

# PUSH n PULL

## SQUAT WEDGE

### WARNUNG!

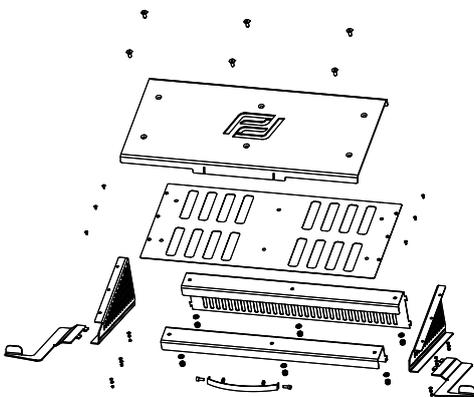
#### Fehlerhafte Verwendung kann zu schweren Verletzungen führen.

Die FTC Functional Training Company GmbH übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße oder nicht bestimmungsgemäße Nutzung der Ausrüstung entstehen. Der Käufer ist dafür verantwortlich, die Ausrüstung ordnungsgemäß und gemäß den Anweisungen zu verwenden.

**Der Käufer übernimmt die Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße oder nicht bestimmungsgemäße Nutzung der Ausrüstung entstehen.**

### Haftungsausschluss

Krafttraining, Gymnastikübungen und Aktivitäten in der Höhe sind potenziell gefährlich und können zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Benutzen Sie beim Training Ihren gesunden Menschenverstand, lassen Sie sich in die richtige Ausführung der Bewegungen einweisen und erkennen Sie Ihre Grenzen. Dieses Gerät darf nur von kompetenten und verantwortungsbewussten Personen oder unter der direkten und visuellen Kontrolle einer kompetenten und verantwortungsbewussten Person verwendet werden. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung, sich in die entsprechenden Techniken und Verwendungsmethoden einweisen zu lassen. Sie übernehmen alle Risiken und die Verantwortung für alle Schäden, Verletzungen oder den Tod, die während oder nach einer unsachgemäßen Verwendung dieses Geräts in jeglicher Hinsicht auftreten können. FTC Functional Training Company GmbH übernimmt keine Haftung, die über den Wiederbeschaffungswert der betreffenden Ausrüstung hinausgeht.



### Nutzung und Pflege

Das Squat Wedge sollte nur auf einer stabilen, ebenen Fläche verwendet werden, um die Sicherheit während des Trainings zu gewährleisten. Achten Sie darauf, dass der Keil entsprechend Ihren Trainingsbedürfnissen korrekt ausgerichtet ist, z. B. für Kniebeugen mit erhöhter Fersenposition oder die Verwendung mit dem Kniebeugenkeil. Vermeiden Sie eine Überlastung des Produkts und verwenden Sie es nur für den vorgesehenen Zweck. Um die Sicherheit des Produkts zu gewährleisten, wird eine regelmäßige Sichtprüfung auf Risse oder Schäden empfohlen.

#### Verbindungselemente:

- 6 x Senkkopfschraube M10 × 30
- 6 x Unterlegscheibe M10
- 6 x Sicherungsmutter M10
- 2 x Flachkopfschraube M6 × 20
- 2 x Sicherungsmutter M6
- 6 x Senkkopfschraube M5 × 15
- 6 x Unterlegscheibe M5
- 6 x Sicherungsmutter M5

#### Benötigtes Werkzeug

- Innensechskantschlüssel
- Maulschlüssel
- Hammer



Socials

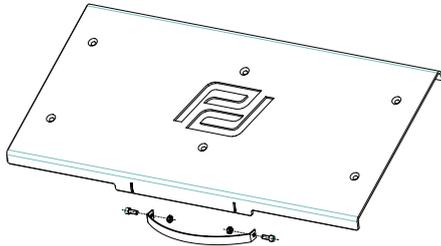


Explanation & Information

#### FTC Functional Training Company GmbH

Perform Better Europe  
Pelkovenstr. 148  
D-80992 München  
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250  
info@perform-better.de  
[www.perform-better.de](http://www.perform-better.de)

# ZUSAMMENBAU

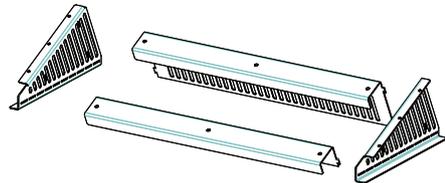
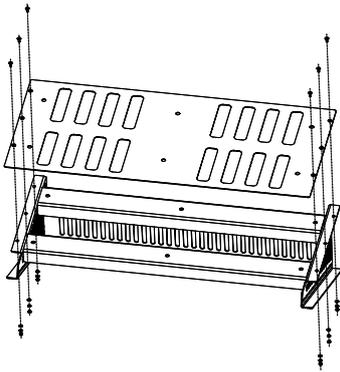


## Schritt 1:

- Lasche/Griff in Tränenblech verschrauben.  
- 2 x Flachkopfschrauben M6 × 20  
- 2 x Sicherungsmutter M6

## Schritt 2:

Ineinanderstecken der Mittelsäulen und Seitenbleche.



## Schritt 3:

- Verschrauben der Stahlplatte mit den Seitenblechen. Fest anziehen  
- 6 x Schraube M5 × 15  
- 6 x Unterlegscheibe M5  
- 6 x Mutter M5

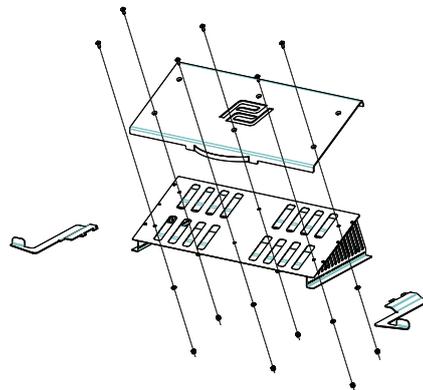
## Schritt 4:

Tränenblech mit dem Rest verschrauben.

