

HOI BY
KETTLER

EQ1050-500

Welkom bij Kettler

Beweeg je binnenkort al fit met een
hoogwaardig fitnessstoestel dat bij jou thuis
een centrale plek verdient.

Het maakt niet uit of je bepaalde doelen
voor ogen hebt of gewoon lekker wilt trainen,
wij brengen jou in beweging.

NL Let Op

Dit product is getest in overeenstemming met Europese normen.
De maximale belasting is 200 kg.

Ouders moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid voor het natuurlijke speelgedrag van hun kinderen dat ertoe kan leiden dat het product op een andere manier wordt gebruikt dan waarvoor het bedoeld is. Dit product mag niet worden gebruikt door kinderen jonger dan 14 jaar. Indien gebruik door kinderen wordt toegestaan, moet rekening worden gehouden met de geestelijke en lichamelijke toestand en het temperament van de kinderen. Verzekeer u ervan dat de kinderen duidelijk wordt uitgelegd hoe het product wordt gebruikt en hoe de verschillende oefeningen veilig kunnen worden gedaan. Wijs er met name op dat het product geen speelgoed is.

Verzekeer u er altijd van dat het product op een vlakke, niet gladde ondergrond is geplaatst. Dit is een voorzorgsmaatregel voor uw eigen veiligheid tijdens de training. Om veiligheidsredenen moet rondom het product altijd 1,0 meter vrij worden gehouden.

Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel. Laat kinderen NIET zonder toezicht in dezelfde ruimte als het toestel. Het toestel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.

Als de gebruiker duizelig of misselijk wordt, pijn op de borst of andere abnormale symptomen krijgt, moet de training onmiddellijk worden GESTOPT. **RAADPLEEG ONMIDDELLIJK EEN ARTS.**

Doe de oefeningen op een vlakke ondergrond zonder obstakels. Gebruik het toestel NIET in de buurt van water of buitenshuis. Houd uw handen uit de buurt van de bewegende delen. Draag tijdens de training altijd geschikte sportkleding. Draag GEEN badjas of kleding die in het toestel verstrikt kan raken. U wordt geadviseerd bij het gebruik van het toestel sportschoenen te dragen. Gebruik het toestel alleen waarvoor het bedoeld is, zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Verzekeer u vóór de training ervan dat alle verbindingen vastzitten en het toestel nergens beschadigd is.

Gehandicapten mogen het toestel alleen gebruiken in het bijzijn van een gespecialiseerde begeleider of arts. Doe vóór het gebruik van het toestel rek- en strekoefeningen om u voor de training goed op te warmen. Gebruik het toestel in geen geval als het niet naar behoren functioneert.

Waarschuwing:

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is met name belangrijk voor personen met bestaande gezondheidsproblemen. De verkoper is niet aansprakelijk voor letsel of materiële schade die ontstaat door het gebruik van het product.

 **NIET GESCHIKT VOOR THERAPEUTISCHE DOELEINDEN!**

Waarschuwing

De hoge kwaliteit van dit product blijft alleen behouden als u regelmatig controleert of de schroefverbindingen goed vastzitten en de bewegende delen goed zijn bevestigd. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Zolang het product niet gerepareerd is, mag het door niemand worden gebruikt.

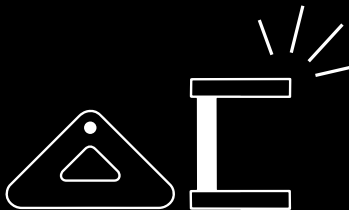
Onderhoudsinstructies

De notenhouten handgrepen zijn bewerkt met natuurlijke was en kunnen altijd met lijnolie of soortgelijke oliën worden behandeld. Agressieve reinigingsmiddelen kunnen het oppervlak beschadigen en mogen niet voor de reiniging worden gebruikt. Hout is van nature antibacterieel.

Algemene Instructies

De gebruiker gebruikt het toestel geheel op eigen risico. De fabrikant en de verkoper zijn niet verantwoordelijk noch aansprakelijk voor letsel dat het gevolg is van onjuist gebruik van dit toestel. Doe alleen de oefeningen die in de gebruiksaanwijzing zijn beschreven.

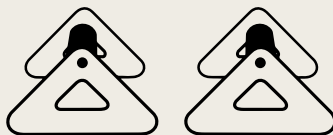
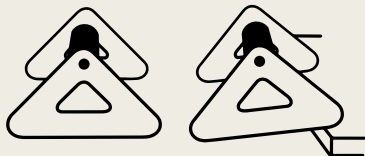
Inbegrepen



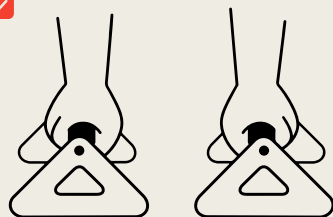
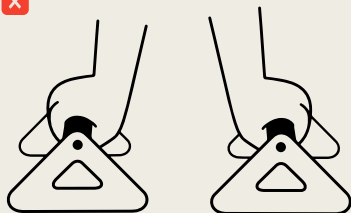
1 paar push-up handgrepen

Hoogte: 9,7 cm
Breedte: 17 cm
Diameter steun: 3,2 cm
Gewicht (paar): 0,55 kg

Echte training met opdruksteunen

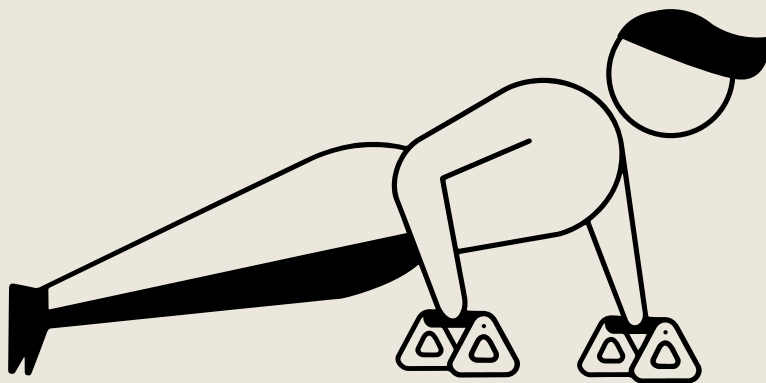


Gebruik de steunen alleen op een vlakke ondergrond.
Bij gebruik op een oneffen oppervlak worden uw bovenbenen niet gelijkmatig belast.



