

HOI BY
KETTLER

EQ1050-500

Welcome to Kettler

You'll soon be experiencing the joy of movement with a carefully crafted tool thoughtfully designed to fit into the heart of your home.

Whether you've got goals in mind or just want to have fun along the way, we're here to move you.

DE Erlebe schon bald die Freude an der Bewegung mit einem sorgfältig gefertigten Trainingsgerät, das sich in das Herz deines Zuhauses einfügt. Egal ob du bestimmte Ziele vor Augen hast oder einfach nur Spaß haben willst, wir sind hier um dich zu bewegen.

FR Découvrez bientôt les joies de l'exercice avec un appareil d'entraînement soigneusement conçu qui s'intégrera parfaitement au cœur de votre maison. Que vous ayez des objectifs spécifiques en tête ou que vous souhaitiez simplement vous amuser, nous sommes là pour vous faire bouger.

Now let's get started.



EN General Safety Warnings

This product was tested in accordance with European standards.
Do not exceed the maximum weight limit of 200kg.

Children must be closely supervised around this product, as their natural instinct to play may result in its use for something other than the intended purpose. This product is not for use by children under 14 years of age. Children must be closely supervised when using the product, and their individual mental and physical fitness as well as their temperament should be taken into account. Ensure children have been properly instructed in how to use the product safely when performing the different exercises. This product is not a toy.

Always ensure that the product is positioned on a flat, non-slip surface to ensure your safety when in use. Make sure there is at least a 1.0 metre safety zone around the product when in use.

Always keep the device out of reach of children and pets. NEVER leave children unattended in the same room with the device. The device should only be used by one person at a time.

**STOP exercising IMMEDIATELY if you experience dizziness, nausea, chest pain or other unusual symptoms.
CONSULT A DOCTOR IMMEDIATELY.**

Perform the exercises on a free, level surface. DO NOT use the device near water or outdoors. Keep hands away from moving parts. Always wear appropriate athletic wear when exercising. DO NOT wear a bathrobe or other loose clothing that could get caught in the device. We recommend wearing athletic shoes while using the device. Do not use the device for anything other than its intended purpose as described in this manual. BEFORE use, ensure that all connections are tight and the device is not damaged in any way.

People with disabilities should only use the device under the supervision of a specialist or a doctor. Always perform a general warm-up activity, such as stretching, before using the device. Never use the device if it is not fully functional.

Warning:

Before beginning any exercise programme, you should consult a physician. This is especially important if you have any pre-existing conditions. The manufacturer is not liable for any personal injury or property damage suffered or incurred by using this device.

 **NOT SUITABLE FOR THERAPEUTIC APPLICATIONS!**

Maintenance instructions

To maintain the high-quality standard of this product, you must regularly check to ensure all screw connections and moving parts are properly and securely fastened. Damaged parts must be replaced immediately. The device may not be used by anyone during repairs.

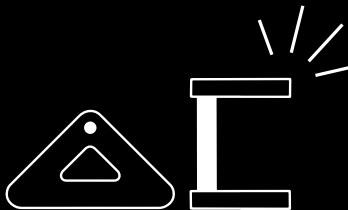
Care instructions

The nutwood handles have a natural wax finish. They can be re-treated with linseed oil or another similar oil at any time. Aggressive cleaning agents can damage the surface and should not be used. Wood is naturally antibacterial.

General notice

By using this device, the user accepts full responsibility for possible risks. Neither manufacturer nor dealer assume any responsibility or liability for any injury that may result from the improper use of this device. Perform only the exercises described in this manual.

Included



1 Pair Push Up Bars

Height: 9,7 cm
Width: 17 cm
Handle diameter: 3,2 cm
Weight (as pair): 0,55 kg

DE Achtung

Dieses Produkt wurde in Übereinstimmung mit Europäischen Standards getestet.
Die Höchstlast beträgt 200 kg.

Eltern sollten sich ihrer Verantwortung im Hinblick auf den natürlichen Spieltrieb ihrer Kinder bewusst sein. Dies kann dazu führen, dass das Produkt für andere als ursprünglich beabsichtigte Zwecke verwendet wird. Dieses Produkt darf nicht von Kindern unter 14 Jahren benutzt werden. Wenn den Kindern die Benutzung des Produktes erlaubt wurde, sollten die geistige und körperliche Verfassung sowie das Temperament der Kinder berücksichtigt werden. Achten Sie darauf, dass die Kinder ordnungsgemäß in die Benutzung des Produktes und in die kontrollierte Ausführung der verschiedenen Übungen eingewiesen wurden. Stellen Sie insbesondere heraus, dass das Produkt kein Spielzeug ist.

