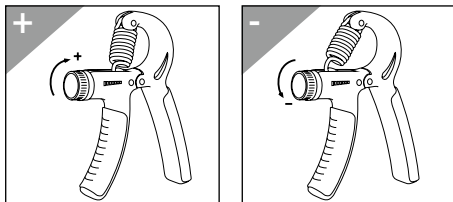


## Brug af underarmstræner Indstilling af træningsmodstanden

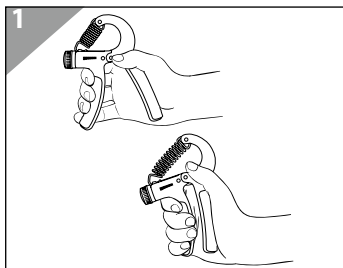
– Drej indstillingsknappen **3**

- med uret for at øge træningsmodstanden. Du skal bruge mere kraft ved træning.
- mod uret for at reducere træningsmodstanden. Du skal bruge mindre kraft ved træning.



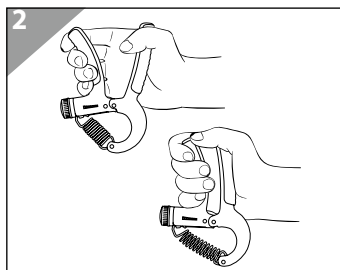
### Øvelse 1

1. Tag underarmstræneren således i hånden, at det bageste håndtag **1** har kontakt med håndfladerne, og dine fingre tager fat om det forreste håndtag **2**. Fjederen **4** peger her opad (se fig. 1).
2. Tryk underarmstræneren sammen.
3. Udfør denne øvelse tre gange med 20 gentagelser hver.



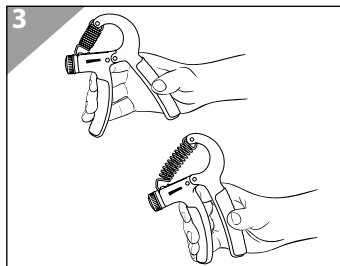
### Øvelse 2

1. Tag underarmstræneren således i hånden, at det bageste håndtag har kontakt **1** med håndfladerne og dine fingre tager fat om det forreste håndtag **2**. Fjederen **4** peger her opad (se fig. 2).
2. Tryk underarmstræneren sammen.
3. Udfør denne øvelse tre gange med 20 gentagelser hver.



### Øvelse 3

1. Tag fat i underarmstræneren sådan at du holder det bageste håndtag med tommelfingeren **1** og det forreste **2** håndtag med fingerspidserne. Fjederen **4** peger her opad (se fig. 3).
2. Tryk underarmstræneren sammen.
3. Udfør denne øvelse tre gange med 20 gentagelser hver.



ID-nr. PO43001385, FLX-UA-01 - udgave: 06/2018

  
ACTIVE TOUCH

## Underarmstræner 2er sæt

- Brug
- Sikkerhed



ORIGINAL BRUGSANVISNING

25053630  
12/31/2018  
FLX-UA-01, PO43001385  
Art.-Nr.: 5363

## Generelt

Læsning og opbevaring af betjeningsvejledning



Læs betjeningsvejledningen, især sikkerhedsanvisningerne, omhyggeligt, før du tager underarmstræneren i brug.

Hold altid betjeningsvejledningen klar. Når du videregiver underarmstræneren til tredje personer, husk altid at vedlægge denne betjeningsvejledning til fortsat brug.

## Symbolforklaring

### ⚠ ADVARSEL!

Dette signalsymbol/-ord betegner en fare med en mellemstor risiko, der, hvis den ikke undgås, kan medføre livsfare eller alvorlige kvæstelser.

### ⚠ FORSIGTIG!

Dette symbol betegner en fare med en lav risiko, der, hvis den ikke undgås, kan medføre lettere eller mellemstore kvæstelser.

### VEJLEDNING

Dette symbol advarer mod mulige materielle skader.

## Sikkerhed Tilsigtet brug

Underarmstræneren er udelukket beregnet til fitnessområdet.

Underarmstræneren er kun bestemt til privat brug og er ikke egnet til erhverv.

Underarmstræneren er ikke et legetøj til børn.

Brug udelukkende underarmstræneren som angivet i denne betjeningsvejledning. Enhver anden brug er ikke tilsigtet og kan medføre ting- og personskader.

