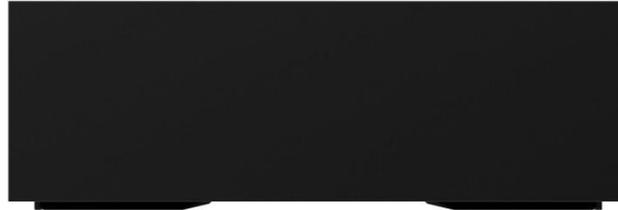


BEDIENUNGSANLEITUNG – DE
GARANTIEKARTE – DE

DIP-STANGEN
HORIZONTAL



ACTIVESQUARE Spółka z o.o.
Żyraków 186, 39-204 Żyraków
NIP 8722440155
REGON 523853999
biuro@activesquare.eu

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitsanweisungen	3
Verwendungszweck des Geräts	4
Allgemeine Hinweise.....	4
Beispielübungen mit HORIZONTAL	4
Dips/Parallelenstütz	4
Beinheben	7
Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Teileliste	9
Montageanleitung.....	10
Abnehmen des Gehäuses	10
Wandmontage	10
Montage der Buchsen.....	11
Montage des Gehäuses.....	12
Funktion des PUSH&OUT-Systems	14
Funktion des UP&SLIDE-Systems	14
Wartung	15
Umweltschutz	16
Rückgabebedingungen.....	16
Garantiebedingungen	17
Garantiekarte	18

Sicherheitsanweisungen

1. Lesen Sie vor der Montage die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für die Zukunft auf.
2. Aus Sicherheitsgründen darf das Produkt nur gemäß seinem vorgesehenen Verwendungszweck verwendet werden. Jegliche Modifikationen sind verboten.
3. Überprüfen Sie vor der Montage, ob das Produkt vollständig ist und alle in diesem Dokument aufgeführten Teile (Seite 9) enthält. Befolgen Sie strikt die Montageanleitung.
4. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob Teile des Geräts rostig sind.
5. Die Montage darf nur von einer erwachsenen Person gemäß der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Montageanleitung durchgeführt werden.
6. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
7. Verwenden Sie es nicht im Freien und schützen Sie es vor Feuchtigkeit.
8. Konsultieren Sie vor Beginn der Übungen einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen oder psychischen Einschränkungen vorliegen, die Ihre Gesundheit oder Sicherheit gefährden könnten.
9. Führen Sie vor dem Training Aufwärmübungen durch.
10. Führen Sie die Übungen korrekt aus, um Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden. Achten Sie auf die richtige Atmung und eine korrekte Körperhaltung.
11. Achten Sie während des Trainings auf Ihr Wohlbefinden. Bei Schwächegefühl oder besorgniserregenden Symptomen brechen Sie das Training sofort ab, konsultieren Sie einen Arzt und verzichten Sie bis zur Untersuchung auf weitere Übungen.
12. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene gedacht. Halten Sie es von Kindern und Tieren fern.
13. Es darf immer nur eine Person das Gerät nutzen.
14. Tragen Sie während des Trainings Sportkleidung und gut sitzende Schuhe.
15. Springen, Schaukeln oder abrupte Bewegungen auf den Stangen sind nicht erlaubt.
16. Verwenden Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck.
17. **Die Dip-Stangen sind für den privaten und professionellen Gebrauch gedacht. Das maximale Gewichtslimit beträgt 300 kg. Die Stangen müssen an einer Wand aus Beton/Vollziegeln/Zellbeton mit einer Mindestdicke von 15 cm befestigt werden. Installieren Sie das Gerät nicht, wenn die Wand nicht ausreichend stabil und dick ist!**
18. Das Gerät ist nicht für Rehabilitations- oder Therapiezwecke geeignet.
19. Steigen Sie nicht mit feuchten Händen auf die Stangen. Die Stangen sind mit einer Beschichtung versehen, die das Rutschrisiko verringert, aber achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass Ihre Hände trocken sind.

Verwendungszweck des Geräts

Die Dip-Stangen sind ein effektives Werkzeug zur Stärkung der Muskeln des Oberkörpers, einschließlich der Schultermuskeln, des Trizeps, der Brustmuskulatur und des Bauches. Übungen mit diesem Gerät bilden die Grundlage des Calisthenics-Trainings, das auf der Nutzung der eigenen Körperkraft und -masse basiert. Solche Übungen können leicht an das individuelle Fitnessniveau angepasst werden und sind daher für Personen mit unterschiedlichem Trainingsstand geeignet.

Allgemeine Hinweise

Prüfen Sie vor Beginn der Übungen Ihren Gesundheitszustand und konsultieren Sie einen Arzt. Passen Sie die Übungen an Ihre Fähigkeiten an. Wenn Sie zuvor keine regelmäßige körperliche Aktivität betrieben haben, vermeiden Sie zu intensive Trainings, da diese Ihrer Gesundheit schaden könnten! Um Verletzungen zu vermeiden, führen Sie Aufwärmübungen für Muskeln, Gelenke und Bänder durch und achten Sie auf eine technisch korrekte Ausführung der Übungen.