Stellen Sie stets sicher, dass das Produkt auf einem flachen, nicht rutschigen Untergrund positioniert ist. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme zu Ihrer eigenen Sicherheit während des Trainings. Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Produkt mindestens 1,0 Meter Freiraum befinden.

Halten Sie Kinder und Haustiere stets von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät. Das Gerät sollte immer nur von einer Person benutzt werden.

Wenn sich beim Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder sonstige anormale Symptome einstellen, ist das Training sofort zu UNTERBRECHEN. **SOFORT EINEN ARZT AUFsuchen.**

Führen Sie die Übungen auf einem freien, ebenen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät NICHT in Wassernähe oder im Außenbereich. Hände von den beweglichen Teilen fernhalten. Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleidung. Tragen Sie KEINEN Bademantel oder Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann. Während der Benutzung des Gerätes wird das Tragen von Sportschuhen empfohlen. Benutzen Sie das Gerät, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, nur für seine bestimmungsgemäße Verwendung. Stellen Sie vor dem Start der Übungen sicher, dass alle Verbindungen fest sind und das Gerät keinerlei Beschädigungen aufweist.

Behinderte sollten das Gerät nur im Beisein einer Fachkraft oder eines Arztes benutzen. Machen Sie Dehnübungen, um sich vor der Benutzung des Gerätes zum Training ordnungsgemäß aufzuwärmen. Bedienen Sie das Gerät nie, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert.

Warnhinweis:

Suchen Sie vor dem Beginn des Trainingsprogramms Ihren Arzt auf. Dies ist besonders wichtig für Personen mit bereits vorhandenen gesundheitlichen Problemen. Der Verkäufer haftet nicht für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung des Produktes erlitten wurden oder entstanden sind.

 **NICHT FÜR THERAPEUTISCHE ZWECKE GEEIGNET!**

Wartungshinweise

Der hohe Qualitätsstandard dieses Produktes wird nur aufrechterhalten, wenn Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und beweglichen Teile auf die sachgemäße Befestigung hin überprüfen. Beschädigte Teile müssen umgehend ausgetauscht werden. Während der Reparaturzeit darf das Produkt von niemandem verwendet werden.

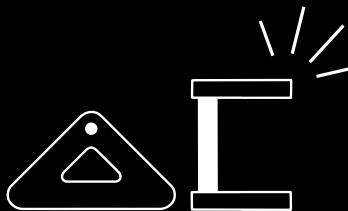
Pflegehinweise

Die Nussholz-Griffe sind mit Naturöl veredelt und können jederzeit mit Leinöl oder ähnlichen Ölen nachbehandelt werden. Aggressive Reinigungsmittel können die Oberfläche beschädigen und sollten nicht zur Reinigung verwendet werden. Holz ist von Natur aus antibakteriell.

Allgemeiner Hinweis

Der Benutzer übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Gerätes. Der Hersteller und Händler übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Gerätes entstehen können. Führen Sie nur die in der Anleitung beschriebenen Übungen durch.

Enthalten



1 Paar Liegestützgriffe

Höhe: 9,7 cm

Breite: 17 cm

Griffdurchmesser: 3,2 cm

Gewicht (im Paar): 0,55 kg

FR Attention

Ce produit a été testé en conformité avec les normes européennes.
La charge maximale est de 200 kg.

Les parents doivent être conscients de leur responsabilité et se montrer vigilants quant à l'instinct naturel de leurs enfants pour le jeu. Il peut sinon arriver que le produit soit utilisé à d'autres fins que celles prévues à l'origine. Ce produit ne doit pas être utilisé par les enfants de moins de 14 ans. Si des enfants ont été autorisés à utiliser le produit, leur condition mentale et physique et leur tempérament doivent être pris en compte. Assurez-vous que les enfants ont été correctement formés à l'utilisation du produit et à l'exécution contrôlée des différents exercices. En particulier, expliquez-leur clairement que le produit n'est pas un jouet.

