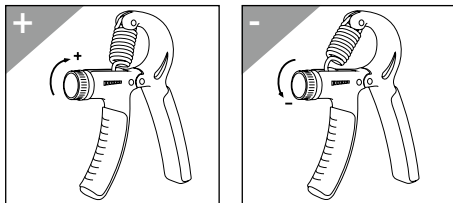


Utilização da mola de mão ajustável

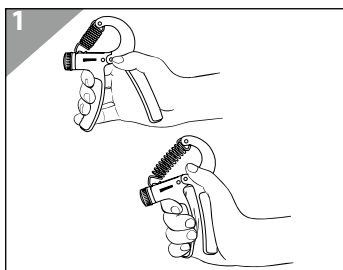
Regular a resistência do treino

- Gire o botão de regulação **3**
 - no sentido dos ponteiros do relógio, para aumentar a resistência do treino. Precisarás mais força no treino.
 - no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, para reduzir a resistência do treino. Precisarás menos força no treino.



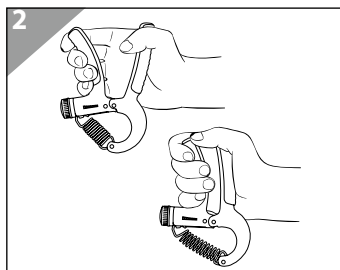
Exercício 1

1. Pegue na mola de mão ajustável de forma a que o punho traseiro **1** encoste na palma da mão e que os seus dedos agarrem o punho dianteiro **2**. Nesta posição, a mola **4** está virada para cima (veja a fig. 1).
2. Comprima a mola de mão ajustável.
3. Efetua o exercício três vezes, com 20 repetições cada.



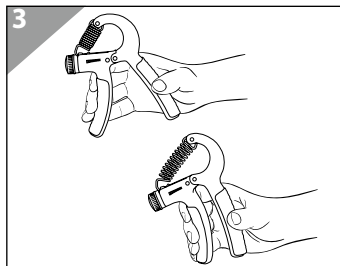
Exercício 2

1. Pegue na mola de mão ajustável de forma a que o punho traseiro **1** encoste na palma da mão e que os seus dedos agarrem o punho dianteiro **2**. Nesta posição, a mola **4** está virada para cima (veja a fig. 2).
2. Comprima a mola de mão ajustável.
3. Efetua o exercício três vezes, com 20 repetições cada.



Exercício 3

1. Pegue na mola de mão ajustável de forma a que segure o punho traseiro **1** com o punho e com as pontas dos dedos o punho dianteiro **2**. Nesta posição, a mola **4** está virada para cima (veja a fig. 3).
2. Comprima a mola de mão ajustável.
3. Efetua o exercício três vezes, com 20 repetições cada.



N.º de identificação: PO43001387, FLX-UA-01 - Versão: 06/2018


ACTIVE TOUCH

Mola de mão ajustável Conjunto de 2

- Utilização
- Segurança



MANUAL DE INSTRUÇÕES ORIGINAL

22084200
12/01/2019
FLX-UA-01, PO43001387
N.º do art.: 8420

Generalidades

Ler e guardar o manual de instruções.



Leia cuidadosamente o manual de instruções e especialmente as instruções de segurança, antes de utilizar a mola de mão ajustável.

Guarde o manual de instruções. Ao entregar a mola de mão ajustável a terceiros, entregue obrigatoriamente o presente manual de instruções para a utilização seguinte.

Explicação dos símbolos

⚠ ATENÇÃO!

Este símbolo/palavra de sinalização identifica um perigo com um nível de risco médio que, caso não seja evitado, pode ter como consequência a morte ou ferimentos graves.

⚠ CUIDADO!

Este símbolo/palavra de sinalização identifica um perigo com um nível de risco baixo que, caso não seja evitado, pode ter como consequência ferimentos ligeiros ou moderados.

NOTA

Esta palavra de sinalização adverte contra possíveis danos materiais.

Segurança Utilização devida

A mola de mão ajustável destina-se exclusivamente à área de fitness.

A mola de mão ajustável destina-se exclusivamente à utilização privada e não para a área comercial.

Esta mola de mão ajustável não é um brinquedo.

Utilize a mola de mão ajustável apenas como descrito neste manual de instruções. Qualquer outra utilização é considerada indevida e pode causar danos materiais ou danos pessoais.

O fabricante ou fornecedor não assume qualquer responsabilidade para danos provocados pela utilização indevida ou errada.

