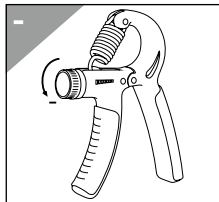
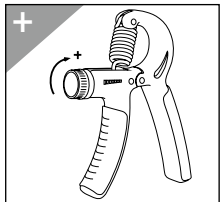


## Przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia.

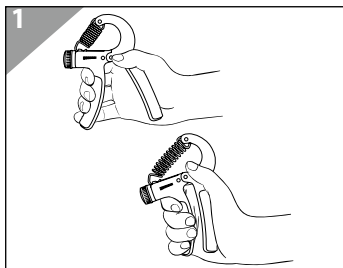
### Ustawianie oporu:

- Obróć przycisk ustawień **3**
  - w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór. Potrzebujesz więcej siły podczas treningu.
  - w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć opór. Potrzebujesz mniej siły podczas treningu.



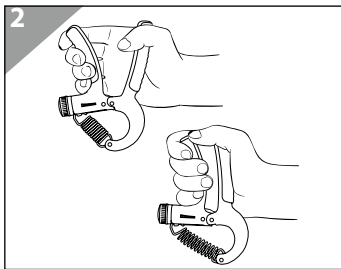
### Ćwiczenie 1

1. Weź przyrząd do ręki w taki sposób, aby tylny uchwyt **1** przylegał do kłębu kciuka, a palce obejmowały przedni **2** uchwyt. Sprężyna **4** jest przy tym skierowana do góry (patrz rys. 1).
2. Ściśnij przyrząd.
3. Wykonaj ćwiczenie trzy razy w seriach po 20 powtórzeń.



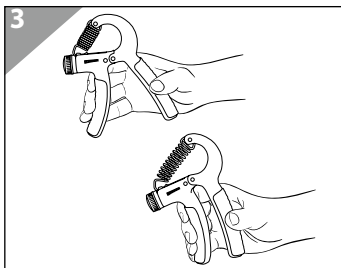
### Ćwiczenie 2

1. Weź przyrząd do ręki w taki sposób, aby tylny uchwyt **1** przylegał do kłębu kciuka, a palce obejmowały przedni **2** uchwyt. Sprężyna **4** jest przy tym skierowana w dół (patrz rys. 2).
2. Ściśnij przyrząd.
3. Wykonaj ćwiczenie trzy razy w seriach po 20 powtórzeń.



### Ćwiczenie 3

1. Chwyć przyrząd w taki sposób, aby kciuk obejmował tylny uchwyt, **1** a czubki palców przedni **2** uchwyt. Sprężyna **4** jest przy tym skierowana do góry (patrz rys. 3).
2. Ściśnij przyrząd.
3. Wykonaj ćwiczenie trzy razy w seriach po 20 powtórzeń.





## PRZYRZĄD DO ĆWICZENIA MIĘŚNI PRZEDRAMIENIA ZESTAW 2-CZĘŚCIOWY

- Sposób użytkowania
- Bezpieczeństwo



**3 lata**  
GWARANCJA  
PRODUCENTA

SERWIS  
☎ 00800 / 78747874  
(Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora)  
✉ flexxtrade-pl@teknihall.com  
Nr. Art.: 7661 02/01/2020

ORYGINALNA INSTRUKCJA OBSŁUGI

## Ogólne informacje

Przeczytać i przechować instrukcję obsługi.  
Przed pierwszym użyciem przyrządu do ćwiczenia mięśni przedramienia przeczytaj dokładnie instrukcję obsługi, zwłaszcza zasady bezpieczeństwa. Zachowaj instrukcję obsługi. Przekazując przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia innej osobie, przekaz razem z nim niniejszą instrukcję obsługi.

## Objaśnienie symboli

### OSTRZEŻENIE!

Powyższy symbol/ hasło oznacza zagrożenie o średnim poziomie ryzyka, którego zlekceważenie może skutkować śmiercią lub poważnymi obrażeniami ciała.

### OSTROŻNIE!

Powyższy symbol/ hasło oznacza zagrożenie o niskim poziomie ryzyka, którego zlekceważenie może skutkować niewielkimi lub umiarkowanymi obrażeniami ciała.

### WSKAZÓWKA

Powyższe hasło ostrzega przed możliwymi szkodami rzeczowymi.

## Bezpieczeństwo Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia jest przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń.

Przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego i nie nadaje się do zastosowań komercyjnych.

Przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia nie jest zabawką.

Stosuj przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Wszelkie inne użytkowanie jest uważane za niezgodne z przeznaczeniem i może doprowadzić do szkód materialnych oraz osobowych.

Producent lub sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności cywilnej za szkody spowodowane przez użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem lub nieprawidłowe.

