



Navodila za uporabo

Kazalo

Pregled	3
Uporaba	3
Vsebina kompleta/deli	4
Kode QR	5
Splošno	6
Preberite in shranite navodila za uporabo	6
Razlaga znakov	6
Varnost	7
Namenska uporaba	7
Varnostni napotki	7
Preverite krepilec podlahti in vsebino kompleta	9
Uporaba krepilca podlahti	10
Nastavitev upornosti pri vadbi	10
Vaje	10
Čiščenje in shranjevanje	11
Tehnični podatki	13
Odlaganje med odpadke	13
Odlaganje embalaže med odpadke	13
Odstranjevanje krepilca podlahti	13



KREPILEC PODLAHTI 2 KOSA



SI

Distributer:

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

POPRODAJNA PODPORA

99522



SI

00800/7874.7874

Brezplačno, cena za mobilne telefone odstopa.

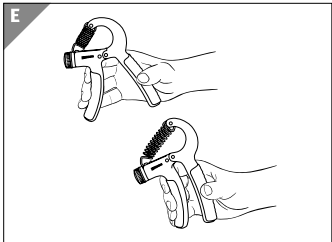
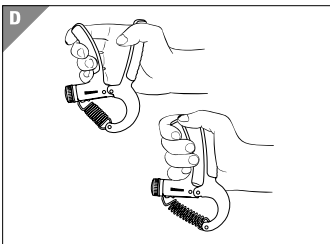
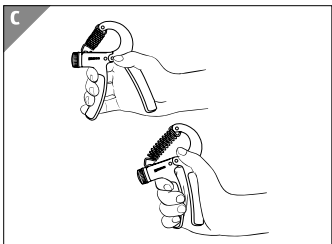
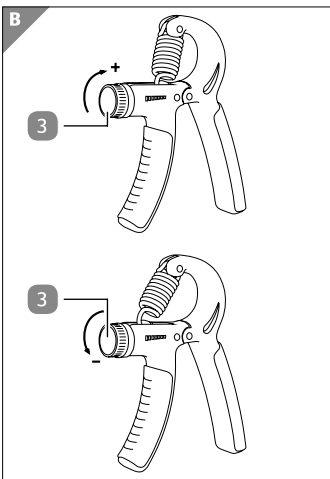
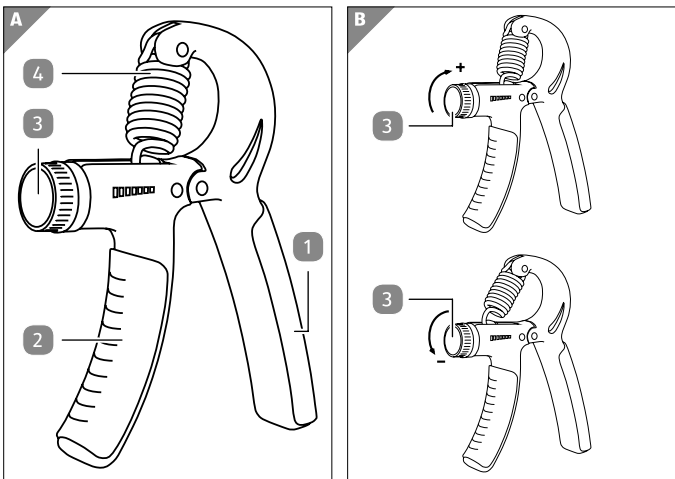


flexxtrade-si@teknihall.com

IZDELEK:
FLX-UA-01

01/2020

3



4

Vsebina kompleta/deli

- 1 Ročaj zadaj
- 2 Ročaj spredaj
- 3 Gumb za nastavitev
- 4 Vzmet

Tehnični podatki

Številka izdelka:	99522
Model:	FLX-UA-01
Dimenzije:	15,2 x 11,5 x 2 cm

Različica modela, siva

Teža:	145 g
Upornost pri vadbi:	10—40 kg

Različica modela, modra

Teža:	140 g
Upornost pri vadbi:	5—20 kg

Odlaganje med odpadke

Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo odložite med odpadke ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton zavrzite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.

Odstranjevanje krepilca podlahti

- Krepilca podlahti zavrzite v skladu s predpisi in zakoni, ki veljajo v vaši državi.

Hitro in preprosto do cilja s kodami QR

Ne glede na to, ali potrebujete **informacije o izdelkih, nadomestne dele, dodatno opremo**, podatke o **garancijah izdelovalcev** ali servisih ali si želite udobno ogledati **videoposnetek z navodili** – s kodami QR boste zlahka na cilju.

Kaj so kode QR?

Kode QR (QR = Quick Response oziroma hiter odziv) so rafične kode, ki jih je mogoče prebrati s kamero pametnega telefona in na primer vsebujejo povezavo do spletne strani ali kontaktne podatke.

Prednost za vas: Ni več nadležnega prepisovanja spletnih naslovov ali kontaktnih podatkov!

Postopek

Za optično branje kode QR potrebujete le pametni telefon, nameščen program (bralnik) za branje kod QR ter povezavo z internetom. Bralniki kod QR so praviloma na voljo za brezplačen prenos iz spletne trgovine s programi (aplikacijami) vašega pametnega telefona.*

Preizkusite zdaj

S pametnim telefonom preprosto optično preberite naslednjo kodo QR in izvedite več o Hoferjevem izdelku, ki ste ga kupili.

