

**ATENDIMENTO AO CLIENTE**



**00800 / 78747874**

(gratuito, exceto redes móveis)



**flextrade-pt@teknihall.com**

N.º de artigo: 8420

08/01/2022

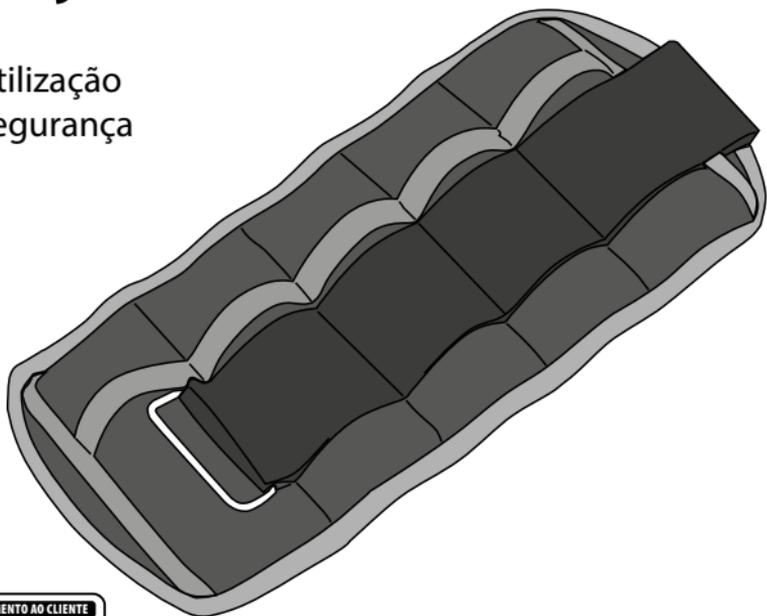
Distribuído por:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
40723 Hilden  
Alemanha



