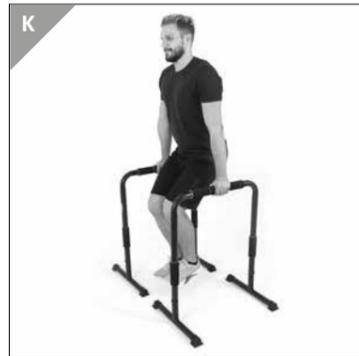
Arme und Rückenmuskulatur

1. Legen Sie sich zwischen die Push up Bars und greifen Sie die Stangen von unten.
2. Spannen Sie den Oberkörper an, so dass er mit den Beinen eine gerade Linie bildet.
3. Beugen Sie die Ellenbogen und ziehen Sie den Körper so weit wie möglich nach oben.
4. Halten Sie die Position einen Moment und senken Sie den Körper in einer kontrollierten Bewegung wieder nach unten.
5. Wiederholen Sie die Übung 10-12 Mal.



Bauchmuskulatur

1. Stellen Sie sich zwischen die Push up Bars und beugen Sie leicht die Knie.
2. Stützen Sie sich auf die Push up Bars und spannen Sie die Bauchmuskeln an.
3. Ziehen Sie die gebeugten Knie nach oben, bis sie sich etwa auf der Höhe des Bauchnabels befinden.
4. Halten Sie die Position einen Moment und lassen Sie die Beine in einer kontrollierten Bewegung wieder nach unten sinken.
5. Wiederholen Sie die Übung 10-12 Mal.



1. Stellen Sie sich zwischen die Push up Bars und strecken Sie die Beine nach vorne.
2. Stützen Sie sich auf die Push up Bars und spannen Sie die Bauchmuskeln an.
3. Ziehen Sie die gestreckten Beine nach oben, bis sie sich etwa auf der Höhe des Bauchnabels befinden.
4. Halten Sie die Position einen Moment und lassen Sie die Beine in einer kontrollierten Bewegung wieder nach unten sinken.
5. Wiederholen Sie die Übung 10-12 Mal.



Rücken- und Gesäßmuskulatur

1. Legen Sie bei dieser Übung ggf. eine Matte unter.
2. Legen Sie sich wie abgebildet auf den Boden. Die Fersen sind auf eine Push up Bar gestützt, die Arme liegen auf dem Boden.
3. Spannen Sie die Rückenmuskulatur an und heben Sie Ihre Knie und Hüfte, bis Rücken und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.
4. Halten Sie die Position einen Moment und lassen Sie dann die Hüfte in einer kontrollierten Bewegung wieder sinken.
5. Wiederholen Sie die Übung 12-15 Mal.