Hoferjev storitveni portal

Vse zgoraj navedene informacije so na voljo tudi na Hoferjevem storitvenem portalu na spletnem naslovu www.hofer-servis.si.

* Pri uporabi bralnika kod QR lahko nastanejo stroški povezave z internetom, kar je odvisno od vrste vaše naročnine.



Splošno

Preberite in shranite navodila za uporabo



Ta navodila za uporabo spadajo k temu krepilcu podlahti. Vsebujejo pomembne informacije o varnosti in ravnanju z izdelkom.

Pred uporabo krepilca podlahti natančno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke. Neupoštevanje navodil za uporabo lahko privede do hudih telesnih poškodb in škode na krepilcu podlahti.

Osnova navodil za uporabo so standardi in predpisi, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi predpise in zakone posamezne države.

Navodila za uporabo shranite za poznejšo rabo. Če krepilec podlahti izročite tretjim osebam, jim hkrati z njim obvezno izročite ta navodila za uporabo.

Razlaga znakov

V navodilih za uporabo, na krepilcu podlahti ali na embalaži so uporabljeni naslednji simboli in opozorilne besede.



Ta opozorilni simbol/beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.



Ta opozorilni simbol/beseda označuje nevarnost z nizko

stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do majhnih ali zmernih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možno materialno škodo.



Ta simbol označuje koristne dodatne informacije za uporabo.

Varnost

Namenska uporaba

Krepilec podlahti je zasnovan za področje fitnesa. Namenjen je izključno za zasebno uporabo in ni primeren za poslovne namene. Krepilec podlahti ni igrača.

Krepilec podlahti uporabljajte samo na način, opisan v teh navodilih za uporabo. Vsakršna drugačna uporaba velja za neprimerno in lahko privede do materialne škode.

Izdelovalec ali prodajalec ne prevzemata nobenega jamstva za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

Varnostni napotki



Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (na primer ljudi z delnimi

telesnimi okvarami, starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer starejši otroci).

- Ta krepilec podlahti lahko uporabljajo otroci, stari osem let in več, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom ali so bile seznanjene z varno uporabo krepilca podlahti in razumejo posledične nevarnosti. Otroci se ne smejo igrati s krepilcem podlahti.
- Ne dovolite otrokom, da bi se igrali z embalažno folijo. Otroci jo lahko med igranjem pogoltnejo in se zadušijo.



Nevarnost telesnih poškodb!

Pri nestrokovni uporabi se lahko s krepilcem podlahti poškodujete.

- Pazite, da s prsti ne sežete v vzmet, ko je ta razprta. Obstaja nevarnost zmečkanin.
- Pred vsako uporabo se prepričajte, da krepilec podlahti nima vidnih poškodb. Krepilca podlahti ne uporabljajte, če je poškodovan.

Preverite krepilec podlahti in vsebino kompleta

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če pri odpiranju embalaže z ostrim nožem ali drugim koničastim predmetom niste previdni, lahko poškodujete krepilec podlahti.

– Pri odpiranju bodite previdni.

1. Krepilec podlahti vzemite iz embalaže.
2. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte **sl. A**).
3. Preverite, ali so na krepilcu podlahti ali posameznih delih znaki poškodb. Če opazite znake poškodb, krepilca podlahti ne uporabljajte. Obrnite se na proizvajalca prek servisa na naslovu.

Uporaba krepilca podlahti

Nastavitev upornosti pri vadbi

- Vrtite nastavitveni gumb **3** (glejte **sl. B**)
- v smeri urnega kazalca, da povečate upornost pri vadbi. Pri vadbi potrebujete več moči.
- v nasprotni smeri urnega kazalca, da zmanjšate upornost pri vadbi. Pri vadbi potrebujete manj moči.

Vaje

1. vaja

1. Krepilec podlahti vzemite v roko tako, da se zadnji ročaj **1** prilega dlani in da vaši prsti oprimejo sprednji ročaj **2** (glejte **sl. C**). Vzmet **4** je pri tem obrnjena navzgor.
2. Stisnite krepilec podlahti skupaj.
3. Vajo izvedite trikrat s po 20 ponovitvami.

2. vaja

1. Krepilec podlahti vzemite v roko tako, da se zadnji ročaj **1** prilega dlani in da vaši prsti oprimejo sprednji ročaj **2** (glejte **sl. D**). Vzmet **4** je pri tem obrnjena navzdol.
2. Stisnite krepilec podlahti skupaj.
3. Vajo izvedite trikrat s po 20 ponovitvami.

3. vaja

1. Primate krepilec podlahti tako, da s palcem držite zadnji ročaj **1** in s konicami prstov sprednji ročaj **2** (glejte **sl. E**). Vzme **4** je pri tem obrnjena navzgor.
2. Stisnite krepilec podlahti skupaj.
3. Vajo izvedite trikrat s po 20 ponovitvami.

Čiščenje in shranjevanje

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno čiščenje lahko poškoduje krepilca podlahti.

- Za čiščenje ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih predmetov, kot so noži, trde lopatice in podobno. Ti lahko poškodujejo površine.
1. Krepilec podlahti obrišite z rahlo navlaženo krpo. Po potrebi uporabite še blago čistilno sredstvo, npr. čistilo za odstranjevanje maščobe.
 2. Počakajte, da se krepilec podlahti popolnoma posuši, preden ga shranite in če ga dlje časa ne boste uporabljali.
 3. Krepilec podlahti hranite zaščitene pred neposredno sončno svetlobo v suhem prostoru.