# Pesos para pulsos e tornozelos

## Conjunto de dois

- Utilização
- Segurança



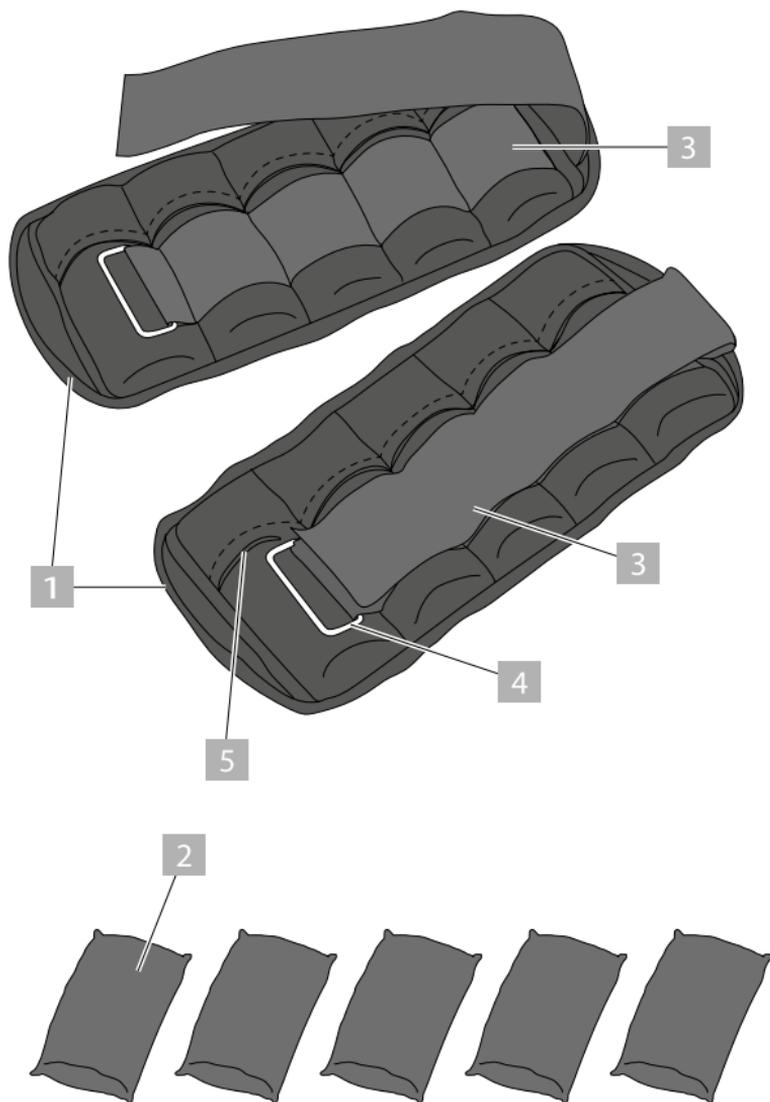
**MANUAL DE INSTRUÇÕES ORIGINAL**

22084200  
08/01/2022  
FLX-JW-02, PO43030162  
N.º de artigo: 8420

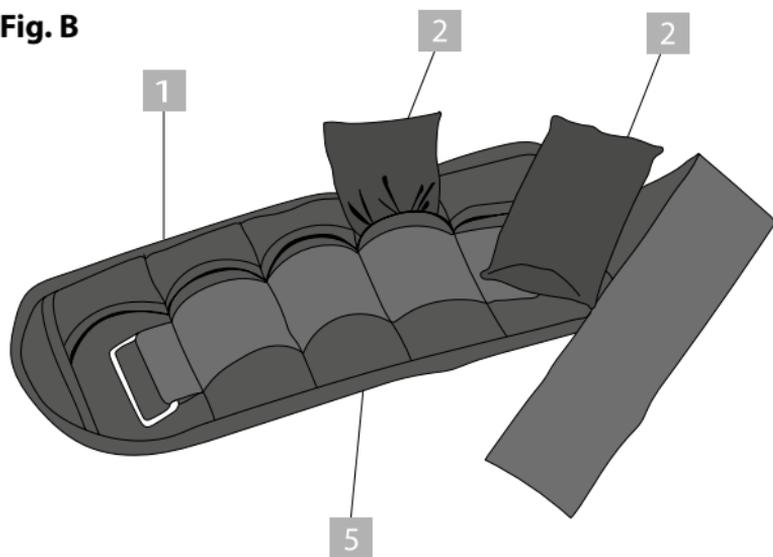
## Índice

<b>Vista geral</b> .....	<b>3</b>
<b>Utilização</b> .....	<b>4</b>
<b>Volume de fornecimento/peças</b> .....	<b>6</b>
<b>Generalidades</b> .....	<b>7</b>
Ler e guardar o manual de instruções .....	7
Explicação dos símbolos.....	7
<b>Segurança</b> .....	<b>8</b>
Utilização prevista.....	8
Instruções de segurança.....	9
<b>Primeira utilização</b> .....	<b>12</b>
Verificar os pesos para pulsos e tornozelos e o volume de fornecimento .....	12
Ajuste do peso .....	13
<b>Treino</b> .....	<b>13</b>
Aquecimento .....	13
Treino .....	13
Arrefecimento.....	14
Alongamentos.....	14
<b>Exercícios</b> .....	<b>15</b>
Elevação de braço .....	15
Elevação de braço dinâmica .....	15
Elevação lateral da perna .....	15
<b>Manutenção e conservação</b> .....	<b>16</b>
<b>Conservação</b> .....	<b>16</b>
<b>Dados técnicos</b> .....	<b>17</b>
<b>Eliminação</b> .....	<b>18</b>
Eliminação da embalagem .....	18
Eliminação dos pesos para pulsos e tornozelos.....	18