Beispielübungen mit HORIZONTAL

Dips/Parallelenstütz

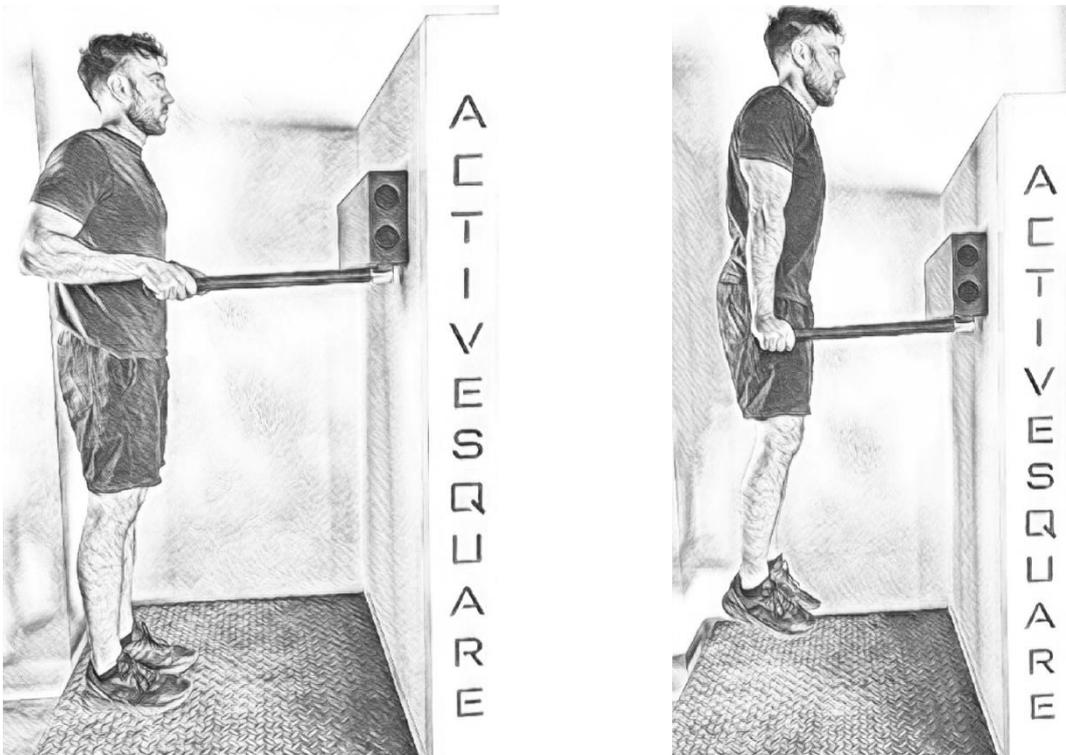
Während der Ausführung von Dips werden hauptsächlich folgende Muskeln beansprucht:

1. Trizeps (Musculus triceps brachii) – Der Hauptmuskel bei Dips, verantwortlich für das Strecken der Arme im Ellbogen.

2. Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major) – Besonders die untere und mittlere Partie, vor allem bei leicht nach vorne geneigtem Oberkörper. Je stärker die Neigung, desto mehr wird die Brust aktiviert.
3. Vorderer Schultermuskel (Musculus deltoideus anterior) – Arbeitet bei der Anhebung und Stabilisierung der Arme.
4. Core-Muskulatur – Bauchmuskeln (gerader und schräger Bauchmuskel) sowie untere Rückenmuskulatur stabilisieren den Körper und verhindern ein Schaukeln.
5. Trapezmuskel und Rhomboiden – Unterstützen die Stabilisierung der Schulterblätter und Schultern, besonders in der oberen Position.
6. Breitester Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi) – Geringfügig beteiligt, besonders bei tieferem Absenken, zur Kontrolle der Bewegung.

Hinweise:

- Der Grad der Muskelbeteiligung hängt von der Technik ab. Eine aufrechte Haltung aktiviert stärker den Trizeps, während eine Vorwärtsneigung mehr Gewicht auf die Brust legt.



Vorbereitung:

