



# Használati útmutató



## CSUKLÓ- ÉS BOKASÚLYOK, 2 DB-OS KÉSZLET





# QR kódokkal gyorsan és egyszerűen célba érni

Függetlenül attól, hogy termékinformációkra, cserealkatrészekre vagy tartozékokra van szüksége, vagy a gyártói garanciát vagy a szervizhelyszínek listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy videó útmutatót nézne meg – QR kódunkkal mindezt könnyen megteheti.

## Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

**Előnyei:** Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

## Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal is.

A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

## Próbálja ki most

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt ALDI termékről.

## Az ALDI-szerviz oldala

Minden itt megadott információ elérhető az ALDI-szerviz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: [www.aldi-szervizpont.hu](http://www.aldi-szervizpont.hu).

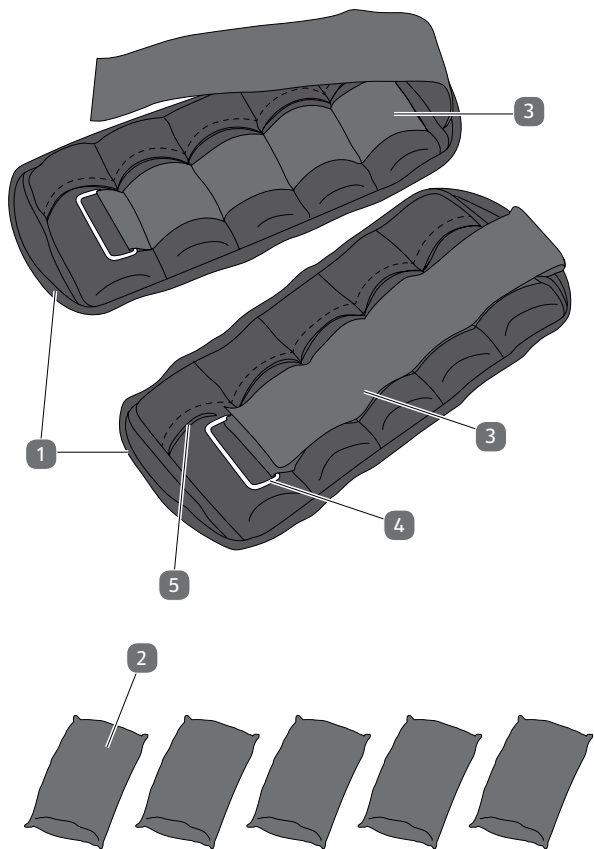


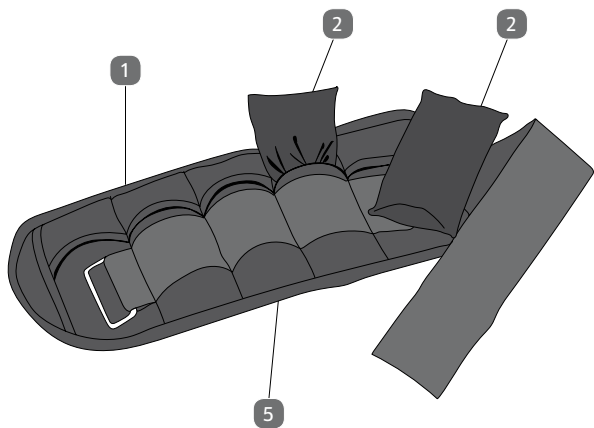
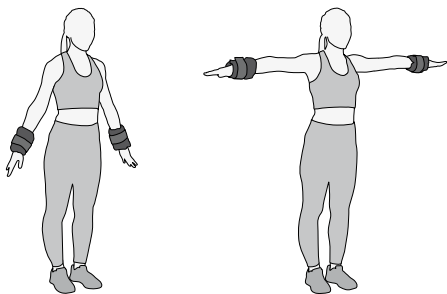
A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint fizetnie kell.

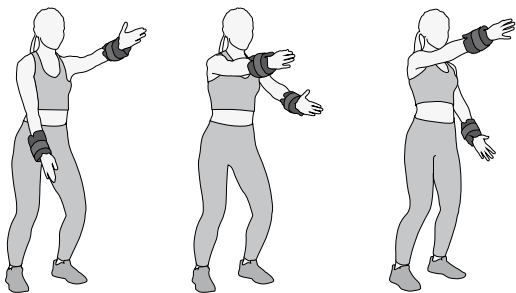
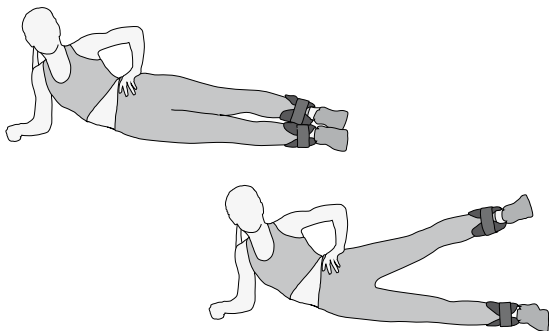
---