Strek uw polsen tijdens de training met de steunen.
Zo worden uw gewrichten en pezen ontlast.

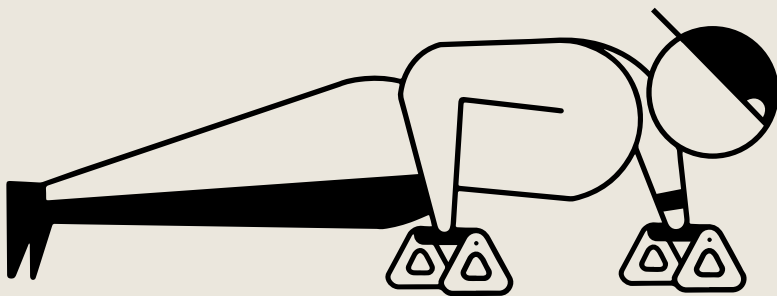
Variaties op oefeningen



NORMALE PUSH-UPS

Voor gewone push-ups plaatst u uw handen ongeveer op schouderbreedte. Houd uw armen in een hoek van maximaal 45 graden ten opzichte van uw bovenlichaam. Houd uw lichaam gedurende de hele oefening gestrekt, in een rechte lijn. Laat uw bovenlichaam nu rustig naar beneden zakken, idealiter tot uw neus bijna de grond raakt.

Variaties op oefeningen

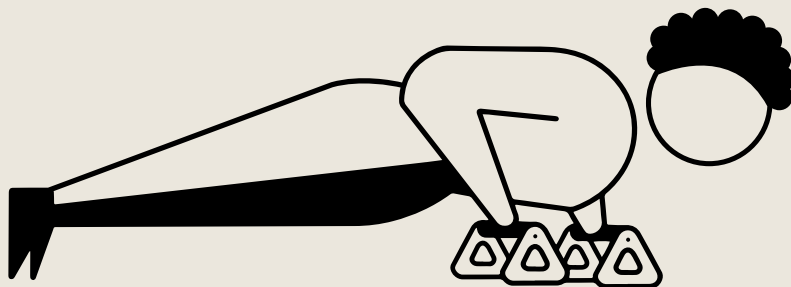


BREDE PUSH-UPS

Hoe verder de steunen uit elkaar staan, hoe minder u uw armen inspant en hoe meer u uw borstspieren gebruikt. De oefening wordt zo aanzienlijk zwaarder. Let erop dat u bij de neerwaartse beweging uw ellebogen bewust naar buiten beweegt.

Tip: Als de brede armpositie te zwaar wordt, kunt u de steunen bij elke reeks dichterbij elkaar plaatsen, in plaats van de controle over de beweging te verliezen of de training te onderbreken.

Variaties op oefeningen



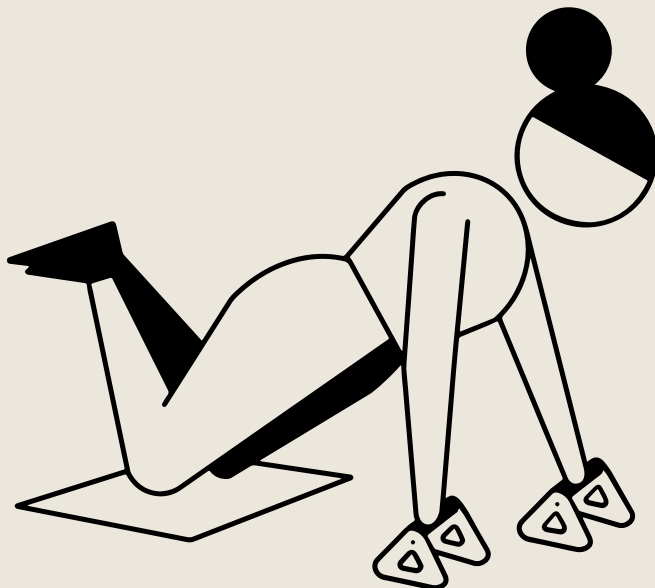
SMALLE PUSH-UPS

Bij push-ups met een smalle armpositie spant u uw armen meer in dan bij een bredere positie.

Als u uw triceps maximaal wilt trainen, houd uw ellebogen dan zo dicht mogelijk bij uw lichaam. Let ook hierbij erop dat u uw hele lichaam voortdurend gestrekt houdt om de beweging gecontroleerd uit te voeren.

Tip: Pas uw ademhaling aan de beweging aan. Adem in wanneer u zakt en adem uit wanneer u opdrukt.

Variaties op oefeningen



WEES CREATIEF

Push-ups zijn er in tal van varianten om uw spiergroepen op verschillende manieren te trainen. U kunt bijvoorbeeld uw knieën tot 90 graden buigen of de steunen van onder vastgrijpen (uw vingers wijzen van uw lichaam weg). Push-ups met uw knieën op de vloer is bijzonder geschikt voor beginners.

Gemaakt in Oostenrijk.

HOI BY
KETTLER

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



EQ1050-500/08.2021