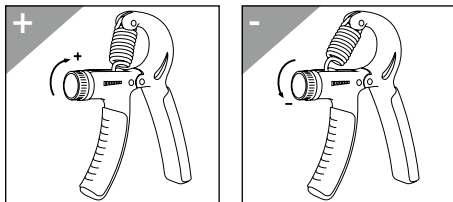


Onderarmtrainer gebruiken Trainingsweerstand instellen

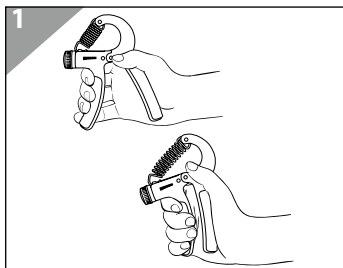
– Draai de instelknop **3**

- naar rechts om de trainingsweerstand te verhogen. Tijdens de training heeft u meer kracht nodig.
- naar links om de trainingsweerstand te verminderen. Tijdens de training heeft u minder kracht nodig.



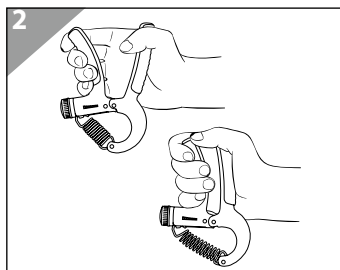
Oefening 1

1. Houd de onderarmtrainer in uw hand zodat de achterste greep **1** tegen de bal van uw hand rust en u met uw vingers in de voorste greep **2** haakt. De veer **4** is hierbij naar boven gericht (zie Afb. 1).
2. Druk de onderarmtrainer samen.
3. Voer de oefening drie keer uit met telkens 20 herhalingen.



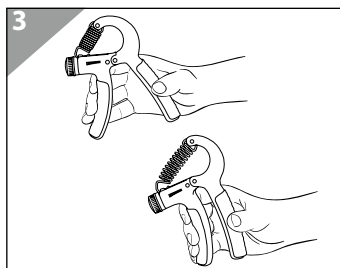
Oefening 2

1. Houd de onderarmtrainer in uw hand zodat de achterste greep **2** tegen de bal van uw hand rust en u met uw vingers in de voorste greep **1** haakt. De veer **4** is hierbij naar boven gericht (zie Afb. 2).
2. Druk de onderarmtrainer samen.
3. Voer de oefening drie keer uit met telkens 20 herhalingen.



Oefening 3

1. Houd de onderarmtrainer zodanig vast dat u met uw duim in de achterste greep **1** en u met uw vingertoppen in de voorste **2** greep haakt. De veer **4** is hierbij naar boven gericht (zie Afb. 3).
2. Druk de onderarmtrainer samen.
3. Voer de oefening drie keer uit met telkens 20 herhalingen.



Identificatienr.: PO43001384, FLX-UA-01 - Stand: 06/2018

**ACTIVE TOUCH**

Onderarmtrainerset 2-delig

- Gebruik
- Veiligheid



3 Jaar
GARANTIE

KLANTENSERVICE
☎ 00800 / 787 47874
(gratis, behalve bij mobiele telefonie)
✉ flexxtrade@teknihall.nl
Art.-Nr.: 5864 01/03/2019

OORSPRONKELIJKE GEBRUIKSAANWIJZING.

23058644
01/03/2019
FLX-UA-01, PO43001384
Art.-Nr.: 5864

Algemeen

De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen.



Voordat u de onderarmtrainer in gebruik neemt, dient u deze gebruiksaanwijzing, met name de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door te lezen.

Berg deze gebruiksaanwijzing op. Als u de onderarmtrainer aan derden doorgeeft, dient u deze gebruiksaanwijzing voor verder gebruik bij te voegen.

Uitleg van tekens

⚠ WAARSCHUWING!

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar van matig risico dat, indien het niet wordt voorkomen, de dood of ernstig letsel tot gevolg kan hebben.

⚠ VOORZICHTIG!

Dit signaalsymbool/-woord geeft een gevaar aan met een laag risico dat, indien niet voorkomen, kan leiden tot licht of matig letsel tot gevolg kan hebben.

INSTRUCTIE

Dit signaalwoord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.

Veiligheid Gebruik voor het beoogde doel

De onderarmtrainer is uitsluitend ontworpen voor de fitnessruimte.

De onderarmtrainer is uitsluitend voor privé gebruik en niet voor commercieel gebruik.

De onderarmtrainer is geen speelgoed voor kinderen.