- 6 x Senkkopfschraube M10 × 30
- 6 x Unterlegscheibe M10
- 6 x Mutter M10

## Training:

Anschläge in Seitenbleche verhaken und an stabile/gesicherte Kante/Auflagefläche anschlagen.



**FTC Functional Training Company GmbH**

Perform Better Europe  
Pelkovenstr. 148  
D-80992 München  
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250  
info@perform-better.de  
[www.perform-better.de](http://www.perform-better.de)



# PUSH n PULL

## SQUAT WEDGE

### WARNING!

#### Misuse may result in serious injury.

FTC Functional Training Company GmbH accepts no liability for damage caused by improper or unintended use of the equipment. The purchaser is responsible for using the equipment properly and in accordance with the instructions.

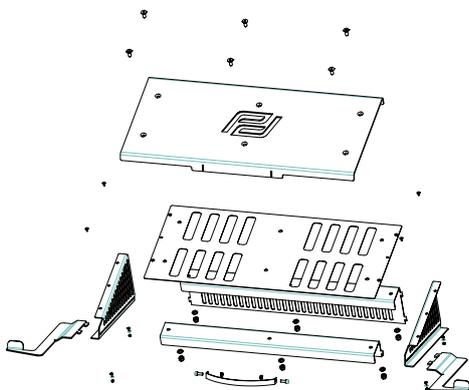
**The purchaser assumes liability for damage caused by improper or unintended use of the equipment.**

### Disclaimer

Strength training, gymnastic exercises and activities at height are potentially dangerous and can lead to serious injury or even death. Use common sense when exercising, be instructed in the proper execution of movements and recognize your limitations. This device may only be used by competent and responsible persons or under the direct and visual supervision of a competent and responsible person. It is your own responsibility to be instructed in the appropriate techniques and methods of use. You assume all risk and responsibility for any damage, injury or death that may occur during or after improper use of this device in any way. FTC Functional Training Company GmbH assumes no liability beyond the replacement value of the equipment in question.

### Use and care

The squat wedge should only be used on a stable, level surface to ensure safety during training. Ensure that the wedge is correctly aligned according to your training needs, e.g. for squats with a raised heel position or use with the squat wedge. Avoid overloading the product and only use it for its intended purpose. To ensure the safety of the product, regular visual inspection for cracks or damage is recommended.



#### Fasteners:

- 6 x countersunk head screw M10 × 30
- 6 x washer M10
- 6 x lock nut M10
- 2 x flat head screw M6 × 20
- 2 x lock nut M6
- 6 x countersunk head screw M5 × 15
- 6 x washer M5
- 6 x lock nut M5

#### Tools required

- Allen key
- Open end wrench
- Hammer



Socials

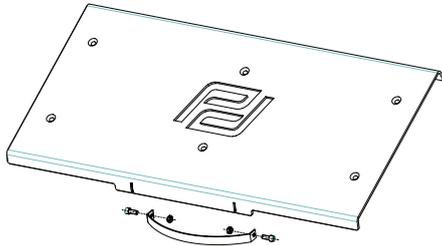


Explanation &  
Information

#### FTC Functional Training Company GmbH

Perform Better Europe  
Pelkovenstr. 148  
D-80992 München  
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250  
info@perform-better.de  
[www.perform-better.de](http://www.perform-better.de)

# ASSEMBLY

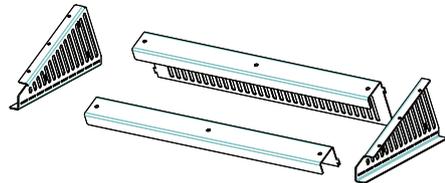
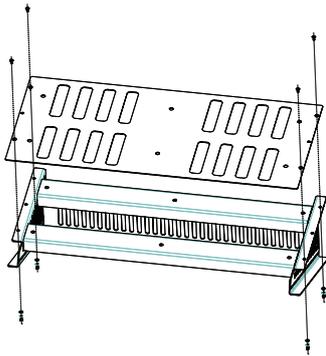


## Step 1:

- Screw the lug/handle into the tear plate.
- 2 x flat head screws M6 × 20
  - 2 x M6 lock nuts

## Step 2:

Interlocking the center pillars and side panels.



## Step 3:

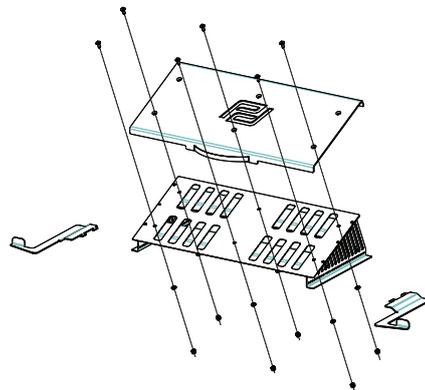
- Screw the steel plate to the side plates. Tighten firmly
- 6 x M5 screw
  - 6 x washer M5 × 15
  - 6 x nut M5

## Step 4:

- Screw the tear plate to the rest.
- 6 x countersunk head screw M10 × 30
  - 6 x washer M10
  - 6 x nut M10

## Training:

Hook the stops into the side plates and attach to the stable/secured edge/support surface.



## FTC Functional Training Company GmbH

Perform Better Europe  
Pelkovenstr. 148  
D-80992 München  
Tel.: +49 (0) 89 4444679-250  
info@perform-better.de  
[www.perform-better.de](http://www.perform-better.de)