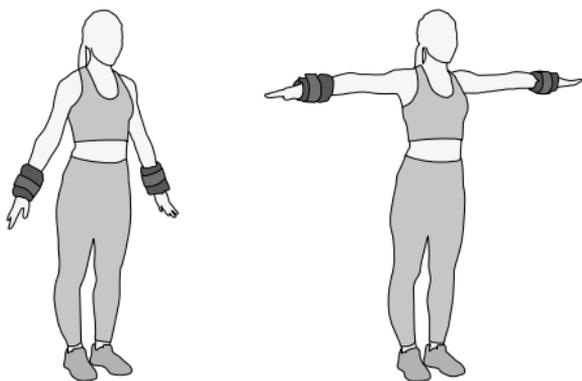
**Fig. A**



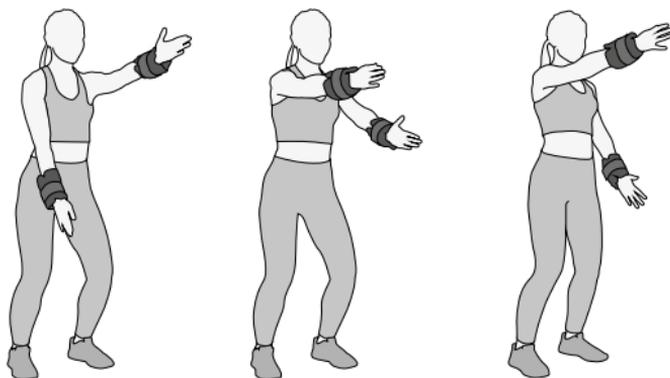
**Fig. B**



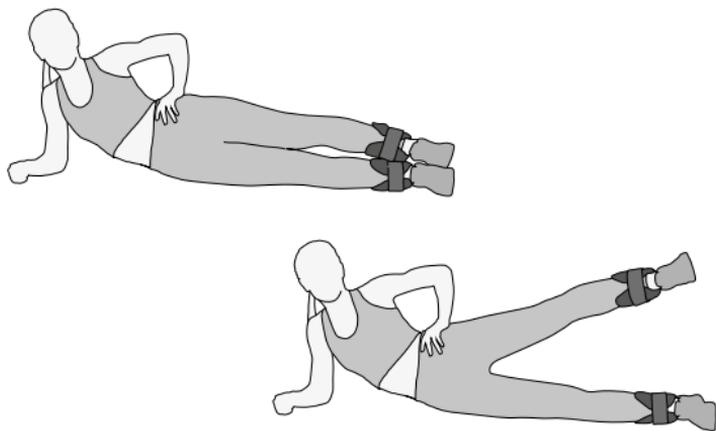
**Fig. C**



**Fig. D**



**Fig. E**



## **Volume de fornecimento/Peças**

- 1 Pulseiras, 2 unid.
- 2 Saquinhos de pesos, 10 unid.
- 3 Fita de velcro
- 4 Olhal metálico
- 5 Bolsa

## Indicações gerais

### Ler e guardar o manual de instruções



Este manual de instruções pertence a estes pesos para pulsos e tornozelos. O manual contém informações importantes para a utilização.

Leia cuidadosamente o manual de instruções e especialmente as instruções de segurança, antes de utilizar os pesos para pulsos e tornozelos. A não observância deste manual de instruções pode causar lesões graves ou danos nos pesos para pulsos e tornozelos.

Este manual de instruções original baseia-se nas normas e regulamentos válidos na União Europeia. Também no estrangeiro, observe os regulamentos e a legislação específicos do país.

Guarde o manual de instruções para futuras utilizações. Ao entregar os pesos para pulsos e tornozelos a terceiros, entregue obrigatoriamente o presente manual de instruções.

### Explicação dos símbolos

Os seguintes símbolos e palavras de sinalização são utilizadas neste manual de instruções, nos pesos para pulsos e tornozelos ou na embalagem.

#### **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 lesões ligeiras ou moderadas.

## NOTA!

Esta palavra de sinalização adverte contra possíveis danos materiais.

## Segurança

### Utilização prevista

Os pesos para pulsos e tornozelos são concebidos exclusivamente como dispositivo de treino.