Instruções de segurança

⚠ ATENÇÃO!

Perigos para crianças e pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas (por exemplo, pessoas parcialmente incapacitadas, pessoas idosas com capacidades físicas e mentais limitadas) ou falta de experiência e conhecimentos (por exemplo, crianças mais velhas).

- Esta mola de mão ajustável pode ser utilizada por crianças de idade a partir dos oito anos, bem como por pessoas com capacidades físicas e mentais ou com falta de experiência e conhecimentos, desde que sejam supervisionadas ou instruídas relativamente à utilização segura da mola de mão ajustável e desde que percebam os perigos daí resultantes.
- Não deixe as crianças brincar com a película da embalagem. Ao brincar, elas podem engasgar-se com a película e sufocar. As crianças não podem brincar com a mola de mão ajustável.

⚠ CUIDADO!

**Perigo de ferimentos!
No caso de manuseamento incorreto pode ferir-se na mola de mão ajustável.**

- Tenha o cuidado de não meter os dedos na mola com a mesma estendida. Existe o perigo de esmagamento.
- Certifique-se antes da utilização que a mola de mão ajustável não tenha nenhuns danos. Não utilize a mola de mão ajustável se estiver danificado.

Dados técnicos

Mola de mão ajustável Conjunto de 2

FLX-UA-01, PO43001387

Número do artigo: 8420

Peso: Cinzento: aprox. 145 g,

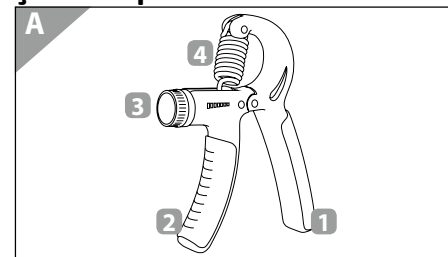
Azul: aprox. 140 g, Verde-lima: aprox. 132 g

Dimensões: aprox. 15,2 x 11,5 x 2 cm

Resistência do treino: Cinzento: 10 a 40 kg

Azul: 5 a 20 kg, Verde-lima: 2 a 10 kg

Volume de fornecimento/peças do aparelho



- 1 Punho traseiro
- 2 Punho dianteiro
- 3 Botão de regulação
- 4 Mola

Verificar a mola de mão ajustável quanto ao volume de fornecimento

NOTA

Perigo de danos!

Ao abrir a embalagem sem cuidado com uma faca afiada ou outros objetos pontiagudos, a mola de mão ajustável pode ficar danificado.

- Tenha todo o cuidado durante a abertura.
1. Retire a mola de mão ajustável da embalagem.
 2. Verifique se o fornecimento está completo (veja Fig. A).
 3. Verifique se a mola de mão ajustável ou as peças individuais apresentam danos. Se isto for o caso, não utilize a mola de mão ajustável. Dirija-se ao fabricante, através do endereço de assistência indicada no cartão de garantia.

Limpeza e armazenamento

Perigo de danos!

A limpeza incorreta pode provocar danos na mola de mão ajustável.

- Não utilize detergentes agressivos, escovas com cerdas de metal ou de nylon, bem como objetos de limpeza afiados ou pontiagudos como facas, espátulas afiadas e semelhantes. Estes objetos podem danificar as superfícies.

- Limpe a mola de mão ajustável com um

pano ligeiramente humidificado. Se necessário, utilize um detergente suave, por ex., um detergente de lava-louça solvente de gordura.

- Deixe a mola de mão ajustável secar completamente, antes de guardá-la e se não quiser utilizá-la durante um período prolongado.
- Manter a mola de mão ajustável fora do alcance das crianças.

Eliminação

Eliminação da embalagem



Elimine a embalagem de acordo com o tipo de material. Coloque o cartão e o papelão na reciclagem de papel e as películas na recolha de plásticos.

Eliminação da mola de mão ajustável

- Elimine a mola de mão ajustável de acordo com os regulamentos válidos para a eliminação no seu país.

ACTIVE TOUCH FLX-UA-01, PO43001387
MOLA DE MÃO AJUSTÁVEL CONJUNTO DE 2

Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Alemanha
12/01/2019
Barcode 22084200

3 anos
GARANTIA DO FABRICANTE

ATENDIMENTO AO CLIENTE
☎ 00800 / 78747874 (gratuito, exceto redes móveis)
✉ flexxtrade-pt@teknihall.com
Art.-Nr.: 8420 12/01/2019

SIPT 00870