Veillez toujours à ce que le produit soit positionné sur une surface plate et non glissante. Il s'agit d'une précaution pour votre propre sécurité pendant l'entraînement. Pour des raisons de sécurité, il doit y avoir au moins 1.0 m d'espace libre autour du produit.

Gardez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil. NE laissez PAS les enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil. L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, ARRÊTEZ l'entraînement immédiatement. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.**

Effectuez les exercices sur une surface libre et plane. N'utilisez PAS l'appareil à proximité d'eau ou en extérieur. Gardez les mains éloignées des pièces mobiles. Portez toujours des vêtements de sport adaptés lorsque vous faites de l'exercice. NE portez PAS de peignoir ou des vêtements qui peuvent se coincer dans l'appareil. Le port de chaussures de sport est recommandé lors de l'utilisation de l'appareil. Utilisez l'appareil uniquement tel que décrit dans le présent mode d'emploi, selon l'usage auquel il est destiné. Avant de commencer les exercices, assurez-vous que toutes les fixations sont bien serrées et que l'appareil n'est pas endommagé.

Les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'un professionnel ou d'un médecin. Faites des exercices d'éirement pour vous échauffer correctement avant d'utiliser l'appareil pour l'entraînement. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.

Avertissement:

Consultez votre médecin avant de commencer le programme d'entraînement. C'est particulièrement important pour les personnes ayant déjà des problèmes de santé. Le vendeur n'est pas responsable de tout dommage corporel ou matériel subi ou encouru lors de l'utilisation du produit.

 **NE CONVIENT PAS À DES FINS THÉRAPEUTIQUES !**

Instructions d'entretien

Le haut niveau de qualité de ce produit ne sera maintenu que si vous vérifiez régulièrement que tous les raccords à vis et les pièces mobiles sont correctement fixés. Toute pièce endommagée doit être immédiatement remplacée. Pendant la durée de la réparation, personne ne doit utiliser le produit.

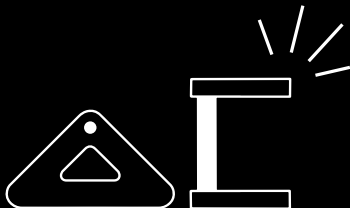
Conseils d'entretien

Les poignées en noyer sont recouvertes de cire naturelle et peuvent être retraitées à tout moment avec de l'huile de lin ou des huiles similaires. Les détergents agressifs peuvent endommager la surface et ne doivent pas être utilisés pour le nettoyage. Le bois est naturellement antibactérien.

Remarque générale

L'utilisateur assume seul les risques liés à l'utilisation de cet équipement. Le fabricant et le revendeur n'assument aucune responsabilité pour toute blessure pouvant résulter d'une utilisation incorrecte de cet équipement. N'effectuez que les exercices décrits dans les instructions.

Contenu de la livraison



1 paire de poignées push-up

Hauteur: 9,7 cm

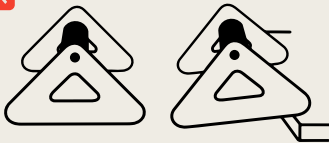
Largeur: 17 cm

Diamètre de la poignée: 3,2 cm

Poids (par paire): 0,55 kg

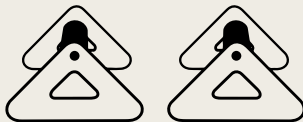
Correct training with push-up bars

Richtiges Training mit Liegestützgriffen / Entraînement correct avec les poignées pour pompes

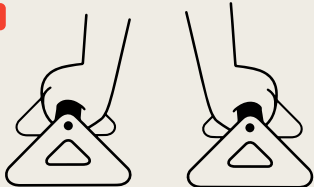


EN Only use the handles on flat surfaces. Use on an uneven surface results in uneven weight distribution on the legs

DE Verwende die Griffe nur auf ebenem Untergrund. Bei Verwendung auf unebenen Flächen werden die Schenkel nicht gleichmäßig belastet.

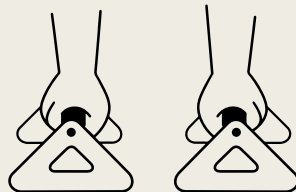


FR Utilisez les poignées uniquement sur une surface plate. En cas d'utilisation sur une surface inégale, les cuisses ne sont pas sollicitées de manière uniforme.



EN Keep your wrists extended while training with the handles. This will relieve your joints and tendons.

