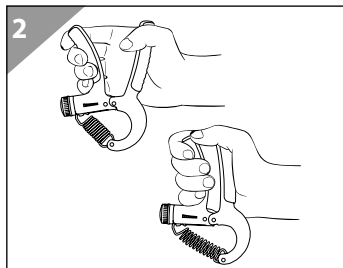
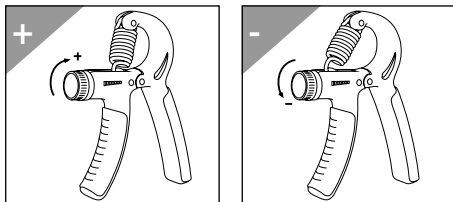


Onderarmtrainer gebruiken Trainingsweerstand instellen

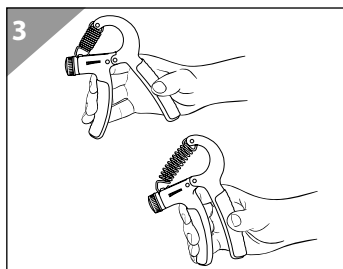
– Draai de regelknop 3

- naar rechts om de trainingsweerstand te verhogen. U zult meer kracht nodig hebben tijdens het sporten.
- naar links om de trainingsweerstand te verlagen. U hebt minder kracht nodig tijdens het sporten.



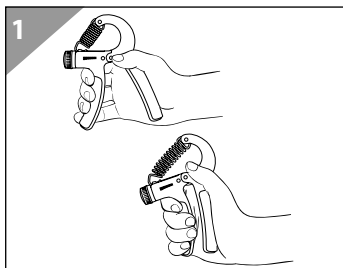
Oefening 3

1. Pak de onderarmtrainer zo vast dat u de achterste greep 1 met uw duim vasthoudt en de voorste greep 2 met uw vingertoppen. De veer 4 is hierbij naar boven gericht (zie afb. 3).
2. Knijp de onderarmtrainer samen.
3. Voer de oefening drie keer uit met telkens 20 herhalingen.



Oefening 1

1. Pak de onderarmtrainer vast zodat de achterste greep 1 tegen de bal van uw hand rust en grijp met uw vingers de voorste greep 2 vast. De veer 4 is hierbij naar boven gericht (zie afb. 1).
2. Knijp de onderarmtrainer samen.
3. Voer de oefening drie keer uit met telkens 20 herhalingen.



Oefening 2

1. Pak de onderarmtrainer vast zodat de achterste greep 1 tegen de bal van uw hand rust en grijp met uw vingers de voorste greep 2 vast. De veer 4 is hierbij naar beneden gericht (zie afb. 2).
2. Knijp de onderarmtrainer samen.
3. Voer de oefening drie keer uit met telkens 20 herhalingen.

crane[®]

ONDERARMTRAINER Set van 2

- Gebruik
- Veiligheid



3 Jaar
GARANTIE

KLANTENSERVICE
00800 / 78747874
(gratis, mobiele telefoon afwijkend)
flextrade@teknihall.nl
Art.-nr.: 5864

Ident-Nr.: PO43030108, FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01 – 04/2021

OORSPRONKELIJKE GEBRUIKSAANWIJZING

Algemeen

De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen.



Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door, vooral de veiligheidsinstructies, voordat u de onderarmtrainer gebruikt.

Berg de gebruiksaanwijzing op.

Als u de onderarmtrainer doorgeeft aan een derde, zorg er dan voor dat u deze gebruiksaanwijzing bijsluit voor verder gebruik.

Uitleg van de symbolen

⚠ WAARSCHUWING!

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een gemiddeld risiconiveau dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, tot de dood of ernstig letsel kan leiden.

⚠ LET OP!

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een laag risico dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, tot de dood of ernstig letsel kan leiden.

⚠ LET OP!

Dit signaalwoord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.

Veiligheid Beoogd gebruik

De onderarmtrainer is uitsluitend bedoeld voor fitnessdoeleinden.

De onderarmtrainer is uitsluitend bedoeld voor privégebruik en niet voor commercieel gebruik.

De onderarmtrainer is geen kinderspeelgoed.

Gebruik de onderarmtrainer alleen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing.

Elk ander gebruik wordt beschouwd als niet-beoogd en kan materiële schade of persoonlijk letsel tot gevolg hebben.