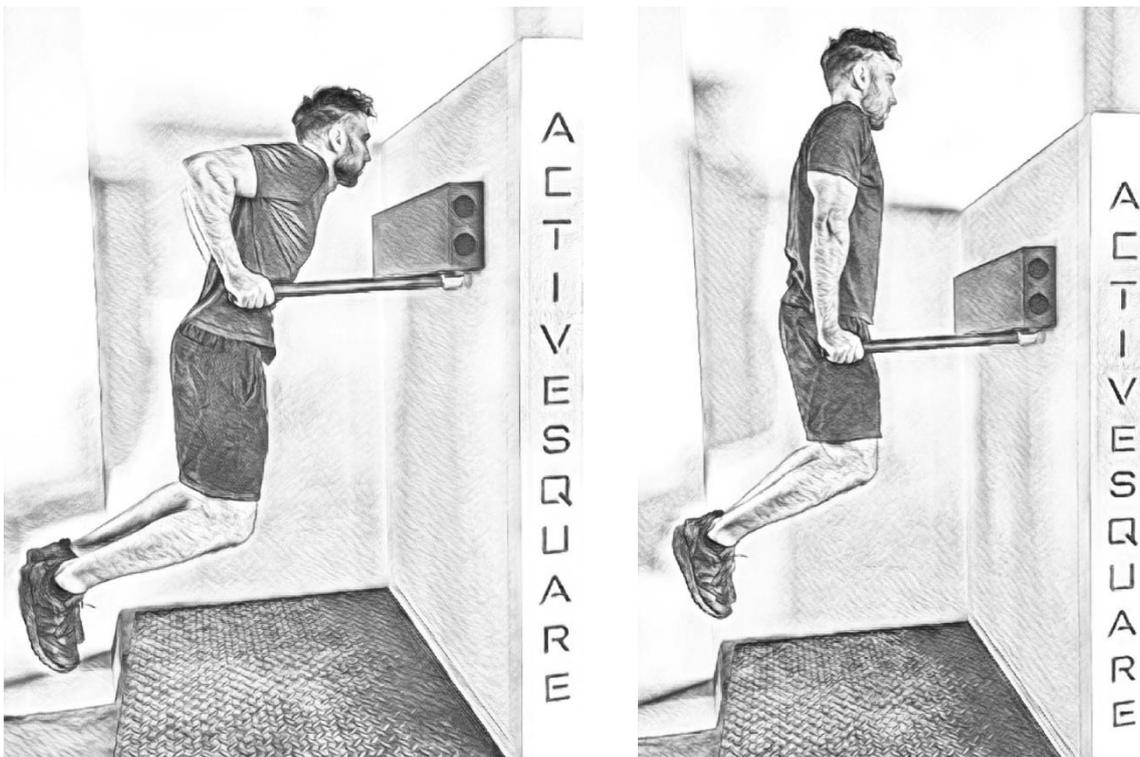
- Stellen Sie sich zwischen die Dip-Stangen, greifen Sie sie fest mit beiden Händen

und heben Sie den Körper an, indem Sie die Arme strecken. Die vier Finger zeigen nach außen, der Daumen nach innen. Die Ellbogen sollten gestreckt oder minimal gebeugt sein, um Stabilität zu gewährleisten.

- Die Beine können locker hängen oder leicht in den Knien gebeugt sein, wenn der Platz darunter begrenzt ist.

Ausgangsposition:

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an, um den Oberkörper zu stabilisieren und übermäßiges Schaukeln zu verhindern.
- Ziehen Sie die Schulterblätter leicht nach unten und hinten, vermeiden Sie ein Anheben der Schultern zu den Ohren.
- Kopf in neutraler Position – schauen Sie nach vorne, nicht nach unten oder oben.



Bewegung:

- Atmen Sie ein, senken Sie dann den Körper langsam ab. Die Ellbogen sollten nach hinten gebeugt werden (nicht zur Seite) und nahe am sich neigenden Oberkörper bleiben.
- Gehen Sie so tief, dass die Oberarme parallel zum Boden sind (ca. 90° im Ellbogen)

oder etwas tiefer, wenn Ihre Beweglichkeit und Kraft es zulassen. Vermeiden Sie zu tiefes Absenken bei Unbehagen in den Schultern.

- Kontrollieren Sie die Bewegung, vermeiden Sie ein schnelles Abfallen.

Rückkehr nach oben:

- Strecken Sie die Arme, indem Sie sich mit der Kraft der Brustmuskeln, des Trizeps und der Schultern nach oben drücken, bis Sie die Ausgangsposition erreichen.

Atmung:

- Einatmen beim Absenken, Ausatmen beim Hochdrücken.

Tipps:

- Die Technik ist entscheidend. Kontrollieren Sie jede Bewegung und bleiben Sie fokussiert. Wenn Sie das erste Mal Dips machen oder nach einer langen Pause zurückkehren, senken Sie den Körper nicht zu tief ab, um Verletzungen zu vermeiden.

Beinheben

Beim Beinheben werden hauptsächlich folgende Muskeln beansprucht:

1. Gerader Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis) – Hauptmuskel, verantwortlich für das Anheben der Beine, besonders in der mittleren und unteren Bauchpartie.
2. Schräge Bauchmuskeln (Musculi obliqui) – Unterstützen das Anheben, besonders bei Rotation oder seitlichem Beinheben, und stabilisieren den Oberkörper.
3. Iliopsoas-Muskel – Arbeitet intensiv beim Anheben der Beine, besonders in der Anfangsphase.
4. Core-Muskulatur – Querbauchmuskel und untere Rückenmuskulatur stabilisieren den Körper und verhindern ein Schaukeln.

Hinweise:

- Kontrollierte, langsame Bewegungen erhöhen die Muskelaktivierung, während dynamisches Heben eher die Hüftbeuger beansprucht.

1. Vorbereitung:

- Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand zwischen die Dip-Stangen. Stellen Sie die Stangen auf Schulterbreite ein. Greifen Sie die Stangen fest (Daumen nach innen, übrige Finger nach außen) und heben Sie den Körper an, indem Sie die Arme strecken. Ellbogen gestreckt oder minimal gebeugt für Stabilität.
- Beine können locker hängen oder leicht in den Knien gebeugt sein, wenn der Platz darunter begrenzt ist.