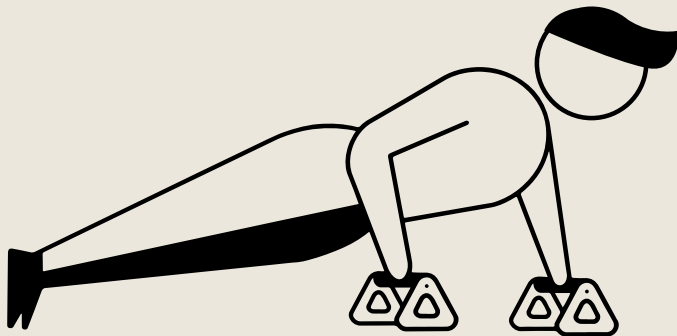
DE Halte deine Handgelenke beim Training mit den Griffen gestreckt. Dadurch werden deine Gelenke und Sehnen entlastet.



FR Gardez vos poignets en extension lorsque vous exercez avec les poignées. Cela permet de soulager la pression exercée sur vos articulations et vos tendons.

Training variations

Übungsvariationen / Variantes des exercices



EN STANDARD PUSH-UPS

For standard push-ups, place your hands shoulder width apart. Your arms should be at a maximum angle of 45 degrees to your torso. Keep your body tense and in a straight line throughout the whole exercise. Now lower your upper body in a controlled manner – if possible low enough to almost touch the floor with the tip of your nose.

DE NORMALE LIEGESTÜTZE

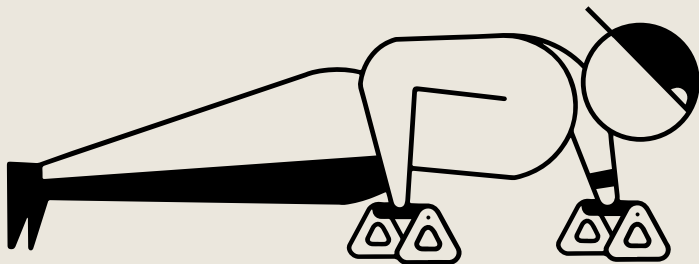
Für die klassischen Liegestütze platziere deine Hände ca. schulterbreit. Die Oberarme sollten einen Winkel von max. 45 Grad zu deinem Oberkörper haben. Halte während der gesamten Übung deinen Körper unter Spannung. Senke nun deinen Oberkörper kontrolliert ab. Idealerweise bis deine Nasenspitze beinahe den Boden berührt.

FR POMPES NORMALES

Pour les pompes classiques, placez vos mains à la largeur des épaules environ. Vos bras doivent former un angle maximal de 45 degrés avec votre torse. Gardez votre corps contracté au long de l'exercice. Abaissez ensuite le haut de votre corps de manière contrôlée. Idéalement, le bout de votre nez doit presque toucher le sol.

Training variations

Übungsvariationen / Variantes des exercices



EN WIDE GRIP

Wide-grip push ups target the arms less and the chest more – the wider the grip, the harder the pectoral muscles have to work. Wide-grip push ups are also considerably more difficult. As you lower your body, make sure to angle your elbows out.

DE BREITER GRIFF

Je weiter die Griffe auseinanderliegen, desto weniger werden die Arme beansprucht und die Brustmuskulatur rückt in den Fokus. Die Ausführung wird dadurch deutlich schwieriger. Achte in der Abwärtsbewegung darauf, deine Ellbogen bewusst nach außen zu führen.

FR PRISE LARGE

Plus les poignées sont écartées, les muscles de la poitrine sont davantage sollicités que ceux des bras. La réalisation de l'exercice devient nettement plus difficile. Lorsque vous descendez, assurez-vous de bien pousser vos coudes sciemment vers l'extérieur.

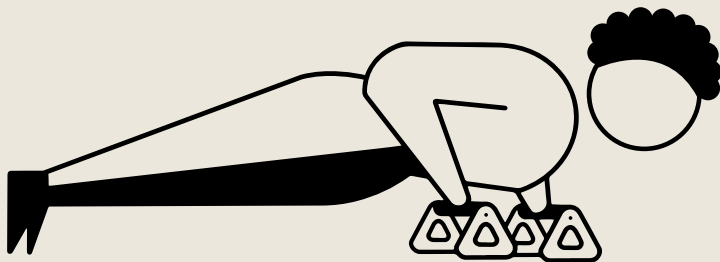
EN Tip: If the wide-grip push ups get too difficult, you can move handles closer together after each set to ensure you don't lose control or have to end your workout prematurely.