De fabrikant of dealer aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door niet-beoogd of verkeerd gebruik.

Veiligheidsinstructies

⚠ WAARSCHUWING!

Gevaren voor kinderen en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens (bijvoorbeeld gedeeltelijk gehandicapten, ouderen met verminderde fysieke en mentale vermogens) of gebrek aan ervaring en kennis (bijvoorbeeld oudere kinderen).

– Deze onderarmtrainer kan worden gebruikt door kinderen vanaf acht jaar en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of gebrek aan ervaring en kennis, op voorwaarde dat zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen betreffende het gebruik van de onderarmtrainer op een veilige manier en dat zij de gevaren ervan begrijpen.

– Laat kinderen niet met de verpakking folie spelen. Kinderen kunnen zich er tijdens het spelen in verslikken en stikken. Laat kinderen niet met de onderarmtrainer spelen.

⚠ LET OP!

**Verletzungsgefahr!
Gevaar voor letsel!
Bij verkeerde behandeling kunt u zich aan de onderarmtrainer verwonden.**

– Let erop dat u uw vingers niet in de veer steekt, wanneer deze uit elkaar wordt getrokken. Er bestaat pletgevaar.

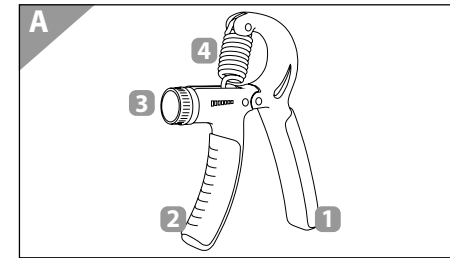
– Controleer voor elk gebruik of de onderarmtrainer niet beschadigd is. Gebruik de onderarmtrainer niet als deze beschadigd is.

Technische specificaties

Onderarmtrainer Set van 2
FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01,
PO43030108
Artikelnummer: 5864
Gewicht: Grijs: ca. 145 g., Turquoise: ca. 137 g., Berry: ca. 137 g.

Afmetingen: ca. 15,2 x 11,5 x 2 cm
Trainingsweerstand: Grijs: 10–40 kg,
Turquoise: 5–20 kg, Berry: 2–10 kg

Leveringsomvang/apparaatonderdelen



- 1 greep achter
- 2 greep voor
- 3 regelknop
- 4 veer

De onderarmtrainer en de leveringsomvang controleren.

⚠ LET OP!

**Beschadigingsgevaar!
Als u een scherp mes of een ander puntig voorwerp gebruikt om de verpakking achteloos te verwijderen, op de onderarmtrainer beschadigd raken.**

– Wees voorzichtig als je hem openmaakt.

1. Haal de onderarmtrainer uit de verpakking.
2. Controleer of de levering volledig is (zie afb. A).
3. Controleer of er schade is aan de onderarmtrainer of aan de afzonderlijke onderdelen ervan. Als dit het geval is, gebruik de onderarmtrainer dan niet. Neem contact op met de fabrikant via het serviceadres dat op de garantiekaart is vermeld.

**Reinigen en opbergen
Beschadigingsgevaar!
Verkeerd reinigen kan beschadigingen aan de onderarmtrainer tot gevolg hebben.**

– **Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen, borstels met metalen of nylonharen of scherp of metalen reinigingsvoorwerpen zoals messen, harde spatels en dergelijke. Hiermee kunnen de oppervlakken worden beschadigd.**

– Veeg de onderarmtrainer schoon met een licht vochtige doek. Gebruik indien nodig een mild reinigingsmiddel, bijv. vetoplossend afwasmiddel.

– Laat de onderarmtrainer volledig drogen voordat u hem opbergt en als u niet van plan bent hem gedurende lange tijd te gebruiken.

– Houd de onderarmtrainer uit de buurt van kinderen.

Verwijdering Verpakking weggooien



Gooi de verpakking voorgesorteerd weg. Breng karton en kartonnen dozen naar het oud papier en de verpakking folie aan de recyclagebedrijven.

De onderarmtrainer weggooien



Gooi de onderarmtrainer weg in overeenstemming met de in uw land geldende afvalverwerkingsvoorschriften.

Geïmporteerd door:

FLEXXTRADE GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden, DUITSLAND