

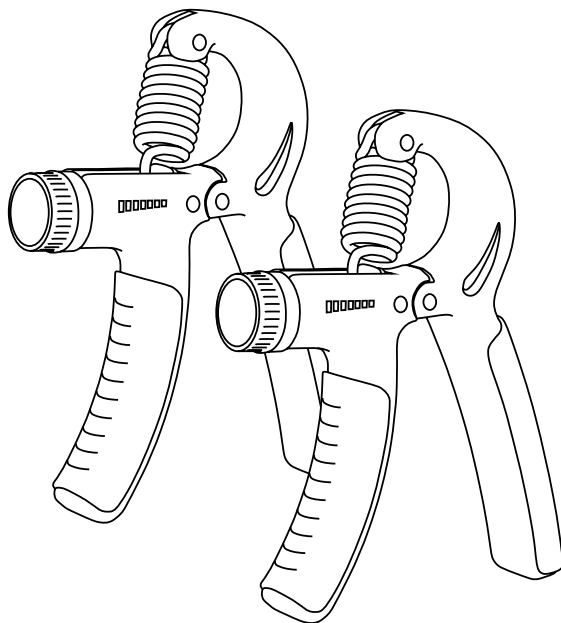


Ⓝ Onderarmtrainer Set van 2

Ⓡ Appareil de musculation des avant-bras
Lot de 2

Ⓓ Unterarmtrainer 2er-Set

- GEBRUIK
- VEILIGHEID
- MODE D'EMPLOI
- SÉCURITÉ
- GEBRAUCH
- SICHERHEIT



OORSPRONKELIJKE GEBRUIKSAANWIJZING · MODE D'EMPLOI ORIGINAL ·
ORIGINAL BETRIEBSANLEITUNG

2007030017174
FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02
Art.-Nr.: 3001717
AA1/22F

(NL)	OORSPRONKELIJKE GEBRUIKSAANWIJZING	3
(FR)	MODE D'EMPLOI ORIGINAL	6
(DE)	ORIGINAL BETRIEBSANLEITUNG	9

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.

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.

AANWIJZING!

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

VOORZICHTIG!

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-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02,

PO43030159

Artikelnummer: 3001717

Gewicht: Zwart: ca. 140 g, Turkoos:

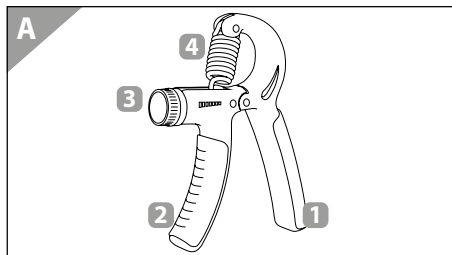
ca. 137 g, Grijs: ca. 137 g.

Afmetingen: ca. 14,5 x 9 x 2 cm

Trainingsweerstand: Zwart: 10–40 kg,

Turkoos: 5–20 kg, Grijs: 2–10 kg

Leveringsomvang/apparaat- onderdelen



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

De onderarmtrainer en de leveringsomvang controleren.

AANWIJZING!

Beschadigingsgevaar!

Als u de verpakking onzorgvuldig opent met een scherp mes of ander puntig voorwerp, kan 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.

Reinigen en opbergen

Beschadigingsgevaar!

Verkeerd reinigen kan beschadigen aan de onderarmtrainer tot gevolg hebben.

- **Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen, borstels met metalen of nylonharen of scherpe 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 verpakkingsfolie aan de recyclagebedrijven.

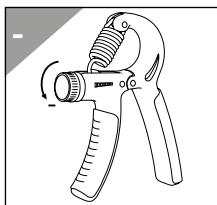
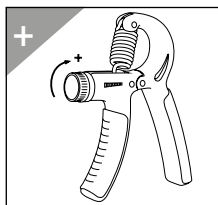
De onderarmtrainer weggooien

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

Onderarmtrainer gebruiken

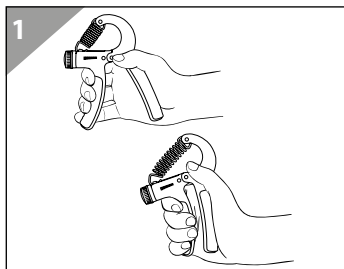
Trainingsweerstand instellen

- 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.



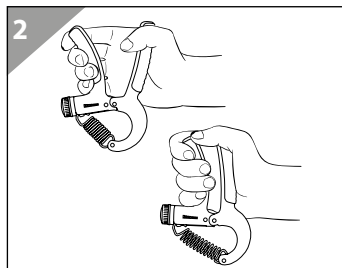
Oefening 1

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.



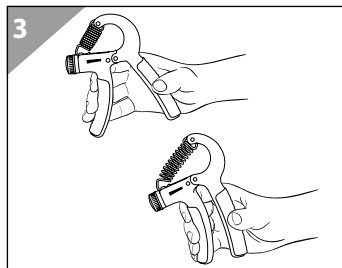
Oefening 2

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.



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.



Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Lisez attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser l'appareil de musculation des avant-bras. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures ou dommages sur l'appareil de musculation des avant-bras.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous cédez l'appareil de musculation des avant-bras à un tiers, remettez-lui également ce mode d'emploi.

Légende des symboles

AVERTISSEMENT !

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.

PRUDENCE !

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure moindre ou moyenne.

REMARQUE !

Ce mot signalétique avertit contre les possibles dommages matériels.

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

L'appareil de musculation des avant-bras est conçu pour la remise en forme. Il est exclusivement destiné à l'usage privé et n'est pas adapté à une utilisation professionnelle. L'appareil de musculation des avant-bras n'est pas un jouet pour enfants.

Utilisez l'appareil de musculation des avant-bras seulement conformément à ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT !

Dangers pour les enfants et personnes avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par exemple des personnes partiellement handicapées, des personnes âgées avec réduction de leurs capacités physiques et mentales), ou manque d'expérience et connaissance (par exemple des enfants plus âgés).

- Cet appareil de musculation des avantbras peut être utilisé par des enfants à partir de huit ans et plus, ainsi que par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de savoir, lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été formées à l'utilisation de l'appareil de musculation des avantbras et qu'elles ont compris les dangers qu'il peut provoquer. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil de musculation des avant-bras.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent l'avaler en jouant et s'étouffer.

PRUDENCE !

Risque de blessure !

Une manipulation non conforme de l'appareil de musculation des avant-bras peut provoquer des blessures.

- Assurez-vous de ne pas mettre les doigts dans le ressort lorsqu'il est écarté. Il y a risque d'écrasement.
- Assurez-vous avant chaque utilisation que l'appareil de musculation des avantbras n'est pas endommagé. N'utilisez pas l'appareil de musculation des avantbras s'il est endommagé.

Données techniques

Appareil de musculation des avant-bras

Lot de 2

FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02,

PO43030159

Numéro d'article: 3001717

Poids : Noir : env. 140 g, Turquoise : env. 137 g,

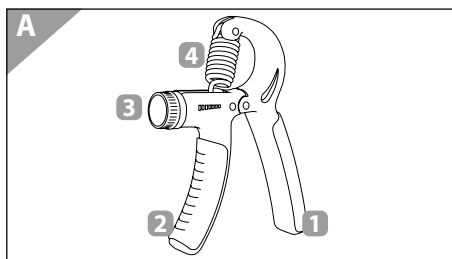
Gris : env. 137 g

Dimensions : env. 14,5 x 9 x 2 cm

Degré de résistance : Noir : 10–40 kg,

Turquoise : 5–20 kg, Gris : 2–10 kg

Contenu de la livraison/ pièces



1 Poignée arrière

2 Poignée avant

3 Bouton de réglage

4 Ressort

Vérifier l'appareil de muscu- lation des avant-bras et le contenu de la livraison

REMARQUE !

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, l'appareil de musculation des avant-bras risque d'être endommagé.

– Ouvrez l'emballage avec précaution.

1. Retirez l'appareil de musculation des avant-bras de l'emballage.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir fig. A).
3. Vérifiez si l'appareil de musculation des avant-bras ou les différentes pièces

présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas l'appareil de musculation des avant-bras. Adressez-vous au fabricant à l'aide de l'adresse de service.

Nettoyage et rangement

Risque d'endommagement!!

Un nettoyage non conforme peut provoquer des dommages sur l'appareil de musculation des avant-bras.

– **N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.**

- Essayez l'appareil de musculation des avant-bras avec un chiffon légèrement humide. Si nécessaire, utilisez un nettoyant doux, par ex. produit vaisselle dégraissant.
- Laissez sécher complètement l'appareil de musculation des avant-bras avant de le ranger et si vous ne souhaitez pas l'utiliser pendant une durée prolongée.
- Protégez l'appareil de musculation des avant-bras de la lumière directe du soleil et rangez-le dans un endroit sec.

Élimination

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage

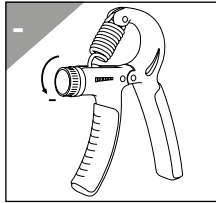
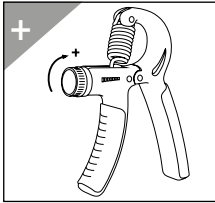
Éliminer l'appareil de musculation des avant-bras

Éliminez l'appareil de musculation des avant-bras en conformité avec les lois et réglementations en vigueur dans votre pays.

Utiliser l'appareil de musculation des avant-bras

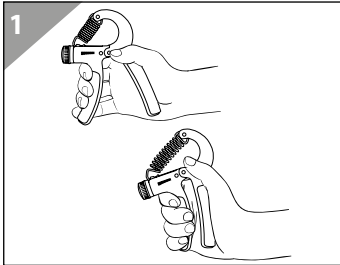
Régler le degré de résistance

- Tournez le bouton de réglage **3**
 - dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le degré de résistance. L'entraînement nécessite alors plus de force.
 - dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire le degré de résistance. L'entraînement nécessite moins de force.



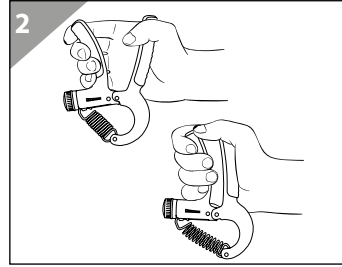
Exercice 1

1. Prenez l'appareil de musculation des avant-bras en main, de manière à ce que la poignée arrière **1** épouse la paume de la main et que vos doigts saisissent la poignée avant **2**. Le ressort **4** doit être en haut.
2. Serrez l'appareil de musculation des avant-bras.
3. Faites 3 séries de 20.



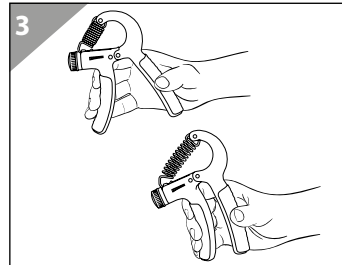
Exercice 2

1. Prenez l'appareil de musculation des avant-bras en main, de manière à ce que la poignée arrière **1** épouse la paume de la main et que vos doigts saisissent la poignée avant **2**. Le ressort **4** doit être en bas.
2. Serrez l'appareil de musculation des avant-bras.
3. Faites 3 séries de 20.



Exercice 3

1. Prenez l'appareil de musculation des avant-bras, de manière à saisir la poignée arrière **1** avec le pouce et la poignée avant **2** avec l'extrémité des autres doigts. Le ressort **4** doit être en haut.
2. Serrez l'appareil de musculation des avant-bras.
3. Faites 3 séries de 20.



Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren.



Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Unterarmtrainer einsetzen.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf. Wenn Sie den Unterarmtrainer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung mit.

Zeichenerklärung

WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Unterarmtrainer ist ausschließlich für den Fitnessbereich konzipiert.

Der Unterarmtrainer ist ausschließlich für den Privatgebrauch und nicht für den gewerblichen Bereich bestimmt.

Der Unterarmtrainer ist kein Kinderspielzeug. Verwenden Sie den Unterarmtrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder

zu Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

WARNUNG!

Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Dieser Unterarmtrainer kann von Kindern ab acht Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Unterarmtrainers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen daran verschlucken und ersticken. Kinder dürfen nicht mit dem Unterarmtrainer spielen.

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Bei unsachgemäßer Handhabung können Sie sich am Unterarmtrainer verletzen.

- Achten Sie darauf, nicht mit den Fingern in die Feder zu greifen, wenn diese auseinandergezogen ist. Es besteht Quetschgefahr.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass der Unterarmtrainer keine Beschädigungen aufweist. Verwenden Sie den Unterarmtrainer nicht, wenn er beschädigt ist.

Technische Daten

Unterarmtrainer 2er-Set

FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02,

PO43030159

Artikelnummer: 3001717

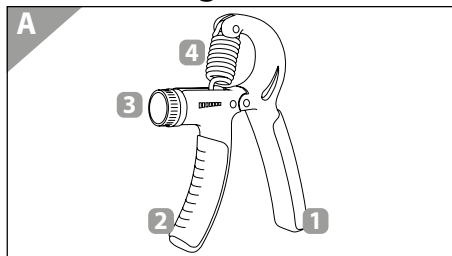
Gewicht: Schwarz: ca. 140 g, Türkis: ca. 137 g,
Grau: ca. 137 g

Abmessungen: ca. 14,5 x 9 x 2 cm

Trainingswiderstand: Schwarz: 10–40 kg,

Türkis: 5–20 kg, Grau: 2–10 kg

Lieferumfang / Geräteteile



- 1 Griff hinten
- 2 Griff vorne
- 3 Einstellknopf
- 4 Feder

Unterarmtrainer und Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Unterarmtrainer beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen vorsichtig vor.
- 1. Nehmen Sie den Unterarmtrainer aus der Verpackung.
- 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Abb. A).
- 3. Prüfen Sie, ob der Unterarmtrainer oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Unterarmtrainer nicht.

Wenden Sie sich über die Serviceadresse an den Hersteller.

Reinigung und Aufbewahrung

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäße Reinigung kann zu Beschädigungen des Unterarmtrainers führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Wischen Sie den Unterarmtrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch sauber. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel.
- Lassen Sie den Unterarmtrainer vollständig trocknen, bevor Sie ihn verstauen und wenn Sie ihn längere Zeit nicht benutzen möchten.
- Halten Sie den Unterarmtrainer von Kindern fern.

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

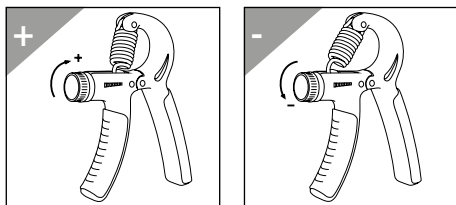
Unterarmtrainer entsorgen

Entsorgen Sie den Unterarmtrainer gemäß der in Ihrem Land geltenden Vorschriften zur Entsorgung.

Unterarmtrainer verwenden

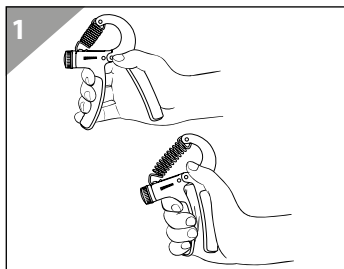
Trainingswiderstand einstellen

- Drehen Sie den Einstellknopf **3**
 - im Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu erhöhen. Sie benötigen mehr Kraft beim Training.
 - entgegen dem Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu verringern. Sie benötigen weniger Kraft beim Training.



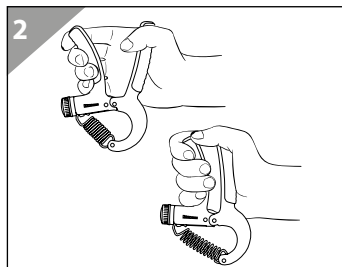
Übung 1

1. Nehmen Sie den Unterarmtrainer so in die Hand, dass der hintere Griff **1** am Handballen anliegt und Ihre Finger um den vorderen Griff **2** fassen. Die Feder **4** ist dabei nach oben gerichtet (siehe Abb. 1).
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung dreimal mit je 20 Wiederholungen durch.



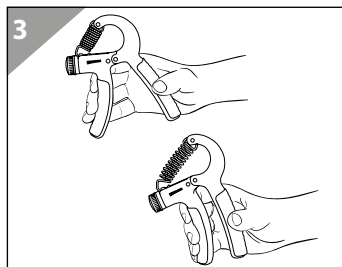
Übung 2

1. Nehmen Sie den Unterarmtrainer so in die Hand, dass der hintere Griff **1** am Handballen anliegt und Ihre Finger um den vorderen Griff **2** fassen. Die Feder **4** ist dabei nach unten gerichtet (siehe Abb. 2).
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung dreimal mit je 20 Wiederholungen durch.



Übung 3

1. Fassen Sie den Unterarmtrainer so an, dass Sie mit dem Daumen den hinteren Griff **1** und mit den Fingerspitzen den vorderen Griff **2** halten. Die Feder **4** ist dabei nach oben gerichtet (siehe Abb. 3).
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung dreimal mit je 20 Wiederholungen durch.



Gedistribueerd door/
Commercialisé par/
Vertrieben durch:
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Allemagne / Duitsland / Deutschland