

KLANTENSERVICE



00800 / 78747874

(gratis, mobiele telefoon afwijkend)



flexxtrade@teknihall.nl

Art.-Nr.: 5864

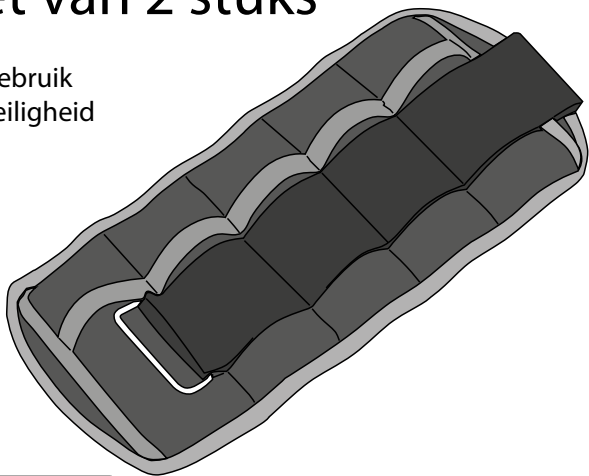
2022

Verkocht door:
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden
Duitsland



Pols-/enkelgewichten set van 2 stuks

- Gebruik
- Veiligheid



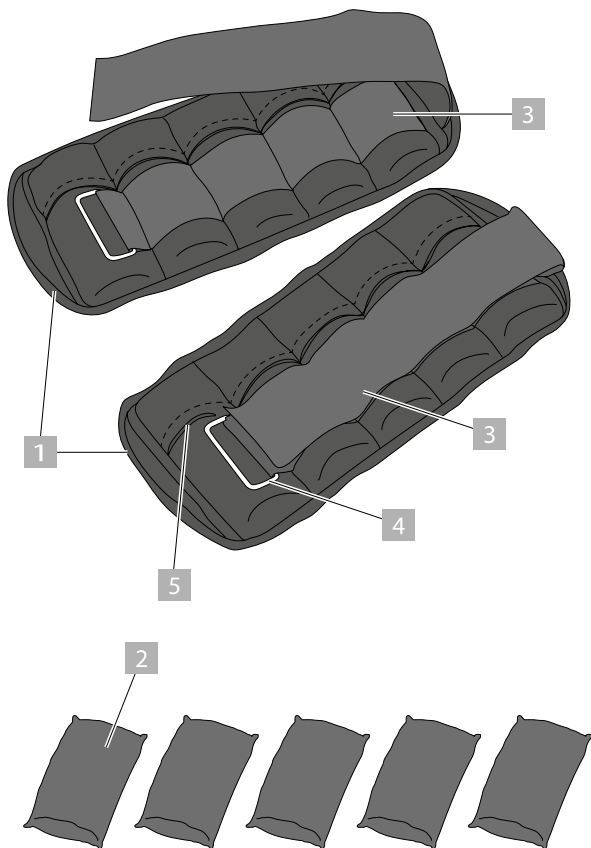
GEBRUIKSAANWIJZING

23058644
FLX-JW-02
PO43030160
Art.-Nr.: 5864

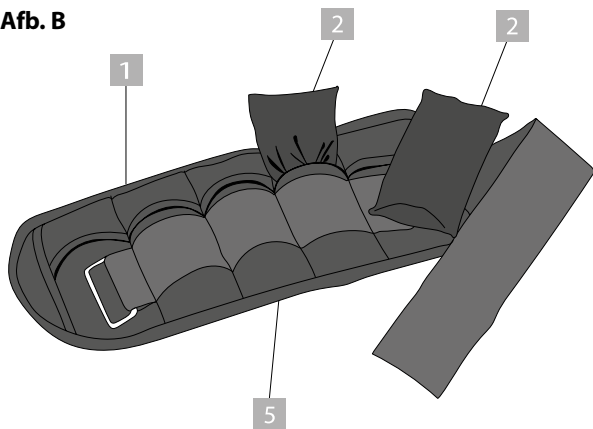
Inhoudsopgave

Overzicht	3
Gebruik	4
Leveringsomvang/onderdelen	6
Algemeen	7
De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen	7
Uitleg van de symbolen	7
Veiligheid	8
Beoogd gebruik	8
Veiligheidsinstructies	9
Eerste gebruik	12
Pols-/enkelgewichten en leveringsomvang	
controleren	12
Gewichtinstelling	13
Sporten	13
Warming-up	13
Sporten	14
Warming-down	14
Stretchen	14
Oefeningen	15
Armheffing	15
Dynamische armheffing	15
Zijwaartse beenheffing	15
Onderhoud en verzorging	16
Opbergen	16
Technische specificaties	17
Weggooiën	18
Verpakking weggooiën	18
Pols-/enkelgewichten weggooiën	18

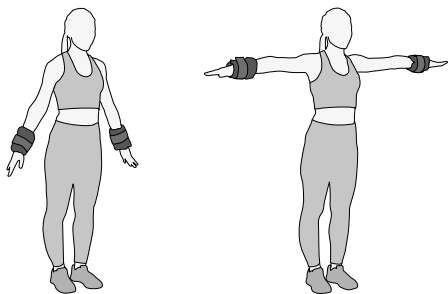
Afb. A



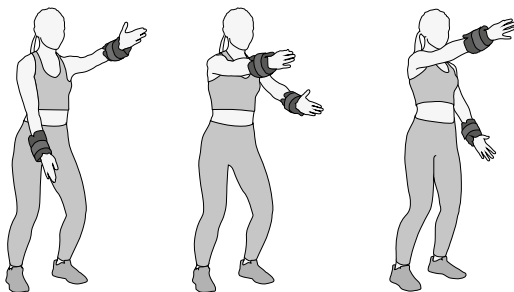
Afb. B



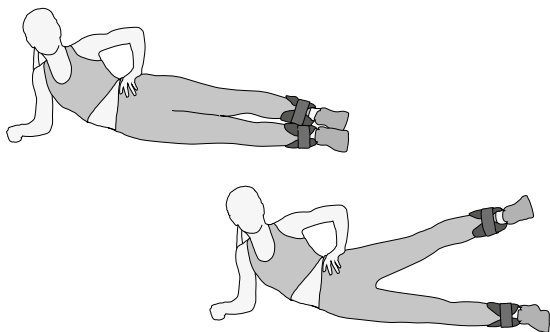
Afb. C



Afb. D



Afb. E



Leveringsomvang / onderdelen

- 1 Manchet 2x
- 2 Gewichtszakjes 10x
- 3 Klittenband
- 4 Metalen oogje
- 5 Opening

Algemeen

De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen



Deze gebruiksaanwijzing behoort tot deze pols-/enkelgewichten. Het bevat belangrijke informatie over het gebruik.

Voordat u de pols-/enkelgewichten gebruikt, leest u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door, met name de veiligheidsinstructies. Het niet in acht nemen van deze gebruiksaanwijzing kan tot ernstige blessures en schade aan de pols-/enkelgewichten leiden.

De gebruiksaanwijzing is gebaseerd op de in de Europese Unie geldende normen en regels. In andere landen dient u ook de landspecifieke richtlijnen en wetten in acht te nemen.

Berg de gebruiksaanwijzing voor verder gebruik op. Als u de pols-/enkelgewichten aan een derde partij doorgeeft, is het van essentieel belang dat u deze gebruiksaanwijzing bijsluit met.

Uitleg van de symbolen

De volgende symbolen en signaalwoorden worden in deze gebruiksaanwijzing, op de pols-/enkelgewichten of op de verpakking gebruikt.



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.

VOORZICHTIG!

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 pols-/enkelgewichten zijn uitsluitend als sporthulpmiddel ontworpen.