2. Ausgangsposition:

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an, um den Oberkörper zu stabilisieren und ein Schaukeln zu verhindern.
- Rücken gerade, Schultern leicht nach unten gezogen – vermeiden Sie ein Anheben zu den Ohren..

3. Bewegungsausführung

- Heben Sie die gebeugten Beine langsam nach vorne, bis sie auf Hüfthöhe sind (90° zwischen Oberkörper und Beinen) oder höher, ggf. bis zu den Knien an die Brust, wenn Kraft und Flexibilität ausreichen.
- Konzentrieren Sie sich auf kontrollierte Bewegungen, vermeiden Sie Ruckeln oder Schwung.

4. Absenken der Beine

- Senken Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition, halten Sie die Bauchmuskeln angespannt.
- Lassen Sie die Beine nicht abrupt fallen – die Kontrolle beim Absenken ist entscheidend.

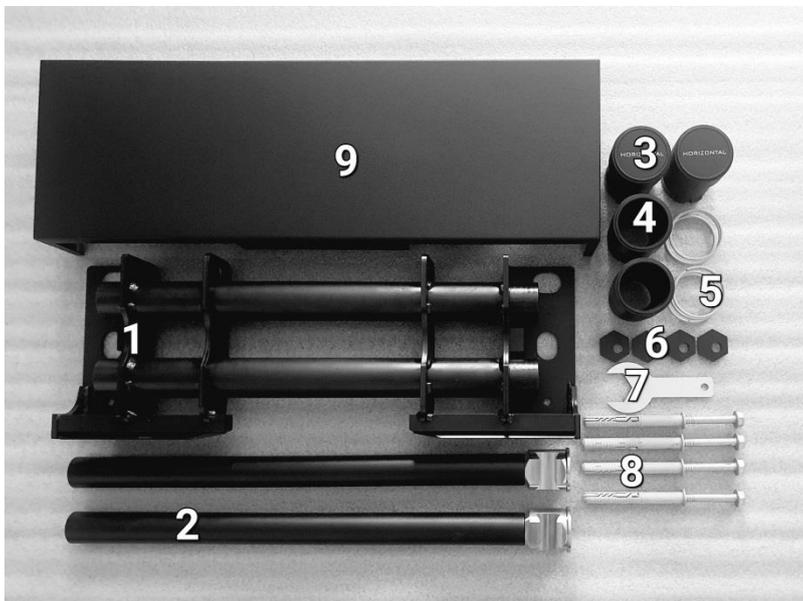
5. Atmung

- Einatmen beim Absenken, Ausatmen beim Anheben

Lieferumfang

Technische Daten	
HERSTELLER:	ACTIVESQUARE SPÓŁKA Z O.O.
MARKE:	ACTIVESQUARE
TYP:	DIP-STANGEN
MODELL:	HORIZONTAL
GEWICHT DES PRODUKTS:	19 kg
LÄNGE DES GEHÄUSES:	660 mm
HÖHE DES GEHÄUSES:	205 mm
TIEFE DES GEHÄUSES:	90 mm
LÄNGE DER STANGEN:	610 mm
DURCHMESSER DER STANGEN:	38,5 mm
ABSTAND VON DER WAND BIS ZUM STANGENENDE:	630 mm
STANGENABSTAND:	340-560 mm
MAXIMALE BELASTUNG:	300 kg

Teileliste



- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Gehäusekörper 1x | 5. Federn für Durchgangsbuchsen 2x |
| 2. Stangen 2x | 6. Unterlegscheiben mit Exzenter 4x |
| 3. Buchsen mit PUSH&OUT-System 2x | 7. Schlüssel zur Regulierung der Exzenter 1x |
| 4. Durchgangsbuchsen 2x | 8. Montagedübel 4x |
| 9. Gehäuseabdeckung 1x | |

Montageanleitung

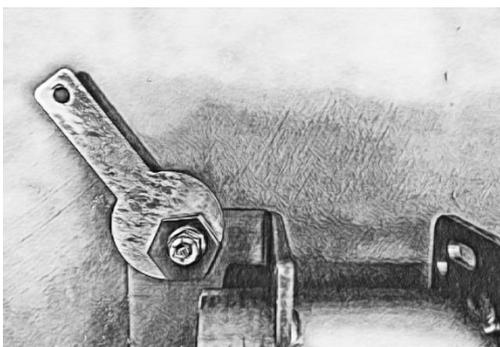
Abnehmen des Gehäuses

Nach dem Auspacken von Horizontal müssen Sie das Gehäuse abnehmen. Gehen Sie wie folgt vor:

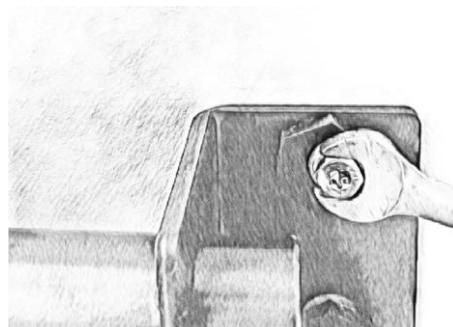
- Legen Sie Horizontal auf eine flache, rutschfeste Oberfläche.
- Ziehen Sie die Stangen heraus (siehe Seite 14, PUSH&OUT-System).
- Greifen Sie das Gehäuse mit beiden Händen, schieben Sie es nach links und ziehen Sie es dann zu sich heran.