Gebruik de onderarmtrainer uitsluitend zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Ieder ander gebruik geldt als oneigenlijk gebruik en kan leiden tot schade aan eigendommen of persoonlijk letsel.

De fabrikant of de dealer zal geen aansprakelijkheid aanvaarden voor schade veroorzaakt door oneigenlijk of onjuist gebruik.

Veiligheidsaanwijzingen

⚠ WAARSCHUWING!

Gevaren voor kinderen en personen met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden (bijv. gedeeltelijk gehandicapten, ouderen met een beperking van hun fysieke en mentale vaardigheden) of gebrek aan ervaring en kennis (bijv. oudere kinderen).

- Deze onderarmtrainer kan worden gebruikt door kinderen boven de acht jaar en door personen met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of gebrek aan ervaring en kennis als zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen voor het veilige gebruik van de onderarmtrainer en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen.
- Laat geen kinderen met de verpakkingsfolie spelen. Tijdens het spelen kunnen kinderen er zich in verslikken en stikken. Kinderen mogen niet met de onderarmtrainer spelen.

⚠ VOORZICHTIG!

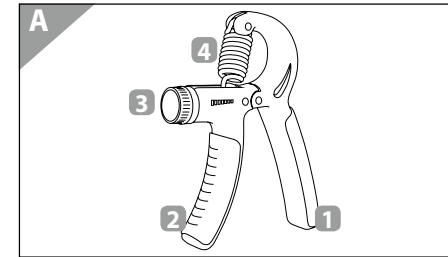
Letselgevaar!
U kunt letsel oplopen aan de onderarmtrainer als u deze onjuist gebruikt.

- Wees voorzichtig dat u niet met uw vingers in de veer reikt wanneer deze uit elkaar wordt getrokken. Er bestaat gevaar voor beknelling.
- Controleer voor elk gebruik of de onderarmtrainer niet beschadigd is. Gebruik de onderarmtrainer niet als deze beschadigd is.

Technische gegevens

Onderarmtrainer 2e set
FLX-UA-01, PO43001384
Artikelnummer: 5864
Gewicht: Grijs: ca. 145 g, Blauw: ca. 140 g, Limoen: ca. 132 g
Afmetingen: ca. 15,2 x 11,5 x 2 cm
Trainingsweerstand: Grijs: 10—40 kg, Blauw: 5—20 kg, Limoen: 2—10 kg

Leveringsomvang/apparaatdelen



- 1 Achterste greep
- 2 Voorste greep
- 3 Instelknop
- 4 Veer

Onderarmtrainer en leveringsomvang controleren

INSTRUCTIE

Beschadigingsgevaar!
Als u de verpakking niet voorzichtig genoeg met een scherp mes of andere scherpe voorwerpen opent, kan de onderarmtrainer worden beschadigd.

- Wees voorzichtig bij het openen.
1. Haal de onderarmtrainer uit de verpakking.
 2. Controleer of de levering compleet is (zie Fig. A).
 3. Controleer of de onderarmtrainer of de afzonderlijke onderdelen beschadigd zijn. Als dit het geval is, gebruik dan de onderarmtrainer niet. Neem contact op met de fabrikant op het op het garantiebewijs aangegeven servicepunt.

Reiniging en opslag
Beschadigingsgevaar!
Onjuiste reiniging kan de onderarmtrainer beschadigen.

- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen, borstels met metalen of nylon borstelharen of scherpe of metalen reinigingsvoorwerpen zoals messen, harde spatels en dergelijke. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.

- Veeg de onderarmtrainer schoon met een licht bevochtigde doek. Gebruik indien nodig een mild reinigingsmiddel, bijv. een vetoplossend reinigingsmiddel.
- Laat de onderarmtrainer volledig drogen voordat u hem opbergt en als u hem langere tijd niet wilt gebruiken.
- Houd dit product uit de buurt van kinderen.

Afvalverwerking Verpakking weggooien



Gooi de verpakking weg in de juiste afvalcontainer. Gooi papier en karton in de papiercontainer, folie in de recyclingcontainer.

Onderarmtrainer afvoeren

- Voer de onderarmtrainer af in overeenstemming met de geldende regelgeving in uw land voor afvoeren.

ACTIVE TOUCH
FLX-UA-01, PO43001384
ONDERARMTRAINERSET
2-DELIG

Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden,
Duitsland
01/03/2019
Barcode 23058644

3 Jaar
GARANTIE

KLANTENSERVICE
☎ 00800 / 78747874
(gratis, behalve bij mobiele telefonie)
✉ flextrade@teknihall.nl
Art.-Nr.: 5864 01/03/2019