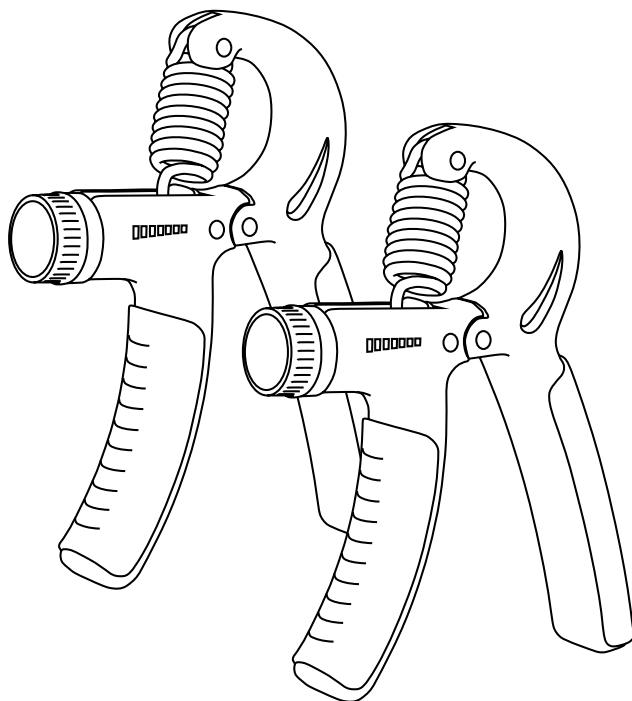




Mola de mão

Conjunto de 2

- Utilização
- Segurança



ATENDIMENTO AO CLIENTE	
	00800 / 78747874 <small>(gratuito, exceto redes móveis)</small>
	flextrade-pt@teknihall.com
Art.-Nr.: 8420	08/01/2022

MANUAL DE INSTRUÇÕES ORIGINAL

22084200
FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02
N.º do art.: 8420
08/01/2022

Informação geral

Ler e conservar o manual de utilização.



Leia cuidadosamente o manual de utilização, especialmente as instruções de segurança, antes de utilizar as molas de mão. A inobservância deste manual de utilização pode provocar lesões graves ou danos nas molas de mão.

Guarde o manual de utilização para utilizações futuras. Caso ceda as molas de mão a terceiros, deve entregar obrigatoriamente este manual de utilização.

Explicação de símbolos



ATENÇÃO!

Este símbolo/esta palavra de sinalização identifica um perigo com um grau de risco médio que, se não for evitado, pode provocar a morte ou lesões graves.



CUIDADO!

Este símbolo/esta palavra de sinalização identifica um perigo com um grau de risco baixo que, se não for evitado, pode provocar ferimentos leves ou moderados.

NOTA!

Esta palavra de sinalização adverte contra possíveis danos materiais.

Segurança

Utilização prevista

A mola de mão foi concebida exclusivamente para a área do fitness.

A mola de mão destina-se exclusivamente à utilização privada e não é adequada para utilização comercial.

A mola de mão não é um brinquedo para crianças.

Utilize a mola de mão apenas como descrito neste manual de instruções.

Qualquer outra utilização é considerada indevida e pode causar danos materiais.

O fabricante ou o fornecedor não assumem quaisquer responsabilidades por danos resultantes da utilização não prevista ou incorreta.

Instruções de segurança



ATENÇÃO!

Perigos para crianças e pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas (por exemplo, pessoas com deficiência parcial, idosos com capacidades físicas e mentais reduzidas) ou falta de experiência e conhecimento (por exemplo, crianças mais velhas).

- Esta mola de mão pode ser usada por crianças a partir dos oito anos, bem como por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou falta de experiência e conhecimento, se tiverem sido supervisionadas ou instruídas na utilização segura da mola de mão e compreenderem os perigos envolvidos.
- Não permita que as crianças brinquem com a película da embalagem. Ao brincar, as crianças podem ficar presas e asfixiarem. As crianças nunca devem brincar com a mola de mão.



CUIDADO!

Perigo de ferimentos!

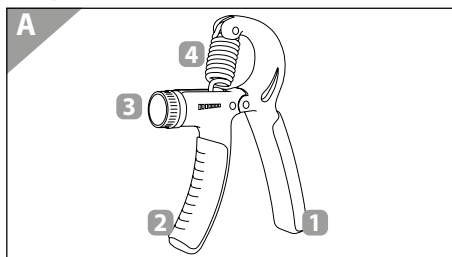
O manuseamento inadequado da mola de mão pode provocar ferimentos.