# Tartalom

<b>QR-kodok</b> .....	<b>3</b>
<b>Áttekintés</b> .....	<b>5</b>
<b>Használata</b> .....	<b>6</b>
<b>A csomag tartalma/részei</b> .....	<b>8</b>
<b>Általános tudnivalók</b> .....	<b>9</b>
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót.....	9
Jelmagyarázat.....	9
<b>Biztonság</b> .....	<b>10</b>
Rendeltetésszerű használat .....	10
Biztonsági utasítások.....	11
<b>Első használat</b> .....	<b>14</b>
A csukló- és bokasúlyok és a csomag tartalmának ellenőrzése.....	14
Súlybeállítás .....	14
<b>Edzés</b> .....	<b>15</b>
Bemelegítés.....	15
Edzés.....	15
Levezetés .....	15
Nyújtás.....	15
<b>Gyakorlatok</b> .....	<b>16</b>
Karemelés .....	16
Dinamikus karemelés .....	16
Oldalsó lábemelés .....	16
<b>Karbantartás és ápolás</b> .....	<b>17</b>
<b>Tárolás</b> .....	<b>17</b>
<b>Műszaki adatok</b> .....	<b>18</b>
<b>Leselejtezés</b> .....	<b>18</b>
A csomagolás leselejtezése .....	18
A csukló- és bokasúlyok leselejtezése .....	18

**A**

**B****C**

**D****E**

---

## A csomag tartalma/részei

- 1 Mandzsetta 2×
- 2 Súlyzsák 10×
- 3 Tépőzáras szalag
- 4 Fém karika
- 5 Zsebek



# Általános tudnivalók

## Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



Ez a használati útmutató ezekhez a csukló- és bokasúlyokhoz tartozik. Fontos információkat tartalmaz annak használatáról.

A csukló- és bokasúlyok használata előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat.

A használati útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket okozhat vagy a csukló- és bokasúlyok károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Kövesse az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is.

Őrizze meg a használati útmutatót további használatra. Ha a csukló- és bokasúlyokat továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

## Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, a csukló- és bokasúlyok és a csomagoláson az alábbi jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



**FIGYELMEZTETÉS!**

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



**VIGYÁZAT!**

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

## **ÉRTESÍTÉS**

Ez a figyelmeztetés a lehetséges anyagi károkra vonatkozik.

## **Biztonság**

### **Rendeltetészerű használat**

A csukló- és bokasúly kizárólag edzőeszközként használható. Kizárólag magánhasználatra készült, kereskedelmi, valamint orvosi vagy terápiás célokra nem alkalmas. A csukló- és bokasúly nem játékszer.

A csukló- és bokasúlyokat kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. A rendeltetésellenes használat anyagi károkhoz vezethet.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

## Biztonsági utasítások



**FIGYELMEZTETÉS!**

### Fojtás- és fulladásveszély!

Ha a gyermekek a csomagolófóliával, az apró alkatrészekkel vagy a csukló- és bokasúlyokkal játszanak, belegabalyodhatnak, illetve ezeket a fejükre húzva vagy lenyelve megfulladhatnak vagy megfojthatják magukat.

- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.
- Az apró alkatrészeket tartsa távol a gyermekektől.



**FIGYELMEZTETÉS!**

### Sérülésveszély!

A csukló- és bokasúlyok rendeltetésellenes használata sérülésekhez, balesethez vezethet.

- Mielőtt elkezds bármilyen edzésprogramot, feltétlenül keresse fel házi orvosát az esetleges egészségügyi kockázatok megállapításához, ill. megelőzéséhez. Az orvos tanácsa irányadó a pulzusfrekvencia, a vérnyomás és a koleszterinszint szempontjából.
- Mindig figyeljen a teste által adott válaszreakciókra. A nem megfelelően végzett vagy túlzott mértékű edzés kárt tehet az egészségében. Ha edzés közben fájdalmat, szorítást érez a mellkasában, rendszertelenné válik a szívverése, szélsőséges légszomjat, szédülést vagy rosszullétet érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Tartsa távol a gyermekeket a csukló- és bokasúlyoktól. Az eszköz kizárólag felnőtteknek való.
- A csukló- és bokasúlyok minden használat előtt ellenőrzést igényelnek (pl. repedés tekintetében). A csukló- és bokasúlyok biztonságossága csak rendszeres ellenőrzés révén tartható fenn.

**VIGYÁZAT!****Sérülésveszély!**

A csukló- és bokasúlyok rendeltetésellenes használata sérülésekhez, balesethez vezethet.

- Edzés közben mindig megfelelő ruházatot viseljen. Ne viseljen bő ruházatot, amelyben a csukló- és bokasúlyok elakadhatnak.
- Viseljen megfelelő, csúszásmentes talppal rendelkező cipőt.
- A használat során tartson kellően nagy távolságot más személyektől és/vagy tárgyaktól. Használat közben ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg, és másoknak se okozzon sérülést.
- A csukló- és bokasúlyok terápiás célú használatra nem alkalmasak.

# Első használat

## A csukló- és bokasúlyok és a csomag tartalmának ellenőrzése

### ÉRTESÍTÉS

### Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, a csukló- és bokasúlyok könnyen megsérülhet.