Wandmontage

1. Halten Sie den Gehäusekörper in der gewünschten Höhe an die Wand.
2. Markieren Sie die Stellen für die Montagelöcher (mit einem Marker oder einem spitzen Werkzeug).
3. Bohren Sie an den markierten Stellen mit einem 14-mm-Bohrer Löcher mit einer Tiefe von 125 mm.
4. Schlagen Sie die Dübel in die gebohrten Löcher ein.
 - Dübellänge: 125 mm
 - Dübeldurchmesser: 14 mm
5. Halten Sie den Gehäusekörper an und schrauben Sie ihn mit den Montageschrauben fest.
 - Schraubenlänge: 140 mm



Verwenden Sie den mitgelieferten Schlüssel für die Exzentrerscheiben, um den Gehäusekörper (waagrecht) auszurichten



Mit einem 17er-Schlüssel/TORX 40 ziehen Sie die Montageschrauben fest

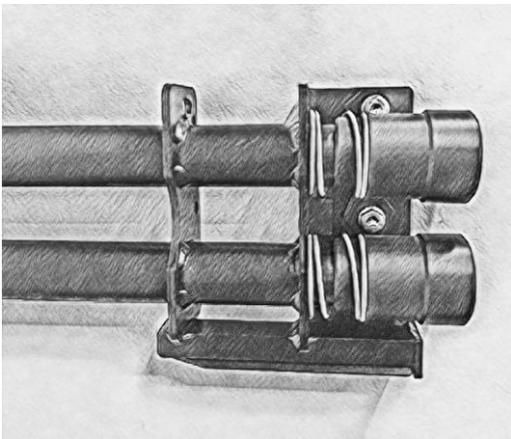
Montage der Buchsen



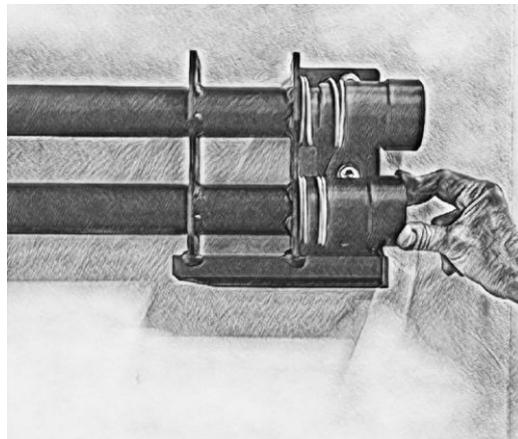
1. Nehmen Sie die 2 Durchgangsbuchsen zusammen mit den 2 Federn heraus



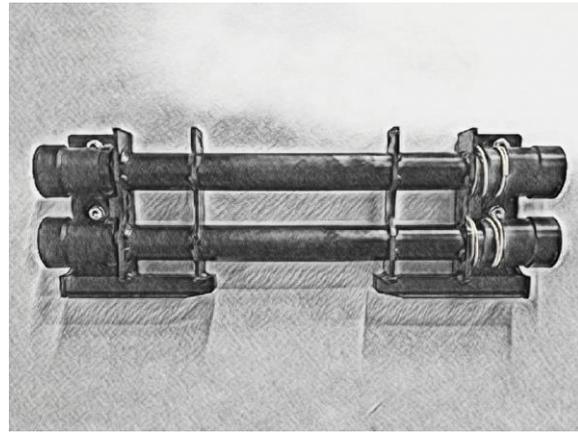
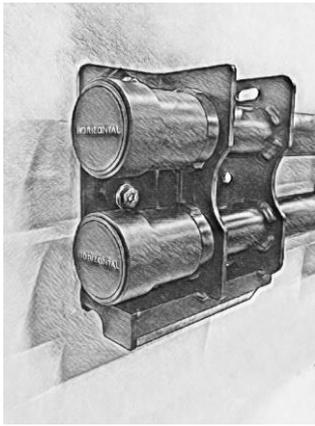
2. Setzen Sie die Federn auf die Durchgangsbuchsen



3. Platzieren Sie die Buchsen mit Federn auf dem Gehäusekörper. Achten Sie darauf, dass die Durchgangsbuchsen auf einer Seite und die PUSH&OUT-Buchsen auf der gegenüberliegenden Seite angebracht sind. Die Federn müssen auf den Durchgangsbuchsen sein, damit das Gehäuse hält.



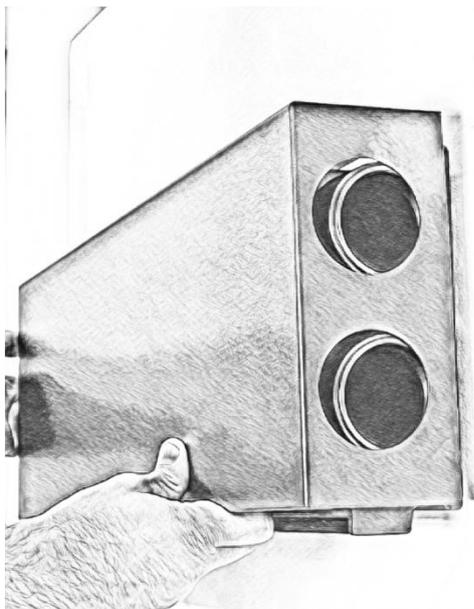
4. Drücken Sie die Federn, um zu prüfen, ob sie korrekt sitzen und nicht blockieren.



