



# Használati útmutató

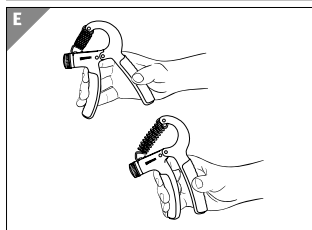
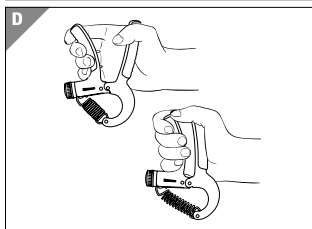
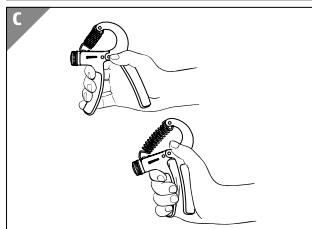
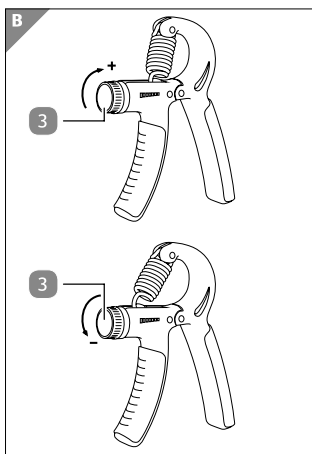
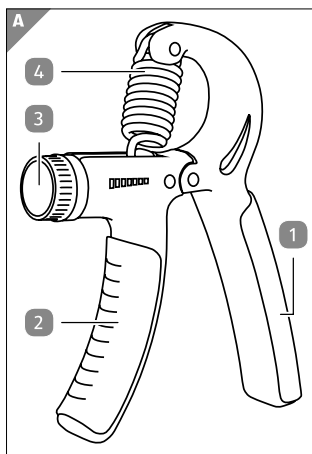


## ALKARERŐSÍTŐ, 2 DARAB



# Tartalom

<b>Áttekintés</b> .....	<b>3</b>
<b>Használata</b> .....	<b>3</b>
<b>A csomag tartalma/részei</b> .....	<b>4</b>
<b>QR kódok</b> .....	<b>5</b>
<b>Általános tudnivalók</b> .....	<b>6</b>
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót .....	6
Jelmagyarázat .....	6
<b>Biztonság</b> .....	<b>7</b>
Rendeltetésszerű használat .....	7
Biztonsági utasítások .....	8
<b>Az alkarerősítő és a csomag tartalmának ellenőrzése</b> ..	<b>10</b>
<b>Az alkarerősítő használata</b> .....	<b>10</b>
Az edzési ellenállás beállítása .....	10
Gyakorlatok .....	11
<b>Tisztítás és tárolás</b> .....	<b>12</b>
<b>Műszaki adatok</b> .....	<b>13</b>
<b>Leselejtezés</b> .....	<b>13</b>
A csomagolás leselejtezése .....	13
Az alkarerősítő leselejtezése .....	13



---

# A csomag tartalma/részei

- 1 Hátsó markolat
- 2 Elülső markolat
- 3 Beállítógomb
- 4 Rugó

# Műszaki adatok

Modell:	FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02
Cikkszám:	812384
Méretek:	14,5 x 9 x 2 cm
Súly:	szürke : 137 g türkiz: 137 g fekete: 140 g
Edzési ellenállás:	szürke : 2-10 kg türkiz: 5-20 kg fekete: 10-40 kg

## Leselejtezés

### A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

### Az alkarerősítő leselejtezése

- Az alkarerősítőt az adott országban érvényes törvényeknek és előírásoknak megfelelően selejtezze le.

Függetlenül attól, hogy termékinformációkra, cserealkatrészekre vagy tartozékokra van szüksége, vagy a gyártói garanciát vagy a szervizhelyszínek listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy videó útmutatót nézne meg – QR kódunkkal mindezt könnyen megteheti.

### **Mi az a QR kód?**

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

**Előnyei:** Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

### **Hogyan működik?**

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal is.

A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

### **Próbálja ki most**

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt ALDI termékről.

### **Az ALDI-szervíz oldala**

Minden itt megadott információ elérhető az ALDI-szervíz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: [www.aldi-szervizpont.hu](http://www.aldi-szervizpont.hu).



A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint fizetnie kell.

# Általános tudnivalók

## Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató az alkarerősítőhöz tartozik. Az útmutató fontos biztonsági és használati tudnivalókat tartalmaz.

Az alkarerősítő használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket okozhat vagy az alkarerősítő károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályozások alapján készült. Kövesse az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is.

Őrizze meg a használati útmutatót, hogy később is használhassa referenciaként. Ha továbbadja valakinek az alkarerősítőt, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

## Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, az alkarerősítőhöz en és a csomagoláson az alábbi jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



**FIGYELMEZTETÉS!**

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



## VIGYÁZAT!

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

## ÉRTESÍTÉS

Ez a figyelmeztetés a lehetséges anyagi károkra vonatkozik.

