



# Bedienungs- anleitung

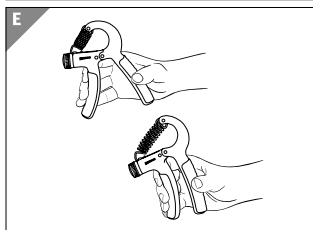
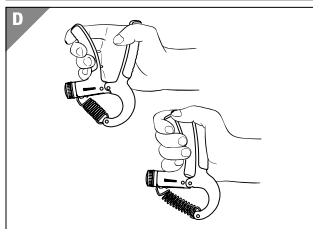
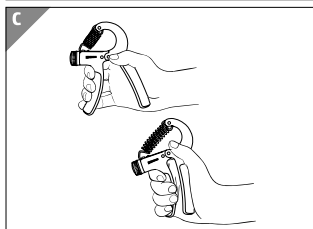
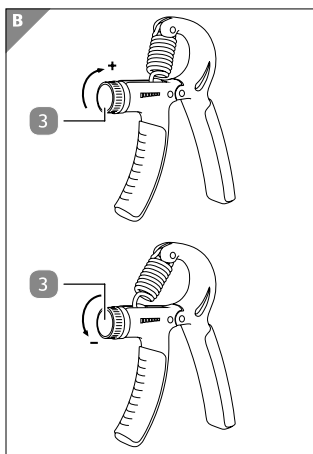
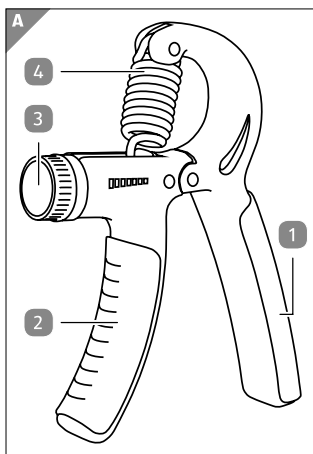


## UNTERARMTRAINER 2ER-SET



# Inhaltsverzeichnis

<b>Übersicht</b> .....	<b>3</b>
<b>Verwendung</b> .....	<b>3</b>
<b>Lieferumfang/Teile</b> .....	<b>4</b>
<b>Allgemeines</b> .....	<b>5</b>
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren .....	5
Zeichenerklärung .....	5
<b>Sicherheit</b> .....	<b>6</b>
Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	6
Sicherheitshinweise .....	7
<b>Unterarmtrainer und Lieferumfang prüfen</b> .....	<b>9</b>
<b>Unterarmtrainer verwenden</b> .....	<b>9</b>
Trainingswiderstand einstellen .....	9
Übungen .....	10
<b>Reinigung und Aufbewahrung</b> .....	<b>11</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>12</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>12</b>
Verpackung entsorgen .....	12
Unterarmtrainer entsorgen .....	12



---

# Lieferumfang / Teile

- 1 Griff hinten
- 2 Griff vorne
- 3 Einstellknopf
- 4 Feder



# Allgemeines

## Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesem Unterarmtrainer. Sie enthält wichtige Informationen zum Gebrauch.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Unterarmtrainer einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen und zu Schäden am Unterarmtrainer führen.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Unterarmtrainer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

## Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Unterarmtrainer oder auf der Verpackung verwendet.



**WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



**VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

## **Sicherheit**

### **Bestimmungsgemäßer Gebrauch**

Der Unterarmtrainer ist für den Fitnessbereich konzipiert. Er ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Der Unterarmtrainer ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie den Unterarmtrainer nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

---

## Sicherheitshinweise



### **WARNUNG!**

**Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).**

- Dieser Unterarmtrainer kann von Kindern ab acht Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.  
Kinder dürfen nicht mit dem Unterarmtrainer spielen.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpa-



ckungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen daran verschlucken und ersticken.



**VORSICHT!**

### **Verletzungsgefahr!**

Bei unsachgemässer Handhabung können Sie sich am Unterarmtrainer verletzen.

- Achten sie darauf, nicht mit den Fingern in die Feder zu greifen, wenn diese auseinandergezogen ist. Es besteht Quetschgefahr.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass der Unterarmtrainer keine Beschädigungen aufweist. Verwenden Sie den Unterarmtrainer nicht, wenn er beschädigt ist.

## Unterarmtrainer und Lieferumfang prüfen

### HINWEIS

#### Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Unterarmtrainer beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
- 1. Nehmen Sie den Unterarmtrainer aus der Verpackung.
- 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
- 3. Prüfen Sie, ob der Unterarmtrainer oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Unterarmtrainer nicht.

## Unterarmtrainer verwenden

### Trainingswiderstand einstellen

- Drehen Sie den Einstellknopf **3** (siehe **Abb. B**)
  - im Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu erhöhen. Sie benötigen mehr Kraft beim Training.
  - entgegen dem Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu verringern. Sie benötigen weniger Kraft beim Training.

# Übungen

## Übung 1

1. Nehmen Sie den Unterarmtrainer so in die Hand, dass der hintere Griff ① am Handballen anliegt und Ihre Finger um den vorderen Griff ② fassen (siehe **Abb. C**). Die Feder ④ ist dabei nach oben gerichtet.
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung drei Mal mit je 20 Wiederholungen durch.

## Übung 2

1. Nehmen Sie den Unterarmtrainer so in die Hand, dass der hintere Griff ① am Handballen anliegt und Ihre Finger um den vorderen Griff ② fassen (siehe **Abb. D**). Die Feder ④ ist dabei nach unten gerichtet.
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung drei Mal mit je 20 Wiederholungen durch.

## Übung 3

1. Fassen Sie den Unterarmtrainer so an, dass Sie mit dem Daumen den hinteren Griff ① und mit den Fingerspitzen den vorderen Griff ② halten (siehe **Abb. E**). Die Feder ④ ist dabei nach oben gerichtet.
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung drei Mal mit je 20 Wiederholungen durch.

# Reinigung und Aufbewahrung

## HINWEIS

### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Unterarmtrainer kann zu Beschädigungen des Unterarmtrainers führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- 1. Wischen Sie den Unterarmtrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch sauber. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel.
- 2. Lassen Sie den Unterarmtrainer vollständig trocknen bevor Sie ihn verstauen und wenn Sie ihn längere Zeit nicht benutzen möchten.
- 3. Bewahren Sie den Unterarmtrainer vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt an einem trockenen Ort auf.

# Technische Daten

Modell:	FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02
Artikelnummer:	812384
Größe:	ca. 14,5 x 9 x 2 cm
Gewicht:	Grau ca. 137 g Türkis ca. 137 g Schwarz ca. 140 g
Trainingswiderstand:	Grau ca. 2-10 kg Türkis ca. 5-20 kg Schwarz ca. 10-40 kg

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

### Unterarmtrainer entsorgen



Entsorgen Sie den Unterarmtrainer entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.



DE

**IMPORTIERT DURCH:**

FLEXXTRADE GMBH & CO. KG  
HOFSTR. 64  
40723 HILDEN  
GERMANY

MODELL: FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02

812384

I/20//2022