Producenten eller forhandleren påtager sig intet ansvar for skader, som er opstået ved utilsigtet eller forkert brug.

## Sikkerhedsanvisninger

### ⚠ ADVARSEL!

**Farer for børn og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner (eksempelvis delvist handicappede, ældre personer med nedsættelse af de fysiske og mentale evner) eller mangel på erfaringer og viden (eksempelvis ældre børn).**

- Denne underarmstræner kan benyttes af børn på alderen otte år og derover eller personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og viden, såfremt disse personer er under opsyn eller er undervist om den sikre brug af underarmstræneren og har forstået farerne i den forbindelse.
- Lad ikke børn lege med emballagefolien. Børn kan blive viklet ind i den under legen og blive kvalt. Børn må ikke lege med underarmstræneren.

### ⚠ FORSIGTIG!

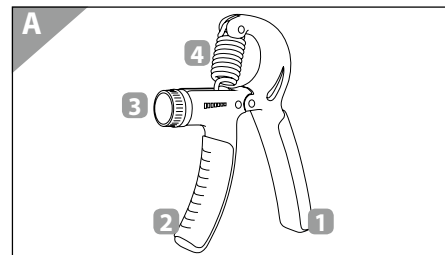
**Fare for personskader!  
Ved usagkyndig brug kan du blive kvæstet af underarmstræneren.**

- Sørg for ikke at tage fat i fjederen med fingrene, når denne er trukket fra hinanden. Klemningsfare
- Kontroller hver gang inden brug, at underarmstræneren ikke er beskadiget. Underarmstræneren må ikke bruges, når den er beskadiget.

## Tekniske data

Underarmstræner 2er sæt  
FLX-UA-01, PO43001385  
Varenummer: 5363  
Vægt: Grå: ca. 145 g, Blå: ca. 140 g,  
Lime: ca. 132 g  
Mål: ca. 15,2 x 11,5 x 2 cm  
Træningsmodstand: Grå: 10—40 kg,  
Blå: 5—20 kg, Lime: 2—10 kg,

## Leveringsomfang/apparatdele



- 1 Håndtag bag
- 2 Håndtag foran
- 3 Indstillingsknap
- 4 Fjeder

## Kontrol af underarmstræner og leveringsomfang

### VEJLEDNING

**Fare for skader!**

**Hvis du åbner emballagen uforsigtigt med en skarp kniv eller andre spidse genstande, kan underarmstræneren tage skade.**

– Vær forsigtig med åbning.

1. Tag underarmstræneren ud af emballagen.
2. Kontroller om alle dele er komplet og ubeskadiget (se fig. A).
3. Kontroller om underarmstræneren eller enkeltdele kan tage skader. I så fald må underarmstræneren ikke benyttes. Kontakt producenten via den serviceadresse, der er angivet på garantikortet.

## Rengøring og opbevaring

**Fare for skader!**

**Usagkyndig rengøring kan medføre skader på underarmstræneren.**

– Brug ingen aggressive rengøringsmidler, børster med metal eller nylonbørster samt ingen skarpe eller metalliske rengøringsgenstande som knive, hårde spartler og lignende. Disse kunne beskadige overfladerne.

- Rengør underarmstræneren af med en let fugtet klud. Brug et mildt rengøringsmiddel, f.eks. et fedtopløsende opvaske-

middel ved behov.

- Lad underarmstræneren tørre helt, inden den sættes til side, og når du ikke vil bruge den i længere tid.
- Underarmstræneren skal opbevares utilgængeligt for børn.

## Bortskaffelse

### Bortskaffelse af emballagen



Sorter emballagen inden bortskaffelsen. Aflever gammel pap og karton og folie som plastaffald på genbrugsstationen.

### Bortskaffelse af underarmstræner

- Bortskaf underarmstræneren iht. til de forskrifter, der gælder i dit land.

**ACTIVE TOUCH** FLX-UA-01, PO43001385  
**UNDERARMSTRÆNER**  
**2ER SÆT**

**SIDK 01096**

Flexxtrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Tyskland  
12/31/2018  
Barcode 25053630

**3 års GARANTI**  
PRODUCENT

**KUNDESERVICE**  
☎ 00800 / 78747874 (gratis, mobiltaxt afviger)  
✉ flexxtrade-dk@teknihall.com  
Art.-Nr.: 5363 12/31/2018