5. Bringen Sie auf der anderen Seite die PUSH&OUT-Buchsen an

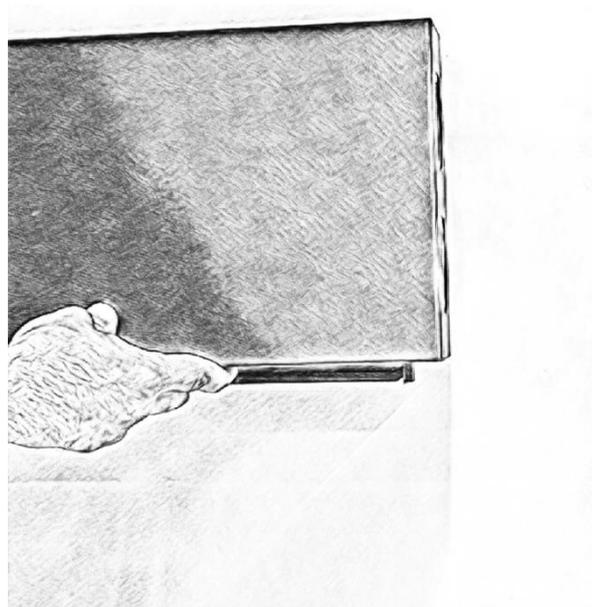
6. Überprüfen Sie die korrekte Montage aller Teile, bevor Sie das Gehäuse anbringen.

Montage des Gehäuses

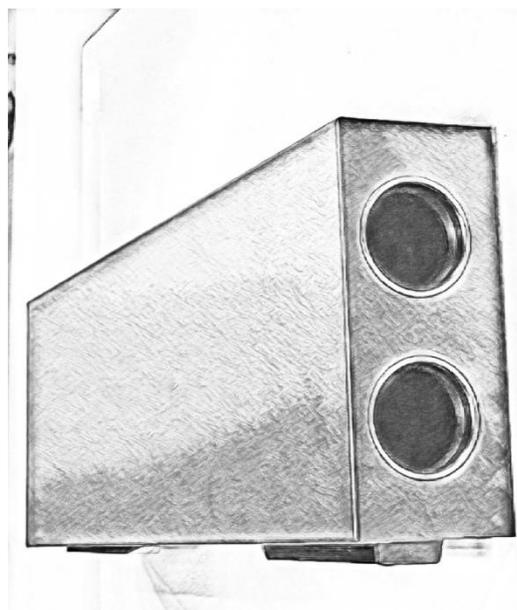


1. Setzen Sie das Gehäuse auf die Seite mit den Durchgangsbuchsen und schieben Sie es, um die Federn zu komprimieren.

2. Führen Sie das Gehäuse über die gegenüberliegende Seite des Gehäusekörpers.

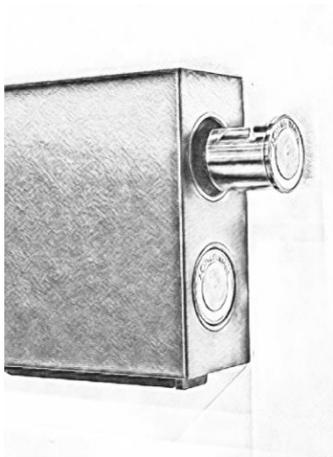
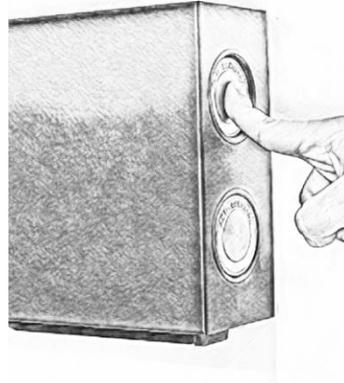
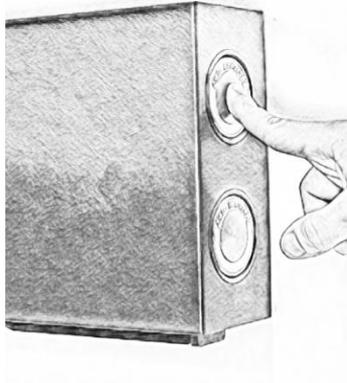


3. Schieben Sie das Gehäuse gleichmäßig auf, bis Sie ein Klicken hören, das anzeigt, dass die Buchsen in die Öffnungen einrasten.



