

User Manual Manual del usuario

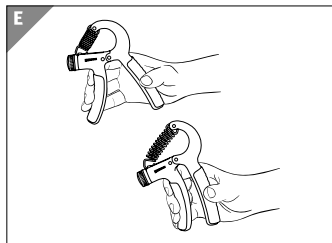
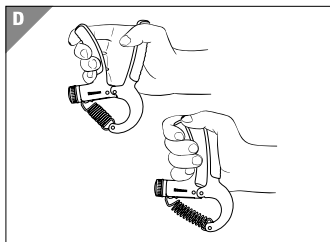
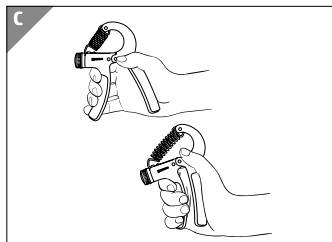
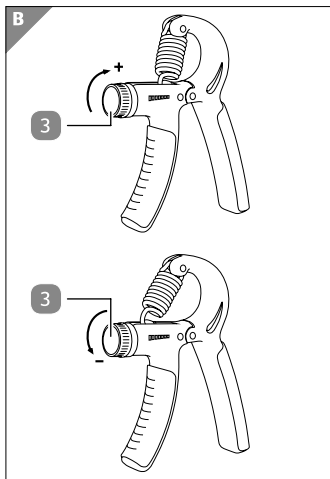
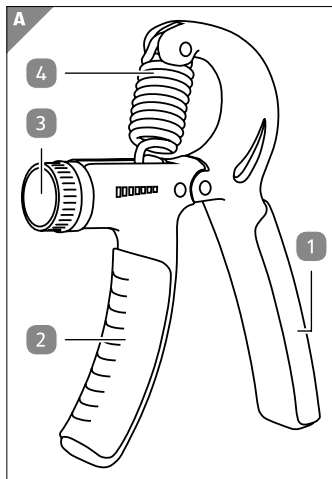


2 PACK HAND GRIPS

**JUEGO DE 2 ENTRENADORES
DE ANTEBRAZOS**

English.....4
Español.....12





Package contents/parts

- 1 Rear handle
- 2 Front handle
- 3 Setting knob
- 4 Spring

Contenido del paquete/piezas

- 1 Empuñadura trasera
- 2 Empuñadura delantera
- 3 Botón de ajuste
- 4 Resorte

Table of contents

Overview	2
Usage	2
Package contents/parts	3
General information	5
Read and safely store the operating instructions.....	5
Explanation of symbols.....	5
Safety	6
Intended use	6
Safety instructions	7
Check hand grips and package contents	8
Using the hand grips	8
Setting the training resistance.....	8
Exercises.....	9
Cleaning and storage	10
Technical data	11
Disposal	11
Disposal of packaging	11
Disposal of the hand grips	11

General information

Read and safely store the operating instructions



These operating instructions belong to this hand grips. It contains important information on safety and handling.

Read the operating instructions, especially the safety instructions, carefully before using the hand grips. Failure to follow these operating instructions may result in serious injury and damage to the hand grips.

The operating instructions are based on the standards and regulations applicable in the European Union. Also observe country-specific guidelines and laws abroad.

Keep the operating instructions available for further use. If you pass on the hand grips to third parties, make sure you include these operating instructions.

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in these operating instructions, on the hand grips or on the packaging.



This signal symbol/word indicates a hazard with a medium risk level which, if not avoided, may result in death or serious injury.



This signal symbol/word indicates a low-risk hazard which, if not avoided, may result in minor or moderate injury.

NOTE!

This signal word warns of possible property damage.



This symbol provides you with additional information on the assembly or handling.

Safety

Intended use

The hand grips is designed for the fitness area. It is exclusively intended for private use, and is not suitable for commercial applications. The hand grips is not a toy.

Only use the hand grips as described in these operating instructions. Any other use is considered improper and can lead to material damage.

The manufacturer or dealer accepts no liability for damage caused by improper or incorrect use.

Safety notices



Dangers to children and people with

reduced physical, sensory or mental abilities (e.g. partially disabled people, elderly people with reduced physical and mental abilities) or lack of experience and knowledge (e.g. elderly children).

- Children 8 years and over and people with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge must be supervised and/or instructed in the safe use of the hand grips in order to understand the resulting hazards. Children may not play with the hand grips.
- Do not let children play with the packaging film. Children can swallow it and suffocate while playing.



Risk of injury!

If handled improperly, you may injure yourself on the hand grips.

- Be careful not to reach into the spring with your fingers when it is pulled apart.

There is a danger of crushing.

- Before each use, make sure that the hand grips is undamaged. Do not use the hand grips if it is damaged.

Check hand grips and included parts

NOTE!

Risk of damage!

If you open the packaging carelessly with a sharp knife or other sharp object, the hand grips may be damaged.

- Be careful when opening the packaging.
 1. Remove the hand grips from its packaging.
 2. Check whether all parts are included (see **Fig. A**).
 3. Check whether the hand grips or the individual parts are damaged. If this is the case, do not use the hand grips. Contact the manufacturer at the service address.