- Tenha cuidado para não colocar os dedos na mola quando esta for pressionada. Existe perigo de esmagamento.
- Antes de cada utilização, assegure-se que a mola de mão não apresenta quaisquer danos. Não utilize a mola de mão quando está danificada.

Dados técnicos

Mola de mão, conjunto de 2
FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02,
PO43030162
Número do artigo: 8420
Peso: Preto: aprox. 140 g,
Turquesa: aprox. 137 g, Cinza: aprox. 137 g
Dimensões: aprox. 14,5 x 9 x 2 cm
Resistência de treino: Preto: 10–40 kg,
Turquesa: 5–20 kg, Cinza: 2–10 kg

Volume de fornecimento/ peças do dispositivo



- 1 Pega traseira
- 2 Pega dianteira
- 3 Botão de ajuste
- 4 Mola

Verificar a mola de mão e o volume de fornecimento

NOTA!

Perigo de danos!

Se abrir a embalagem sem cuidado, com uma faca afiada ou outro objeto pontiagudo, a mola de mão pode ficar rapidamente danificada.

- Seja muito cuidadoso ao abrir a embalagem.
1. Retire da embalagem as molas de mão.
 2. Verifique se o fornecimento está completo (veja Fig. A)
 3. Verifique se as molas de mão ou as peças individuais apresentam danos. Caso isso se verifique, não utilize as molas de mão. Contacte o fabricante através do endereço de serviço.

Manutenção e conservação

Perigo de danos!

O manuseamento inadequado da mola de mão pode provocar danos na mesma.

– **Não utilize produtos de limpeza agressivos, escovas com cerdas de metal ou de nylon, nem objetos de limpeza aguçados ou metálicos, tais como facas, raspadores duros ou outros objetos semelhantes. Estes produtos podem danificar as superfícies.**

- Limpe a mola de mão com um pano ligeiramente humedecido. Se necessário, utilize um agente de limpeza suave, por exemplo, um detergente desengordurante.
- Deixe a mola de mão totalmente seca, antes de a guardar e se não pretender usá-la durante um período prolongado.
- Mantenha a mola de mão fora do alcance de crianças.

Eliminação

Eliminação da embalagem



Elimine a embalagem separadamente. Coloque o papel e o cartão no ecoponto azul e as películas no ecoponto amarelo.

Eliminação da mola de mão



Elimine a mola de mão de acordo com as leis e regulamentos aplicáveis no seu país.

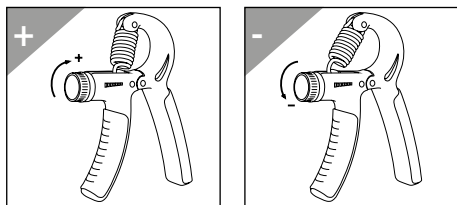
Distribuído por:

Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden
Alemanha

Utilizar a mola de mão

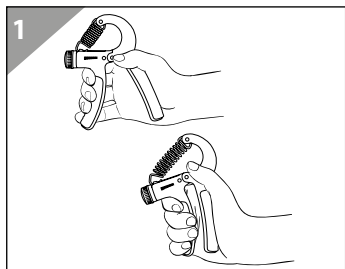
Ajustar a resistência de treino

- Rode o botão de ajuste **3**
 - no sentido dos ponteiros do relógio para aumentar a resistência de treino. Precisa de mais força durante o treino.
 - no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio para reduzir a resistência de treino. Precisa de menos força durante o treino.



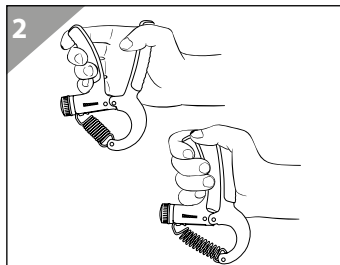
Exercício 1

1. Pegue na mola de mão com a mão de modo a que a pega traseira **1** toque na palma da mão e os seus dedos agarrem na pega dianteira **2**. A mola **4** fica orientada para cima (ver a fig. 1).
2. Aperte a mola de mão.
3. Realize o exercício três vezes em séries de 20 repetições.



Exercício 2

1. Pegue na mola de mão com a mão de modo a que a pega traseira **1** toque na palma da mão e os seus dedos agarrem na pega dianteira **2**. A mola **4** fica orientada para baixo (ver a fig. 2).
2. Aperte a mola de mão.
3. Realize o exercício três vezes em séries de 20 repetições.



Exercício 3

1. Pegue na mola de mão de modo a agarrar a pega traseira **1** com o polegar e com as pontas dos dedos na pega **2** dianteira. A mola **4** fica orientada para cima (ver a fig. 3).
2. Aperte a mola de mão.
3. Realize o exercício três vezes em séries de 20 repetições.