# Biztonság

## Rendeltetészerű használat

Az alkarerősítőt a fitness területén való alkalmazásra terveztük. Kizárólag személyes használatra szolgál, kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. Az alkarerősítő nem játékszer.

Az alkarerősítőt csak a használati útmutatónak megfelelően használja. A rendeltetésellenes használat anyagi károkhozvezethet.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.



## Biztonsági utasítások



**FIGYELMEZTETÉS!**

**Veszélyes a gyermekekre és a korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyekre (például idősebb emberekre és azokra, akik nincsenek fizikai vagy szellemi képességeik teljes birtokában) vagy azon személyekre, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással (például nagyobb gyerekek).**

- Az alkarerősítőt nyolc év feletti gyermekek, valamint korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyek, továbbá olyanok, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással, csak felügyelet mellett használhatják, vagy abban az esetben, ha eligazítást kaptak az alkarerősítő biztonságos használatára vonatkozóan, és az abban rejlő esetleges veszélyeket megértették. Gyermekek nem játszhatnak az alkarerősítővel.

- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben a fóliába belegabalyodva vagy az alkatrészeket lenyelve megfulladhatnak.

**VIGYÁZAT!**

### **Sérülésveszély!**

Ha szakszerűtlen használja az alkarerősítőt, megsérülhet.

- Ügyeljen arra, hogy ne nyúljon ujjával a szétfeszített rugókhoz. Zúzódás veszélye áll fenn.
- Minden használat előtt győződjön meg az alkarerősítő ép állapotáról. Ne használja az alkarerősítőt, ha az sérült.

## Az alkarerősítő és a csomag tartalmának ellenőrzése

### ÉRTESÍTÉS

#### Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, kár keletkezhet az alkarerősítőben.

- A csomagolás kinyitásakor legyen óvatos.
- 1. Vegye ki az alkarerősítőt a csomagolásból.
- 2. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd **A ábra**).
- 3. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések az alkarerősítőn vagy bármely alkatrészén. Ha sérülést lát az alkarerősítőn, ne vegye használatba. Ha igen, forduljon a forgalmazóhoz, vagy ha szükséges, vegye fel a kapcsolatot a yártóval.

## Az alkarerősítő használata

### Az edzési ellenállás beállítása

- Fordítsa el a beállítógombot **3** (lásd **B ábra**):
- az óramutató járásával megegyező irányba az edzési ellenállás növeléséhez. Ekkor több erőt kell kifejtenie edzés közben.
- az óramutató járásával ellentétes irányába az edzési ellenállás csökkentéséhez. Ekkor kevesebb erőt kell kifejtenie edzés közben.

# Gyakorlatok

## 1. gyakorlat

1. Vegye kézbe az alkarerősítőt oly módon, hogy a hátsó markolat **1** a tenyere tövéen nyugodjon, és ujjai az elülső markolatot **2** fogják (lásd **C ábra**). A rugó **4** közben felfelé fejt ki erőt.
2. Nyomja össze az alkarerősítőt.
3. A gyakorlatot 3 sorozatban, sorozatonként 20–20 ismétléssel végezze.

## 2. gyakorlat

1. Vegye kézbe az alkarerősítőt oly módon, hogy a hátsó markolat **1** a tenyere tövéen nyugodjon, és ujjai az elülső markolatot **2** fogják (lásd **D ábra**). A rugó **4** közben lefelé fejt ki erőt.
2. Nyomja össze az alkarerősítőt.
3. A gyakorlatot 3 sorozatban, sorozatonként 20–20 ismétléssel végezze.

## 3. gyakorlat

1. Fogja meg az alkarerősítőt oly módon, hogy hüvelykujjával a hátsó markolatot **1**, ujjai hegyével az elülső markolatot **2** tartja (lásd **E ábra**). A rugó **4** közben felfelé fejt ki erőt.
2. Nyomja össze az alkarerősítőt.
3. A gyakorlatot 3 sorozatban, sorozatonként 20–20 ismétléssel végezze.

# Tisztítás és tárolás

## ÉRTEŚÍTÉS

### **Meghibásodás veszélye!**

A szakszerűtlen tisztítás az alkarerősítő meghibásodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém- vagy műanyag sörtéjű kefét, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, keménykaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.
- 1. Enyhén benedvesített ruhával törölje át az alkarerősítőt. Szükség esetén használjon kímélő tisztítószeret, pl. zsíroldó mosogatószeret.
- 2. Ha hosszabb ideig nem szeretné használni az alkarerősítőt, akkor becsomagolás előtt hagyja teljesen megszáradni.
- 3. Az alkarerősítőt a közvetlen napsugárzástól védve, száraz helyen tárolja.



HU

**Származási hely: Kína**

**Gyártó:**

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

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

812384

01/2022