- A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.
- 1. Vegye ki a csukló- és bokasúlyokat a csomagolásból.
- 2. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd **A ábra**).
- 3. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések a csukló- és bokasúlyokon vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja a csukló- és bokasúlyokat.

### Súlybeállítás

A csuklósúlyok súlyának beállítása a használt súlyzsákok számával szabályozható. 5 súlyzsákkal egy mandzsetta maximális súlya 1,5 kg lehet.

Kisebb súlyhoz használjon 1-4 db súlyzsákot.

1. Nyissa ki a zsebet **5**.
2. Vegye ki a zsebből **5** a súlyzsákot **2** (lásd **B. ábra**).
3. Ismételje meg a műveletet, amíg a kívánt súlyt el nem éri.
4. A súly ismételt növeléséhez helyezze a súlyzsákokat **2** a zsebbe **5**.

## Edzés

### Bemelegítés

Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje. Minél kimerítőbb a bemelegítést követő edzés, annál fontosabb a bemelegítés. A bemelegítés felkészíti a testet a terhelésre, serkenti a keringési rendszert, és védi a szalagokat, inakat és ízületeket a sérüléstől. A görcsök és izomsérülések kockázatának csökkentésében is segít. Az edzés megkezdése előtt kissé lazítsa el ízületeit.

### Edzés

Ha hozzászokott a gyakorlatokhoz, fejlessze ki saját edzésprogramját. Kombinálja a különböző gyakorlatokat. Zenehallgatással még nagyobb élvezet az edzés.

### Levezetés

Amennyire fontos minden edzést bemelegítéssel kezdeni, épp annyira lényeges utána a levezetés. A levezetés elindítja a pihenési fázist, visszaállítja a test működési hőmérsékletét és egyértelművé teszi a terhelésből a pihenésbe való átmenetet.

### Nyújtás

Ahogy már említettük, a bemelegítés során könnyed nyújtási gyakorlatokat végezhet. Edzés után feltétlenül

végezzen izomnyújtó gyakorlatokat. Az edzés utáni nyújtás az izmokat eredeti hosszukra állítja vissza, így megakadályozza az izmok rövidülését. Minél megerőltetőbb volt az edzés, annál fontosabb az utána következő nyújtás.

Különösen fontos az edzés során igénybe vett főbb izomcsoportok nyújtása. A nyújtásnak érezhetőnek kell lennie, de nem szabad fájni. A nyújtást minden izom esetében mintegy 20 másodpercig végezze.

# Gyakorlatok

## 1. Karemelés

Álljon egyenesen, a lábak legyenek vállszélességű terpeszben, a tenyerek a combjai felé nézzenek. Lassan emelje fel kinyújtott karját vállmagasságban köríves mozdulattal. Tartsa meg ezt a testhelyzetet rövid ideig, majd utána engedje le karjait a kezdeti pozícióba (lásd **C. ábra**).

## 2. Dinamikus karemelés

Helyezkedjen vállszélességű állásba. A térdek legyenek enyhén hajlítottak, háta pedig egyenes. Karjait nyújtsa egyenesen előre, a tenyerek egymás felé nézzenek. Felváltva emelje fel majd engedje le karjait (lásd **D. ábra**).

## 3. Oldalsó lábemelés

Feküdjön oldalára és támassza meg felsőtestét a könyökén. Emelje fel a felül lévő lábát kinyújtva a magasba. Tartsa ebben a helyzetben egy pillanatra, majd lassan eressze vissza lábát (lásd **E. ábra**). Helyezkedjen testének másik oldalára, majd ismétlje meg a gyakorlatot.



# Karbantartás és ápolás

## ÉRTESÍTÉS

### Meghibásodás veszélye!

A szakszerűtlen használat a csukló- és bokasúlyok meghibásodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószer, fémvagy műanyag sörtéjű kefét, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.
- Enyhén benedvesített ruhával törölje át a csukló- és bokasúlyokat.
- Ezután hagyja teljesen megszáradni a csukló- és bokasúlyokat.
- Rendszeresen ellenőrizze a csukló- és bokasúlyokat repedés, károsodás és kopás tekintetében.

### Tárolás

- Tartsa a csukló- és bokasúlyokat száraz helyen, szobahőmérsékleten és gyermekektől elzárva.

## Műszaki adatok

Modell: FLX-JW-01

Cikkszám: 802932

### Csuklósúlyok

#### Mandzsetták

Anyag: Neoprén, tépőzárral  
és fém karikával

Súly (darabonként): 33,5 × 14 × 2,5 cm

### Súlyzsákok

Anyag: Fémgyöngyök és fémhomok

Méret (darabonként): 6 × 14 cm

Súly: 10 × 0,285 kg

## Leselejtezés

### A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba.

A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

### A csukló- és bokasúlyok leselejtezése

- A csukló- és bokasúlyokat az adott országban érvényes törvényeknek és előírásoknak megfelelően selejtezze le.

---

---



HU

**Származási hely: Kína**

**Gyártó:**

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