Zij zijn uitsluitend bedoeld voor privégebruik en zijn niet geschikt voor commercieel, medisch of therapeutisch gebruik. De pols-/enkelgewichten zijn geen kinderspeelgoed.

Gebruik de pols-/enkelgewichten alleen zoals in deze gebruiksaanwijzing beschreven. Elk ander gebruik wordt beschouwd als niet beoogd en kan leiden tot materiële schade.

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

Veiligheidsinstructies

WAARSCHUWING!

Gevaar voor wurging en verstikking!

Als kinderen met de verpakkingsfolie, kleine onderdelen of de pols-/enkelgewichte spelen, kunnen ze erin verstrikt raken, ze over hun hoofd trekken of ze inslikken en zichzelf verstikken of wurgen.

- Laat kinderen niet met de verpakkingsfolie spelen. Kinderen kunnen tijdens het spelen erin verstrikt raken en stikken.
- Houd kinderen uit de buurt van kleine onderdelen.

WAARSCHUWING!

Gevaar voor letsel!

Onjuist gebruik van de pols-/enkelgewichten kan tot blessures leiden.

- Het is van essentieel belang dat u uw huisarts raadpleegt om eventuele gezond-

heidsrisico's vast te stellen of ze te voorkomen voordat u aan een sportprogramma begint. Het advies van uw arts is gezaghebbend m.b.t. uw polsslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.

- Let hierbij op uw de reacties van uw lichaam. Onjuist of overmatig sporten kan uw gezondheid in gevaar brengen. Als u op enig moment tijdens het sporten pijn voelt, een beklemd gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd heeft, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw huisarts.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van de pols-/enkelgewichten. Ze zijn alleen bedoeld voor volwassenen.
- Controleer vóór elk gebruik de pols-/enkelgewichten (bijv. op scheuren). De veiligheid van de pols-/enkelgewichten kan alleen worden gehandhaafd als ze regelmatig worden gecontroleerd.

 **VOORZICHTIG!**

Gevaar voor letsel!

Onjuist gebruik van de pols-/enkelgewichten kan tot blessures leiden.

- Draag tijdens het sporten altijd geschikte kleding. Vermijd losse kleding die aan de pols-/enkelgewichten kan blijven haken.
- Draag geschikte schoenen met antislipzolen.
- Houd tijdens het gebruik voldoende afstand tot andere personen en/of voorwerpen. Let er tijdens het gebruik op dat u zich of anderen niet verwondt.
- De pols-/enkelgewichten zijn is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

Eerste gebruik

Pols-/enkelgewichten en leveringsomvang controleren

LET OP!

Risico op schade!

Als u de verpakking achteloos opent met een scherp mes of andere puntige voorwerpen, kunnen de pols-/enkelgewichten snel beschadigd raken.

- Wees zeer voorzichtig bij het openen.
- 1. Haal de pols-/enkelgewichten uit de verpakking.
- 2. Controleer of de levering volledig is (zie **Afb. A**).
- 3. Controleer of er schade is aan de pols-/enkelgewichten of aan de afzonderlijke onderdelen ervan. Als dit het geval is, gebruik de pols-/enkelgewichten dan niet.

Gewichtinstelling

Het gewicht van de pols-/enkelgewichten kan worden aangepast door het aantal gebruikte gewichtszakjes. Met 5 gewichtszakjes bereikt u het maximumgewicht van 1,5 kg per manchet.

Voor een lichter gewicht, gebruik dan 1 tot 4 gewichtszakjes.

1. Maak de opening **5** open.
2. Verwijder het gewichtszakje **2** uit de hiervoor bestemde opening **5** (zie **Afb. B**).
3. Herhaal dit proces tot het gewenste gewicht is bereikt.
4. Om het gewicht weer te verhogen, steekt u de gewichtszakjes **2** in de hiervoor bestemde openingen **5**.