Destinam-se exclusivamente à utilização privada e não são adequados à área comercial, nem para a área médica e terapêutica. Os pesos para pulsos e tornozelos não são um brinquedo.

Utilizar os pesos para pulsos e tornozelos exclusivamente conforme o descrito neste manual de instruções. Qualquer outra utilização é considerada indevida e pode causar danos materiais.

O fabricante ou comerciante não assume qualquer responsabilidade por danos provocados pela utilização indevida ou errada.

## Instruções de segurança

### ATENÇÃO!

#### **Perigo de estrangulamento e de asfixia!**

Caso as crianças brinquem com a película da embalagem, peças pequenas ou com os pesos para pulsos e tornozelos, podem ficar presas na película, colocá-la sobre a cabeça ou engoli-la e sofrer asfixia ou estrangulamento.

- Não deixe as crianças brincar com a película da embalagem. Ao brincar, elas podem ficar presas na película e asfixiar.
- Mantenha as peças pequenas fora do alcance das crianças.

### ATENÇÃO!

#### **Perigo de ferimentos!**

O manuseamento incorreto dos pesos para pulsos e tornozelos pode provocar lesões.

- Consulte obrigatoriamente o médico para determinar eventuais riscos para a saúde

ou para preveni-los, antes de iniciar qualquer programa de treino. O conselho do seu médico é decisivo relativamente à frequência cardíaca, sua pressão arterial ou ao nível de colesterol.

- Observe os sinais do seu corpo. Treino excessivo ou incorreto pode colocar a sua saúde em risco. Se durante o treino sentir alguma vez dores, aperto no peito, ritmo cardíaco irregular, falta de ar extrema, tonturas ou náuseas, interrompa imediatamente o seu treino e consulte o seu médico.
- Mantenha os pesos para pulsos e tornozelos fora do alcance de crianças e animais. Destinam-se exclusivamente a adultos.
- Antes de qualquer utilização, verifique os pesos para pulsos e tornozelos (por exemplo, quanto a fissuras). A segurança dos pesos para pulsos e tornozelos pode ser mantida apenas se forem verificados regularmente.

 **CUIDADO!**

**Perigo de ferimentos!**

O manuseamento incorreto dos pesos para pulsos e tornozelos pode provocar lesões.

- Utilize sempre vestuário adequado durante o treino. Evite roupas largas que possam ficar presas nos pesos para pulsos e tornozelos.
- Utilize sapatos adequados com sola antiderrapante.
- Durante a utilização, mantenha uma distância suficiente relativamente a outras pessoas e/ou objetos. Durante a utilização, tenha atenção para não se lesionar a si próprio ou a outros.
- Os pesos para pulsos e tornozelos não são adequados para a utilização terapêutica.

## **Primeira utilização**

### **Verificar os pesos para pulsos e tornozelos e o volume de fornecimento**

**NOTA!**

#### **Perigo de danos!**

Se não tiver cuidado ao abrir a embalagem com uma faca afiada ou outros objetos pontiagudos, os pesos para pulsos e tornozelos podem ficar facilmente danificados.

– Tenha muito cuidado durante a abertura.

1. Retire os pesos para pulsos e tornozelos da embalagem.
2. Verifique se o fornecimento está completo (veja **Fig. A**).
3. Verifique se os pesos para pulsos e tornozelos ou as peças individuais apresentam danos. Caso isso se verifique, não utilize os pesos para pulsos e tornozelos.

## Ajuste do peso

O peso dos pesos para pulsos e tornozelos pode ser ajustado através do número dos saquinhos de peso utilizados. Com cinco saquinhos de peso obterá um peso total de 1,5 kg por pulseira.

Para um peso inferior, utilize um a quatro saquinhos de peso, conforme necessário.

1. Abra a bolsa **5**.
2. Retire o saquinho de peso **2** da bolsa **5** (veja Fig. B).
3. Repita o processo até que seja atingido o peso necessário.
4. Para aumentar o peso de novo, colocar os saquinhos de peso **2** nas bolsas **5**.