DE Tipp: Werden dir die breiten Liegestütze zu anstrengend, kannst du mit jedem Satz mehr und mehr nach innen gehen, statt die Kontrolle über die Bewegung zu verlieren oder das Training vorläufig zu beenden.

FR Conseil: Si les pompes larges deviennent trop fatigantes, vous pouvez ramener les coudes progressivement vers l'intérieur à chaque série plutôt que de perdre le contrôle du mouvement ou d'arrêter l'entraînement provisoirement.

Training variations

Übungsvariationen / Variantes des exercices



EN NARROW GRIP

Narrow-grip push-ups work the arms more than wide grip. To focus on your triceps, keep your elbows as close to your body as possible. Again, keep your entire body tense and control your movements.

DE ENGER GRIFF

Liegestütze im engen Griff beanspruchen deine Arme stärker, als die Varianten im breiten Griff. Um den Trizeps maximal zu fordern, halte außerdem deine Ellbogen möglichst nahe am Körper. Achte auch hier darauf, die Spannung im gesamten Körper durchgehend aufrecht zu halten und die Bewegung kontrolliert auszuführen.

FR PRISE SERRÉE

Les pompes en prise serrée sollicitent davantage vos bras que la variante à prise large. De plus, pour solliciter au maximum les triceps, gardez vos coudes aussi près du corps que possible. Là encore, veillez à maintenir tout le corps contracté et à effectuer le mouvement de manière contrôlée.

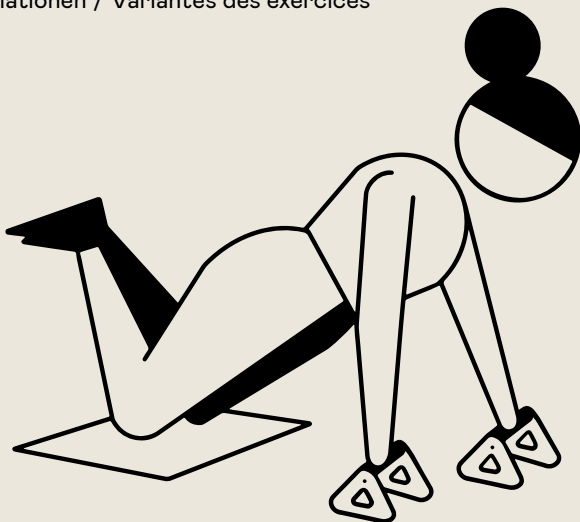
EN Tip: Link your breathing and your movement - inhale as you go down and exhale as you push up.

DE Tipp: Stimme deine Atmung auf deine Bewegung ab - Atme beim Absenken ein und beim Hochdrücken aus.

FR Conseil: Adaptez votre respiration à votre mouvement - Inspirez lorsque vous descendez et expirez lorsque vous remontez.

Training variations

Übungsvariationen / Variantes des exercices



EN BE CREATIVE

There are endless variations on push-ups you can use to change the intensity on your muscles. You can, for example, turn the handles by 90 degrees or use an underhand grip (fingers pointing away from the body). Beginners can reduce intensity by doing push-ups in a kneeling position on the floor.

DE SEI KREATIV

Es gibt unzählige Variationen von Liegestützen um die Belastung auf deine Muskulatur zu verändern. So kannst du die Griffe zum Beispiel um 90 Grad drehen oder im Unterhandgriff (Finger zeigen vom Körper weg) greifen. Gerade für Einsteiger geeignet sind Liegestütze mit auf den Boden aufgesetzten Knien.

FR SOYEZ CRÉATIF

Il existe d'innombrables variantes de pompes pour solliciter différents muscles. Vous pouvez, par exemple, faire pivoter les poignées de 90 degrés ou adopter une prise inversée (les doigts s'éloignant du corps). Les pompes avec les genoux posés sur le sol sont particulièrement adaptées aux débutants.

Made in Austria. / Hergestellt in Österreich. / Fabriqué en Autriche.

HOI BY
KETTLER

Trisport AG, Bösch 67, 6331 Hünenberg, Switzerland
www.kettlersport.com



EQ1050-500/08.2021