Using the hand grips

Setting the training resistance

- Turn the setting knob **3** (see **Fig. B**)
 - clockwise to increase training resistance. You will need more strength during training.

- counterclockwise to reduce the training resistance. You will need less strength during training.

Exercises

Exercise 1

1. Hold the hand grips in your hand so that the rear grip **1** is against the ball of your hand and your fingers grasp the front **2** grip (see **Fig. C**). The spring **4** is then directed upwards.
2. Squeeze the hand grips together.
3. Perform the exercise three times, each with 20 repetitions.

Exercise 2

1. Hold the hand grips in your hand so that the rear grip **1** is against the ball of your hand and your fingers grasp the front grip **2** (see **Fig. D**). The spring **4** is directed downwards.
2. Squeeze the hand grips together.
3. Perform the exercise three times, each with 20 repetitions.

Exercise 3

1. Hold the hand grips so that you are holding the rear handle with your thumb **1** and the front handle **2** with your fingertips (see **Fig. E**). The spring **4** is then directed upwards.
2. Squeeze the hand grips together.
3. Perform the exercise three times, each with 20 repetitions.

Cleaning and storage

NOTE!

Risk of damage!

Improper cleaning can cause damage to the hand grips.

- Do not use aggressive cleaning agents, brushes with metal or nylon bristles or sharp or metallic cleaning objects such as knives, hard spatulas and the like. These can damage the surfaces.

1. Wipe the hand grips clean with a slightly moistened cloth. If necessary, use a mild detergent, e.g. a grease-dissolving detergent.
2. Allow the hand grips to dry completely before storing and if you do not want to use it for a long time.
3. Store the hand grips in a dry place away from direct sunlight.

Technical Specifications

Product Code:	99522
Model:	FLX-UA-01
Dimensions:	5.9 x 5.4 x 0.8 in. (15.2 x 11.5 x 2 cm)

Model variant grey

Weight:	0.32 lb. (ca. 145 g)
Training resistance:	22—88 lb. (10—40 kg)

Model variant blue

Weight:	0.31 lb. (140 g)
Training resistance:	11—44 lb. (5—20 kg)

Model variant yellow

Weight:	0.29 lb. (132 g)
Training resistance:	4.4—22 lb. (2—10 kg)

Disposal

Disposal of packaging



Dispose of the packaging sorted by type. Add cardboard to the waste paper, and foils to the recyclables collection.

Disposal of the hand grips

- Dispose of the hand grips in accordance with the laws and regulations in force in your country.

Índice

Resumen	2
Uso	2
Contenido del paquete/piezas	3
Información general	13
Lea y guarde las instrucciones de uso.....	13
Explicación de los símbolos	13
Seguridad	14
Uso conforme a lo previsto	14
Instrucciones de seguridad	14
Comprobación del entrenador de antebrazos y del contenido del paquete	16
Uso del entrenador de antebrazos	17
Ajuste de la resistencia de entrenamiento	17
Ejercicios	17
Limpieza y almacenamiento	18
Datos técnicos	19
Eliminación	19
Eliminación del empaque	19
Eliminación del entrenador de antebrazos	19

Información general

Lea y guarde las instrucciones de uso



Este manual de instrucciones pertenece a este entrenador de antebrazos. Contiene información importante sobre seguridad y manejo.

Lea atentamente el manual de instrucciones, especialmente las advertencias de seguridad, antes de usar el entrenador de antebrazos. El incumplimiento de estas instrucciones de uso puede provocar lesiones graves y daños en el entrenador de antebrazos.

Las instrucciones de uso se basan en las normas y reglamentos aplicables en la Unión Europea. Observe también las directrices y leyes específicas de cada país en el extranjero.

Conserve las instrucciones de uso para su uso posterior. Si entrega el entrenador de antebrazos a terceros, asegúrese de incluir estas instrucciones de uso.

Explicación de los símbolos

En el presente manual, en el entrenador de antebrazos o en el empaque se usan los siguientes símbolos y palabras de advertencia.



Este símbolo/palabra de advertencia indica un peligro con un nivel de riesgo moderado que, de no evitarse, puede causar lesiones graves o incluso la muerte.



Este símbolo/palabra de advertencia indica un peligro con un

nivel de riesgo bajo que, de no evitarse, puede causar lesiones leves o moderadas.

¡NOTA!

Esta palabra de advertencia advierte de posibles daños materiales.



Este símbolo le proporciona información adicional útil sobre el montaje o la manipulación.

Seguridad

Uso conforme a lo previsto

El entrenador de antebrazos está diseñado para el campo del fitness. Está destinado exclusivamente a uso privado y no es apto para uso comercial. El entrenador de antebrazos no es un juguete para niños.

Utilice el entrenador de antebrazos solo como se describe en estas instrucciones. Cualquier otro uso se considera inadecuado y puede provocar daños materiales.

El fabricante o distribuidor no se hace responsable de los daños causados por un uso inadecuado o incorrecto.