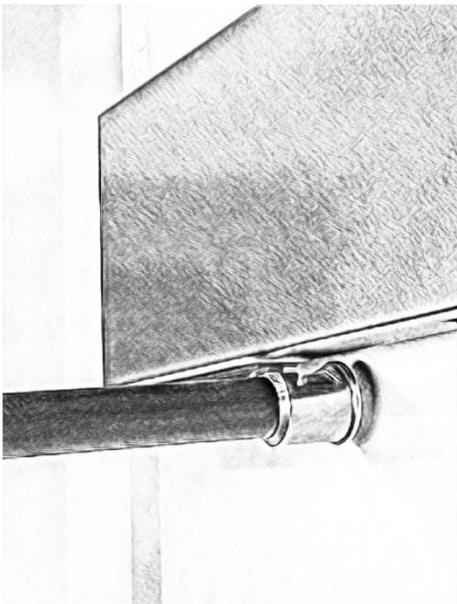
4. Überprüfen Sie die korrekte Montage aller Teile.

Funktion des PUSH&OUT-Systems

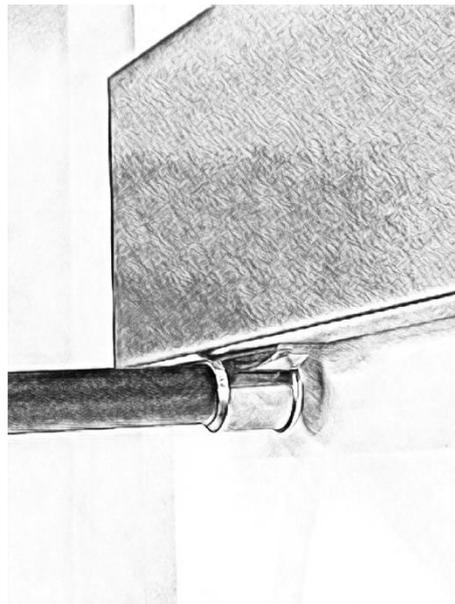


Um eine Stange aus dem Gehäuse zu entfernen, drücken Sie sie nach innen. Das PUSH&OUT-System schiebt die Stange einige Zentimeter heraus, damit Sie sie besser greifen können.

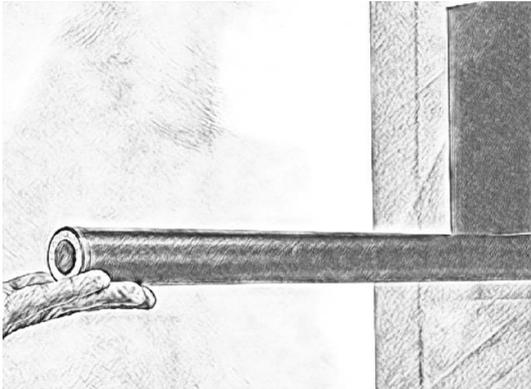
Funktion des UP&SLIDE-Systems



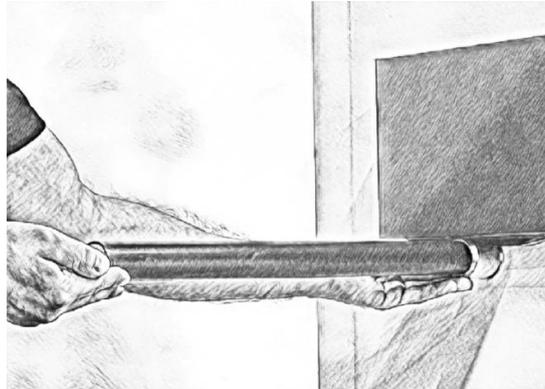
1. Richten Sie die Stange parallel zur Traverse aus



2. Schieben Sie die Stange auf die Traverse



3.



4.

3. Heben Sie das Ende der Stange leicht an, um die Verschiebung freizugeben. Die Stange arretiert in der neutralen und oberen Endposition.

4. Für eine einfachere Regulierung des Stangenabstands können Sie mit der zweiten Hand den Stangenkopf greifen.

Wartung

1. Regelmäßige Reinigung hält das Gerät in gutem Zustand und verlängert seine Lebensdauer.
2. HORIZONTAL wurde so konzipiert, dass Wartungsarbeiten minimiert werden.
3. Prüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob der Gehäusekörper sicher an der Wand befestigt ist.
4. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob Teile verschlissen sind, um maximale Sicherheit zu gewährleisten.
5. Bei Beschädigungen oder Verschleiß sofort das Training einstellen und den Hersteller kontaktieren.
6. Ersetzen Sie verschlissene oder beschädigte Teile nur durch Originalteile.
7. Schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit. Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches Tuch.
8. Wischen Sie das Gerät nach jedem Training gründlich trocken.
9. Montieren Sie das Produkt in trockenen, sauberen und gut belüfteten Räumen.
10. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
11. Der Gehäusekörper ist durch Oxidation geschützt. Reinigen Sie ihn einmal jährlich und tragen Sie mit einem weichen Tuch eine dünne Schicht Oxidpflegeöl auf, um die Lebensdauer zu verlängern.

Umweltschutz

Bei der Entwicklung von HORIZONTAL haben wir alles getan, damit Sie viele Jahre Freude daran haben. Nach Ablauf der Nutzungsdauer oder wenn eine Reparatur unwirtschaftlich ist, entsorgen Sie das Produkt gemäß den örtlichen Vorschriften umweltfreundlich auf dem nächstgelegenen Schrottplatz.

Eine ordnungsgemäße Entsorgung schützt die Umwelt und natürliche Ressourcen sowie die menschliche Gesundheit. Bei Unsicherheiten zur Entsorgung wenden Sie sich an die örtlichen Behörden, um Verstöße oder Sanktionen zu vermeiden.