## Treino

### Aquecimento

O seu treino deve sempre começar com o aquecimento.

Quanto mais exigente for a unidade de treino seguinte, mais importante é o aquecimento. O aquecimento prepara o corpo para a carga, estimula o metabolismo e protege ligamentos, tendões e articulações contra lesões. Também ajuda reduzir o risco de câibras e lesões musculares. Deve soltar ligeiramente as suas articulações, antes de iniciar o seu treino.

### Treino

Após se habituar aos exercícios, seja criativo e desenvolva os seus próprios métodos de treino. Combine diversos exercícios e oça música, para desfrutar ainda mais do seu treino.

## **Arrefecimento**

Tal como se deve efetuar o aquecimento antes de cada unidade de treino, deve-se efetuar o arrefecimento após uma unidade. O arrefecimento inicia a fase de relaxamento, reduz a temperatura corporal e realça a mudança de carga para relaxamento.

## **Alongamentos**

Como já foi mencionado, pode alongar ligeiramente os seus músculos durante o aquecimento. Após o treino, deve fazer obrigatoriamente os alongamentos dos seus músculos. O alongamento coloca o músculo de novo no seu comprimento original, evitando assim a atrofia muscular. Quanto mais exigente tiver sido o treino, mais importante é o alongamento. Especialmente importante é o alongamento dos grupos musculares principais utilizados no treino. O alongamento deve ser sentido, mas nunca deve doer. A duração de alongamento é de aprox. 20 segundos para cada músculo.

## **Exercícios**

### **1. Elevação de braço**

Em pé, com as pernas esticadas, os pés à largura dos ombros e as mãos viradas para as coxas. Levante lentamente os braços esticados para cima, num movimento arqueado. Mantenha brevemente a posição e, de seguida, desça os braços para a posição inicial (veja **Fig. C**).

### **2. Elevação de braço dinâmica**

Tome a posição com os pés à largura dos ombros. Os joelhos ligeiramente dobrados e as costas direitas. Estique os braços para a frente, as palmas das mãos viradas uma para a outra. Eleve e desça ambos os braços alternadamente (veja **Fig. D**).

### **3. Elevação lateral da perna**

Coloque-se sobre o lado e apoie o tronco. Estique a parte superior da perna para cima. Mantenha esta posição durante um momento e baixe a perna lentamente à seguir (veja **Fig. E**). Mude de lado e repita o exercício.

## Manutenção e conservação

### NOTA!

### Perigo de danos!

O manuseamento incorreto dos pesos para pulsos e tornozelos pode provocar danos nos pesos para pulsos e tornozelos.

- Não utilize detergentes agressivos, escovas com fibras 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 os pesos para pulsos e tornozelos com um pano ligeiramente humedecido.
- De seguida, deixe secar completamente os pesos para pulsos e tornozelos.
- Verifique os pesos para pulsos e tornozelos regularmente quanto a fissuras, danos e desgaste.

### Conservação

- Guarde os pesos para pulsos e tornozelos num local seco, à temperatura ambiente e inacessível às crianças.

## Dados técnicos

Modelo: FLX-JW-02

Número do artigo: 8420

### **Pulseiras de pesos para pulsos e tornozelos**

Material: Neoprene com fecho de velcro e olhal metálico

Tamanho (unid.): 32 x 14 x 2,5 cm

### **Saquinhos de pesos**

Material (enchimento): Pérolas de ferro com areia de ferro

Tamanho (unid.): 6 x 14 cm

Peso: 10 x 0,285 kg

## Eliminação

### Eliminação da embalagem



Elimine a embalagem de acordo com o tipo de material. Coloque o cartão e o papelão no ecoponto azul e as películas no ecoponto amarelo.

### Eliminação dos pesos para pulsos e tornozelos



Elimine os pesos para pulsos e tornozelos de acordo com as disposições e regulamentos válidos no seu país.