## Zasady bezpieczeństwa

### OSTRZEŻENIE!

**Zagrożenia dla dzieci i osób z ograniczoną sprawnością fizyczną, sensoryczną lub umysłową (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze z ograniczonymi zdolnościami fizycznymi i umysłowymi) albo z brakiem wiedzy i doświadczenia (na przykład starsze dzieci).**

- Ten przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia może być używany przez dzieci w wieku od ośmiu lat wzwyż i przez osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, sensoryczną lub umysłową albo z brakiem wiedzy i doświadczenia wyłącznie pod nadzorem lub po przekazaniu zasad bezpiecznego użytkowania przyrządu i zrozumieniu wiążących się z tym zagrożeń.
- Nie pozwalaj dzieciom na zabawę folią opakowania. Podczas zabawy mogą zaplątać się w folię i udusić.  
Nie pozwalaj dzieciom na zabawę przyrządem do ćwiczenia mięśni przedramienia.

### OSTROŻNIE!

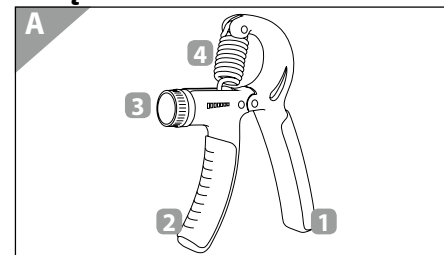
**Ryzyko obrażeń ciała!  
Użytkowanie przyrządu do ćwiczenia mięśni przedramienia w nieprawidłowy sposób może spowodować obrażenia.**

- Nie wkładaj palców do rozciągniętej sprężyny. Grozi zmiążdżeniem.
- Przed każdym użyciem upewnij się, że przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia nie jest uszkodzony. Nie używaj uszkodzonego przyrządu.

## Dane techniczne

Przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia  
Zestaw 2-częściowy  
FLX-UA-01, PO43001626  
Numer artykułu: 7661  
Ciężar: Szary: ok. 145 g, niebieski: ok. 140 g, limonkowy: ok. 132 g  
Wymiary: ok. 15,2 x 11,5 x 2 cm  
Opór: Szary: 10—40 kg,  
Niebieski: 5—20 kg, limonkowy: 10—40 kg

## Zawartość opakowania/części urządzenia



- 1 Tylny uchwyt
- 2 Przedni uchwyt
- 3 Przycisk ustawień
- 4 Sprężyna

## Sprawdzenie przyrządu do ćwiczenia mięśni przedramienia i zakresu dostawy

### WSKAZÓWKA

**Ryzyko uszkodzenia produktu!  
Nieostrożnie otwieranie opakowania ostrymi przedmiotami może spowodować uszkodzenie przyrządu do ćwiczenia mięśni przedramienia.**

- Zachowaj ostrożność podczas otwierania.
- 1. Wyjmij przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia z opakowania.
- 2. Sprawdź, czy dostawa jest kompletna (patrz rys. A).
- 3. Sprawdź, czy przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia lub poszczególne części są uszkodzone. W takim przypadku nie używaj przyrządu. Skontaktuj się z producentem pod adresem serwisu podanym na karcie gwarancyjnej.


**Czyszczenie i przechowywanie  
Ryzyko uszkodzenia produktu!  
Czyszczenie w nieprawidłowy sposób może spowodować uszkodzenie przyrządu do ćwiczenia mięśni przedramienia.**

- Nie używaj agresywnych środków czyszczących, szczotek z metalowym lub nylonowym włosiem ani ostrych lub metalowych przedmiotów do czyszczenia takich, jak

noże, twarde szpatułki i podobne. To może spowodować uszkodzenia powierzchni.

- Wytrzyj przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia lekko zwilżoną szmatką do czysta. W razie potrzeby użyj łagodnego środka do mycia, np. płynu do mycia naczyń rozpuszczającego tłuszcz.
- Zaczekaj na całkowite wyschnięcie przyrządu przed jego schowaniem oraz jeżeli nie planujesz go używać przez dłuższy czas.
- Trzymaj przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia z dala od dzieci.

## Utylizacja Utylizacja opakowania

 Opakowanie należy zutylizować odpowiednio do jego rodzaju. Teksturę i karton oddać na makulaturę, a folie do punktu zbiorczego surowców wtórnych.

## Utylizacja przyrządu do ćwiczenia mięśni przedramienia

- Zutylizuj przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia zgodnie z przepisami obowiązującymi w Twoim kraju.

 **FLX-UA-01, PO43001626**

 **PRZYRZĄD DO ĆWICZENIA MIĘŚNI PRZEDRAMIENIA ZESTAW 2-CZĘŚCIOWY**

**Dystrybutor:**  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Niemcy

**SIPL 01201**

02/01/2020  
Barcode 28076612

**3 lata**  
GWARANCJA PRODUCENTA

**SERWIS**  
00800 / 78747874  
(Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora)  
flextrade-pl@teknihall.com

Nr. Art.: 7661 02/01/2020