Sporten

Warming-up

Sporten moet altijd beginnen met een warming-up. Hoe zwaarder de sportsessie, hoe belangrijker het is om daarna de warming-up te doen. Warming-up bereidt het lichaam voor op de inspanning, stimuleert het cardiovasculaire systeem en beschermt ligamenten, pezen en gewrichten tegen blessures. Het helpt ook het risico op krampen en spierblessures te verminderen. U moet uw gewrichten wat losser maken voordat u begint te sporten.

Sporten

Nadat u aan de oefeningen gewend bent geraakt, kunt u innovatief zijn en uw eigen sportmethode ontwikkelen. Combineer verschillende oefeningen terwijl u naar muziek luistert om nog meer van het sporten te genieten.

Warming-down

Net zoals er een warming-up voor elke sportssessie moet worden gedaan, moet er na een sessie een warming-down worden gedaan. Een warming-down brengt de ontspanningsfase op gang, brengt de lichaamstemperatuur weer omlaag en illustreert de overgang van inspanning naar ontspanning.

Stretchen

Zoals eerder gezegd, kunt u uw spieren tijdens de warming-up alvast licht stretchen. Na het sporten is het van essentieel belang om uw spieren te stretchen. Door te stretchen wordt de spier terug op oorspronkelijke lengte ervan gebracht en voorkomt zo spierversporing. Hoe zwaarder het sporten, hoe belangrijker het is om daarna te stretchen.

Stretchen is vooral belangrijk voor de belangrijkste spiergroepen die tijdens het sporten worden gebruikt. Het stretchen moet voelbaar zijn, maar mag geen pijn doen. De stretch-tijd is ongeveer 20 seconden voor elke spier.

Oefeningen

1. Armheffing

Sta rechtop met de benen op schouderbreedte uit elkaar en de handpalmen naar de dij. Hef de gestrekte armen langzaam in een gebogen beweging op schouderhoogte. Houd de positie kort vast en laat dan de armen weer zakken naar de beginpositie (zie **Afb. C**).

2. Dynamische armheffing

Ga op schouderbreedte staan. De knieën zijn licht gebogen en de rug is recht. Streck uw armen recht voor u uit, palmen naar elkaar toe. Breng beide armen afwisselend omhoog en omlaag (zie **Afb. D**).

3. Zijwaartse beenheffing

Ga op uw zij liggen en ondersteun uw bovenlichaam. Hef het bovenste been recht omhoog in de lucht. Houd deze positie even vast en laat het been langzaam weer zakken (zie **Afb. E**). Verander van kant en herhaal de oefening.

Onderhoud en verzorging

LET OP!

Risico op schade!

Onjuiste behandeling van de pols-/enkelgewichten kan leiden tot beschadiging van de pols-/enkelgewichten.

- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen, borstels met metalen of nylon borstelharen en geen scherpe of metalen schoonmaakvoorwerpen zoals messen, harde spatels en dergelijke. Hiermee kunnen de oppervlakken worden beschadigd.
- Veeg de pols-/enkelgewichten met een licht bevochtigde doek af.
- Laat de pols-/enkelgewichten daarna volledig drogen.
- Controleer de pols-/enkelgewichten regelmatig op barsten, beschadigingen en slijtage.

Opbergen

- Berg de gewichten op een droge plaats bij kamertemperatuur en buiten het bereik van kinderen op.

Technische specificaties

Model: FLX-JW-02

Artikelnummer: 5864

Pols-/enkelgewichten manchetten

Materiaal: Neopreen met klittenbandsluiting
en metalen oogje

Afmetingen (stuk): 32 x 14 x 2,5 cm

Gewichtszakjes

Materiaal (vulling): IJzerparels en ijzerzand

Afmetingen (stuk): 6 x 14 cm

Gewicht: 10 x 0,285 kg

Weggoaien

Verpakking weggoaien



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

Pols-/enkelgewichten weggoaien



Gooi de pols-/enkelgewichten weg in overeenstemming met de in uw land geldende wetten en voorschriften.

