

## Sicherheitsinformationen für Liegestützgriffe

### Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Bitte lesen Sie diese Sicherheitsinformationen sorgfältig durch, bevor Sie die Liegestützgriffe verwenden. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu leichten bis schweren Verletzungen führen.

### 1. Bestimmungsgemäße Verwendung

Diese Liegestützgriffe sind ausschließlich für die Unterstützung bei Liegestützübungen und ähnlichen Körpergewichtsübungen auf einer ebenen, stabilen und rutschfesten Oberfläche konzipiert. Sie dienen dazu, den Bewegungsumfang zu erhöhen und die Handgelenke zu entlasten. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann Gefahren bergen.

### 2. Allgemeine Sicherheitshinweise

- **Oberfläche:** Verwenden Sie die Liegestützgriffe immer auf einer ebenen, stabilen und rutschfesten Oberfläche (z.B. Sportmatte, Teppichboden, rutschfester PVC-Boden). Eine instabile oder rutschige Oberfläche kann dazu führen, dass die Griffe wegrutschen oder umkippen.
- **Stabilität prüfen:** Stellen Sie vor jeder Verwendung sicher, dass die Liegestützgriffe stabil stehen und nicht wackeln. Überprüfen Sie, ob alle Teile fest miteinander verbunden sind (falls die Griffe montierbar sind).
- **Zustand der Griffe überprüfen:** Überprüfen Sie die Griffe vor jeder Verwendung auf Anzeichen von Beschädigungen, Rissen, Brüchen, lose Nähte (bei Polsterungen) oder andere Mängel. Verwenden Sie keine beschädigten Griffe, da diese plötzlich versagen können.
- **Maximale Belastung:** Beachten Sie die (sofern vom Hersteller angegebenen) maximalen Belastungsgrenzen. Obwohl Liegestützgriffe in der Regel für das Körpergewicht ausgelegt sind, sollten sie nicht durch zusätzliche Gewichte übermäßig belastet werden, die nicht für die Übung vorgesehen sind.
- **Korrekte Technik:** Führen Sie die Übungen mit einer kontrollierten und korrekten Technik aus. Eine unsachgemäße Ausführung kann nicht nur zu Muskel- und Gelenkverletzungen führen, sondern auch die Stabilität der Griffe beeinträchtigen.
- **Gleichgewicht:** Achten Sie während der Übung immer auf Ihr Gleichgewicht. Beginnen Sie mit einfachen Varianten und steigern Sie die Intensität nur, wenn Sie sich sicher fühlen.
- **Kinder und Haustiere:** Halten Sie Kinder und Haustiere von den Liegestützgriffen fern, insbesondere während der Benutzung. Die Griffe sind kein Spielzeug.
- **Reinigung und Pflege:** Reinigen Sie die Griffe regelmäßig mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, die das Material beschädigen könnten.<sup>1</sup> Lassen Sie sie nach der Reinigung vollständig trocknen.
- **Aufbewahrung:** Bewahren Sie die Liegestützgriffe an einem trockenen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

### 3. Spezifische Risiken

- **Sturzgefahr:**

- Wegrutschen der Griffe auf glatten oder unebenen Oberflächen.
- Verlust des Gleichgewichts während der Übung.
- Instabilität der Griffe selbst (z.B. bei lockeren Verbindungen oder unsachgemäßer Montage).

- **Verletzungsgefahr:**

- Handgelenksverletzungen durch falsche Positionierung oder Überlastung.
- Prellungen, Verstauchungen oder Brüche durch einen Sturz.
- Einklemmgefahr bei zusammenklappbaren Modellen (Finger können beim Auf- oder Zuklappen eingeklemmt werden, sofern zutreffend).

- **Materialversagen:**

- Bruch der Griffe durch Materialermüdung, Überlastung oder Produktionsfehler, was zu einem plötzlichen Sturz führen kann.