Rückgabebedingungen

1. Innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt des Produkts kann der Verbraucher ohne Angabe von Gründen vom Kaufvertrag zurücktreten. Füllen Sie dazu das RÜCKGABEFORMULAR aus und senden Sie es zusammen mit dem Produkt innerhalb von 14 Tagen ab Lieferdatum zurück. Das Rücktrittsrecht erlischt 14 Tage nach Erhalt des Produkts.
2. Das Rückgabeformular finden Sie auf www.activesquare.eu unter „Rückgabe und Reklamation“. Drucken Sie es aus, füllen Sie es aus und senden Sie es mit dem zurückgegebenen Produkt zurück.
3. Der Verbraucher muss das Produkt unverzüglich, spätestens 14 Tage nach der Rücktrittserklärung, zurücksenden.
4. Bei Rücktritt sind wir zur Rückerstattung der Zahlung verpflichtet. Die Rückerstattungsart wird zwischen Kunde und Verkäufer vereinbart.
5. Ohne Rückgabe des Produkts oder Nachweis der Rücksendung halten wir die Rückerstattung zurück. Wird das Produkt vor Ablauf der 14 Tage zurückgesendet, gilt die Frist als eingehalten.
6. Der Verkäufer ist nicht verantwortlich für ausbleibende oder verspätete Rückerstattungen, wenn der Käufer unvollständige oder fehlende Daten für die Rückerstattung angibt.
7. Bei wirksamem Rücktritt gilt der Vertrag als nicht geschlossen, und der Verkäufer erstattet die erhaltenen Zahlungen innerhalb von 14 Tagen nach Rücktrittsmeldung. Der Kunde trägt die Versand- und Rücksendekosten. Aufgrund der Größe und des Gewichts können die Rücksendekosten deutlich über normalen Postgebühren liegen.
8. Das Produkt muss im Lieferzustand zurückgegeben werden – unbenutzt und vollständig.
9. Der Kunde haftet bei Rücktritt für Wertminderungen, die durch übermäßige Nutzung zur Prüfung von Eigenschaften, Funktion und Merkmalen entstehen.

Garantiebedingungen

Garant:

ACTIVESQUARE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

Żyraków 186, 39-204 Żyraków

NIP 8722440155 REGON 523853999

1. Garantiezeit: 24 Monate für Privatpersonen, 12 Monate für Unternehmen ab Kaufdatum, vorausgesetzt, das Produkt wird bestimmungsgemäß verwendet.
2. Die Garantie deckt keine Qualitätsminderung durch normalen Verschleiß oder folgende Fälle ab:
 - a) Mechanische Beschädigungen und dadurch verursachte Mängel.
 - b) Beschädigungen und Mängel durch:
 - unsachgemäße oder nicht anweisungsgemäße Nutzung, Lagerung oder Wartung,
 - eigenmächtige Reparaturen, Umbauten oder Konstruktionsänderungen durch den Nutzer oder unbefugte Personen,
 - zufällige Ereignisse, für die der Garant nicht haftet.
 - c) Korrosion durch übermäßige Feuchtigkeit.
3. Mängel, die während der Garantiezeit auftreten, werden kostenlos innerhalb von maximal 21 Tagen ab Lieferung an den Hersteller oder Service repariert.
4. Montage- und Wartungsarbeiten, die gemäß der Bedienungsanleitung vom Nutzer selbst durchgeführt werden müssen, fallen nicht unter die Garantie.
5. Bei berechtigter Reklamation verpflichtet sich der Garant zur Reparatur des beanstandeten Geräts.
6. Ein Austausch gegen ein neues Gerät ist nur möglich, wenn eine Reparatur nicht durchführbar ist und der Mangel erheblich ist.
7. Eine Rückerstattung ist nur möglich, wenn der Mangel erheblich ist, eine Reparatur nicht möglich ist und die Garantie anerkannt wurde.
8. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig sein. Bei fehlenden Teilen kann der Service die Annahme verweigern.
9. Der Kunde trägt die Kosten für die Einsendung des reklamierten Produkts. Das Produkt muss für den Versand gut gesichert sein.
10. Versandkosten werden nicht erstattet. Wir nehmen keine Nachnahmesendungen an.
11. Reklamationen und Anmerkungen sind schriftlich per E-Mail an biuro@activesquare.eu zu melden. Das Reklamationsformular sollte enthalten: Name, Kaufbeleg, Telefonnummer, Adresse, Fehlerbeschreibung.
12. Eine Garantiekarte ohne Stempel, Verkaufsdatum, Seriennummer oder Kaufbelegnummer sowie mit unbefugten Änderungen ist ungültig.
13. Der Kunde wird telefonisch oder per E-Mail über das Ergebnis der Reklamation informiert.

Garantiekarte

Garantiekarte			
Modell:..... Seriennummer:..... Kaufbelegnummer:..... Verkaufsdatum:.....			<i>Stempel und Unterschrift des Verkäufers</i>
Annahmedatum:	Ausführungsdatum:	Reparaturumfang:	Stempel und Unterschrift des Service: