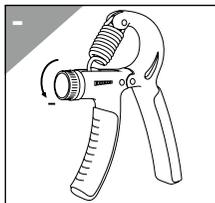
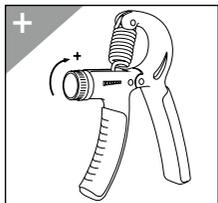


## Utilização da mola de mão ajustável

### Regular a resistência do treino

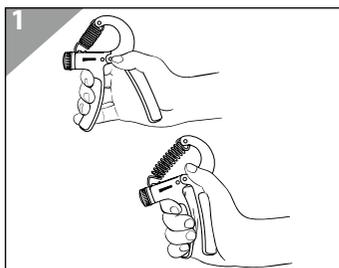
– Gire o botão de regulação **3**

- no sentido dos ponteiros do relógio, para aumentar a resistência do treino. Precisarás mais força no treino.
- no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, para reduzir a resistência do treino. Precisarás menos força no treino.



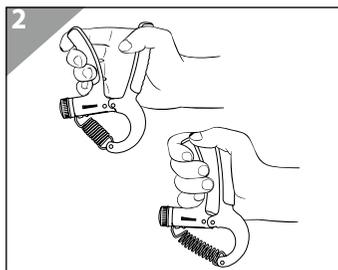
### Exercício 1

1. Pegue na mola de mão ajustável de forma a que o punho traseiro **1** encoste na palma da mão e que os seus dedos agarrem o punho dianteiro **2**. Nesta posição, a mola **4** está virada para cima (veja a fig. 1).
2. Comprima a mola de mão ajustável.
3. Efetua o exercício três vezes, com 20 repetições cada.



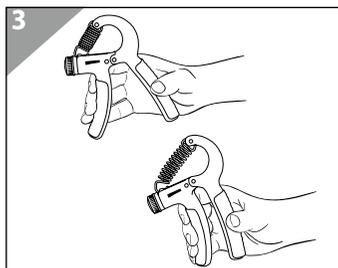
### Exercício 2

1. Pegue na mola de mão ajustável de forma a que o punho traseiro **1** encoste na palma da mão e que os seus dedos agarrem o punho dianteiro **2**. Nesta posição, a mola **4** está virada para cima (veja a fig. 2).
2. Comprima a mola de mão ajustável.
3. Efetua o exercício três vezes, com 20 repetições cada.



### Exercício 3

1. Pegue na mola de mão ajustável de forma a que segure o punho traseiro **1** com o punho e com as pontas dos dedos o punho dianteiro **2**. Nesta posição, a mola **4** está virada para cima (veja a fig. 3).
2. Comprima a mola de mão ajustável.
3. Efetua o exercício três vezes, com 20 repetições cada.



  
**ACTIVE TOUCH**

## Mola de mão ajustável Conjunto de 2

- Utilização
- Segurança



**3 anos**  
**GARANTIA**  
DO FABRICANTE

**ATENDIMENTO AO CLIENTE**  
☎ 00800 / 78747874  
(gratuito, exceto redes móveis)  
✉ flexxtrade-pt@teknihall.com  
Art.-Nr.: 8420 12/01/2019

**MANUAL DE INSTRUÇÕES ORIGINAL**

22084200  
12/01/2019  
FLX-UA-01, PO43001387  
N.º do art.: 8420

## Generalidades

Ler e guardar o manual de instruções.



Leia cuidadosamente o manual de instruções e especialmente as instruções de segurança, antes de utilizar a mola de mão ajustável.

Guarde o manual de instruções. Ao entregar a mola de mão ajustável a terceiros, entregue obrigatoriamente o presente manual de instruções para a utilização seguinte.

## Explicação dos símbolos

### ⚠ ATENÇÃO!

Este símbolo/palavra de sinalização identifica um perigo com um nível de risco médio que, caso não seja evitado, pode ter como consequência a morte ou ferimentos graves.

### ⚠ CUIDADO!

Este símbolo/palavra de sinalização identifica um perigo com um nível de risco baixo que, caso não seja evitado, pode ter como consequência ferimentos ligeiros ou moderados.

### NOTA

Esta palavra de sinalização adverte contra possíveis danos materiais.

## Segurança Utilização devida

A mola de mão ajustável destina-se exclusivamente à área de fitness.

A mola de mão ajustável destina-se exclusivamente à utilização privada e não para a área comercial.

Esta mola de mão ajustável não é um brinquedo.

Utilize a mola de mão ajustável apenas como descrito neste manual de instruções. Qualquer outra utilização é considerada indevida e pode causar danos materiais ou danos pessoais.

O fabricante ou fornecedor não assume qualquer responsabilidade para danos provocados pela utilização indevida ou errada.

## Instruções de segurança

### ⚠ ATENÇÃO!

**Perigos para crianças e pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas (por exemplo, pessoas parcialmente incapacitadas, pessoas idosas com capacidades físicas e mentais limitadas) ou falta de experiência e conhecimentos (por exemplo, crianças mais velhas).**

- Esta mola de mão ajustável pode ser utilizada por crianças de idade a partir dos oito anos, bem como por pessoas com capacidades físicas e mentais ou com falta de experiência e conhecimentos, desde que sejam supervisionadas ou instruídas relativamente à utilização segura da mola de mão ajustável e desde que percebam os perigos daí resultantes.
- Não deixe as crianças brincar com a película da embalagem. Ao brincar, elas podem engasgar-se com a película e sufocar. As crianças não podem brincar com a mola de mão ajustável.

### ⚠ CUIDADO!

**Perigo de ferimentos!  
No caso de manuseamento incorreto pode ferir-se na mola de mão ajustável.**

- Tenha o cuidado de não meter os dedos na mola com a mesma estendida. Existe o perigo de esmagamento.
- Certifique-se antes da utilização que a mola de mão ajustável não tenha nenhuns danos. Não utilize a mola de mão ajustável se estiver danificado.

## Dados técnicos

Mola de mão ajustável Conjunto de 2

FLX-UA-01, PO43001387

Número do artigo: 8420

Peso: Cinzento: aprox. 145 g,

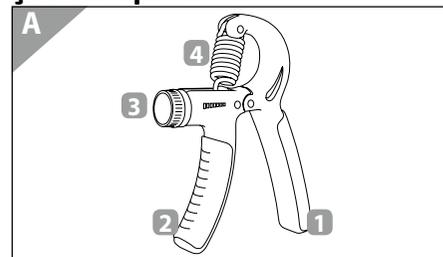
Azul: aprox. 140 g, Verde-lima: aprox. 132 g

Dimensões: aprox. 15,2 x 11,5 x 2 cm

Resistência do treino: Cinzento: 10 a 40 kg

Azul: 5 a 20 kg, Verde-lima: 2 a 10 kg

## Volume de fornecimento/peças do aparelho



- 1 Punho traseiro
- 2 Punho dianteiro
- 3 Botão de regulação
- 4 Mola

## Verificar a mola de mão ajustável quanto ao volume de fornecimento

### NOTA

### Perigo de danos!

**Ao abrir a embalagem sem cuidado com uma faca afiada ou outros objetos pontiagudos, a mola de mão ajustável pode ficar danificado.**

- Tenha todo o cuidado durante a abertura.
1. Retire a mola de mão ajustável da embalagem.
  2. Verifique se o fornecimento está completo (veja Fig. A).
  3. Verifique se a mola de mão ajustável ou as peças individuais apresentam danos. Se isto for o caso, não utilize a mola de mão ajustável. Dirija-se ao fabricante, através do endereço de assistência indicada no cartão de garantia.

## Limpeza e armazenamento

### Perigo de danos!

**A limpeza incorreta pode provocar danos na mola de mão ajustável.**

- Não utilize detergentes agressivos, escovas com cerdas de metal ou de nylon, bem como objetos de limpeza afiados ou pontiagudos como facas, espátulas afiadas e semelhantes. Estes objetos podem danificar as superfícies.

- Limpe a mola de mão ajustável com um

pano ligeiramente humidificado. Se necessário, utilize um detergente suave, por ex., um detergente de lava-louça solvente de gordura.

- Deixe a mola de mão ajustável secar completamente, antes de guardá-la e se não quiser utilizá-la durante um período prolongado.
- Manter a mola de mão ajustável fora do alcance das crianças.

## Eliminação

### Eliminação da embalagem



Elimine a embalagem de acordo com o tipo de material. Coloque o cartão e o papelão na reciclagem de papel e as películas na recolha de plásticos.

### Eliminação da mola de mão ajustável

- Elimine a mola de mão ajustável de acordo com os regulamentos válidos para a eliminação no seu país.

**ACTIVE TOUCH** FLX-UA-01, PO43001387  
**MOLA DE MÃO AJUSTÁVEL  
CONJUNTO DE 2**

**Flexxtrade GmbH & Co. KG**  
Hofstr. 64, 40723 Hilden,  
Alemanha  
12/01/2019  
Barcode 22084200

**3 anos**  
**GARANTIA  
DO FABRICANTE**

**ATENDIMENTO AO CLIENTE**  
☎ 00800 / 78747874  
(gratuito, exceto redes móveis)  
✉ flexxtrade-pt@teknihall.com  
Art.-Nr.: 8420 12/01/2019

**SIPT  
00870**