Instrucciones de seguridad



Peligros para los niños y las personas con capacidades físicas, sensoriales o

mentales reducidas (por ejemplo, personas parcialmente discapacitadas, personas mayores con capacidades físicas y mentales reducidas) o falta de experiencia y conocimientos (por ejemplo, niños mayores).

- Este entrenador de antebrazos puede ser usado por niños mayores de ocho años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos si son monitoreados o han sido capacitados en el uso seguro del entrenador de antebrazos y comprenden los peligros resultantes. No se permite que los niños jueguen con el entrenador de antebrazos.
- No deje que los niños jueguen con la lámina del empaque. Los niños pueden tragárselo y asfixiarse mientras juegan.



¡Riesgo de lesiones!

Si se manipula de forma inadecuada,

puede lesionarse con el entrenador de antebrazos.

- Tenga cuidado de no introducir los dedos en el resorte cuando lo separe. Existe peligro de aplastamiento.
- Antes de cada uso, asegúrese de que el entrenador de antebrazos no esté dañado. No use el entrenador de antebrazos si está dañado.

Comprobación del entrenador de antebrazos y del contenido del paquete

¡NOTA!

¡Peligro de daños!

Si abre el empaque sin cuidado con un cuchillo afilado u otro objeto afilado, el entrenador de antebrazos puede resultar dañado.

- Tenga cuidado al abrir la puerta.
1. Retire el entrenador de antebrazos de su empaque.
 2. Compruebe si la entrega está completa (véase **Fig. A**).
 3. Compruebe si el entrenador de antebrazos o las piezas están dañadas. Si este es el caso, no use el entrenador de antebrazos. Póngase en contacto con el fabricante en la dirección de servicio.

Uso del entrenador de antebrazos

Ajuste de la resistencia de entrenamiento

- Gire el botón de ajuste **3** (véase **Fig. B**)
- En el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia de entrenamiento. Necesitará más fuerza durante el entrenamiento.
- En el sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir la resistencia de entrenamiento. Necesitará menos fuerza durante el entrenamiento.

Ejercicios

Ejercicio 1

1. Tome el entrenador de antebrazos con la mano de modo que la empuñadura trasera **1** esté en contacto con la bola de mano y los dedos agarren la empuñadura **2** delantera (véase la **Fig. C**).
El resorte **4** esté apuntando hacia arriba.
2. Contraiga el entrenador de antebrazos.
3. Ejecute el ejercicio tres veces con 20 repeticiones cada una.

Ejercicio 2

1. Tome el entrenador de antebrazos con la mano de modo que la empuñadura trasera **1** esté en contacto con la bola de mano y los dedos agarren la empuñadura **2** delantera (véase la **Fig. D**).
El resorte **4** esté apuntando hacia abajo.
2. Contraiga el entrenador de antebrazos.
3. Ejecute el ejercicio tres veces con 20 repeticiones cada una.

Ejercicio 3

1. Sujete el entrenador de antebrazos de modo que sujete la empuñadura trasera **1** con el pulgar y la empuñadura delantera **2** con las puntas de los dedos (véase la **Fig. E**). El resorte **4** está apuntando hacia arriba.
2. Contraiga el entrenador de antebrazos.
3. Ejecute el ejercicio tres veces con 20 repeticiones cada una.

Limpieza y almacenamiento

¡NOTA!

¡Peligro de daños!

Una limpieza inadecuada puede causar daños al entrenador de antebrazos.

- No use productos de limpieza agresivos, cepillos con cerdas de metal o de nylon u objetos de limpieza filosos o metálicos como cuchillos, espátulas duras y similares. Esto puede dañar las superficies.

1. Limpie el entrenador de antebrazos con un paño ligeramente humedecido. Si es necesario, use un detergente suave, por ejemplo, un detergente que disuelva la grasa.
2. Deje que el entrenador de antebrazos se seque completamente antes de guardarlo y si no desea usar durante un tiempo prolongado.
3. Guarde el entrenador de antebrazos en un lugar seco, lejos de la luz solar directa.

Datos técnicos

Código del producto:	99522
Número del modelo:	FLX-UA-01
Dimensiones:	5.9 x 5.4 x 0.8 in. (15.2 x 11.5 x 2 cm)

Modelo variante gris

Peso:	0.32 lb. (145 g)
Resistencia de entrenamiento:	22—88 lb. (10—40 kg)

Modelo variante azul

Peso:	0.31 lb. (140 g)
Resistencia de entrenamiento:	11—44 lb. (5—20 kg)

Modelo variante amarilla

Peso:	0.29 lb. (132 g)
Resistencia de entrenamiento:	4.4—22 lb. (2—10 kg)

Eliminación

Eliminación del empaque



Deseche el empaque clasificado por tipo. Entregue el cartón corrugado, el papel usado y las láminas a la recogida de materiales reciclables.

Eliminación del entrenador de antebrazos

- Deshágase del entrenador de antebrazos de acuerdo con las leyes y regulaciones vigentes en su país.



MADE IN CHINA

**DIST. & SOLD EXCLUSIVELY BY:
ALDI
BATAVIA, IL 60510**