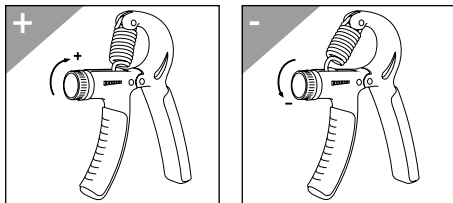


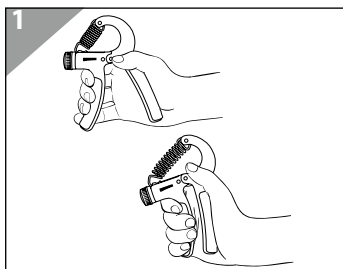
Utilisation de l'appareil de musculation pour les avant-bras Réglage de la résistance d'entraînement

- Tournez le bouton de réglage **3**
 - dans le sens des aiguilles d'une montre afin d'augmenter la résistance d'entraînement. Vous devez forcer plus lors de l'entraînement.
 - dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de diminuer la résistance d'entraînement. Vous forcez moins lors de l'entraînement.



Exercice 1

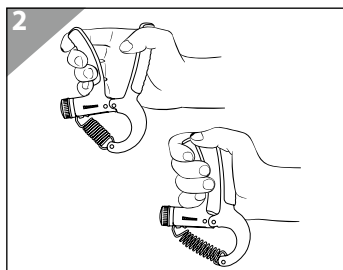
1. Prenez l'appareil de musculation pour les avant-bras **1** en main de façon à ce que la poignée arrière soit située sur la paume de la main et que vos doigts agrippent la poignée avant. **2** Pour cela, le **4** ressort est orienté vers le haut (voir fig. 1).
2. Comprimez l'appareil de musculation pour les avant-bras.
3. Effectuez l'exercice trois fois avec respectivement 20 répétitions.



Exercice 2

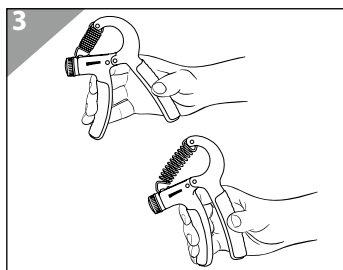
1. Prenez l'appareil de musculation pour les avant-bras **1** en main de façon à ce que la poignée arrière soit située sur la paume de la main et que vos doigts agrippent la poignée avant. **2** Pour cela, le **4** ressort

- est orienté vers le bas (voir fig. 2).
2. Comprimez l'appareil de musculation pour les avant-bras.
3. Effectuez l'exercice trois fois avec respectivement 20 répétitions.



Exercice 3

1. Prenez l'appareil de musculation pour les avant-bras de manière à tenir la poignée arrière avec le pouce **1** et la poignée avant avec le bout des doigts **2**. Pour cela, le **4** ressort est orienté vers le haut (voir fig. 3).
2. Comprimez l'appareil de musculation pour les avant-bras.
3. Effectuez l'exercice trois fois avec respectivement 20 répétitions.



Pour en savoir plus :
www.quefairedermesdechets.fr

N° d'ident. : PO43001829, FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01 - Version : 07/2020


ACTIVE TOUCH

Appareil de musculation pour les avant-bras set de 2

- Mode d'emploi
- Consigne de sécurité



3 ans
GARANTIE

SAV
☎ 00800 / 78747874
(gratuit, possibilité d'appeler depuis un mobile)
✉ flextrade@teknihall.fr
Art.-Nr.: 4377 AA 01/2021

NOTICE D'UTILISATION

26043777
AA 01/2021
FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01, PO43001829
Art.-Nr.: 4377

Généralités

Lire et conserver la notice d'utilisation.



Lire soigneusement la notice d'utilisation, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser l'appareil de musculation pour les avant-bras.

La notice d'utilisation doit toujours être à portée de la main. Si vous donnez l'appareil de musculation pour les avant-bras à des tiers, donnez leur également obligatoirement cette notice d'utilisation.

Légende

⚠ AVERTISSEMENT !

Ce mot-clé désigne un danger à risque moyen pouvant entraîner de graves blessures ou même la mort s'il n'est pas évité.

⚠ PRUDENCE !

Ce mot-clé désigne un danger à risque faible pouvant entraîner des blessures modérées à mineures s'il n'est pas évité.

REMARQUE

Ce symbole indique un risque de dommages matériels.

Sécurité

Utilisation conforme

L'appareil de musculation pour les avant-bras est destiné exclusivement pour une utilisation dans le domaine du fitness.

Il est conçu uniquement pour une utilisation privée et non pour une utilisation industrielle. L'appareil de musculation pour les avant-bras n'est pas un jouet pour les enfants.

Utiliser l'appareil de musculation pour les avant-bras uniquement de la manière décrite dans la présente notice d'utilisation. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des dommages matériels ou même des dommages corporels.

Le fabricant ou le négociant n'assume aucune responsabilité pour les dommages survenus par une utilisation non conforme ou incorrecte.

Consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT !

Dangers pour les enfants, les personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales restreintes (par exemple personnes partiellement handicapées, personnes âgées aux capacités physiques et mentales restreintes) ou les personnes ne disposant pas de l'expérience ou des connaissances requises (par exemple enfants plus âgés).

L'appareil de musculation pour les avant-bras peut être utilisé par des enfants de plus de 8 ans ainsi que des personnes avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées, ou bien manquant d'expérience et de connaissances, s'ils sont sous surveillance ou bien ont été informés de l'utilisation sûre de l'appareil de musculation pour les avant-bras ainsi que des risques qui en découlent.

- Ne laissez pas jouer les enfants avec le film d'emballage. Ils risquent en effet de l'avaler et de s'étouffer en jouant avec.

Les enfants n'ont pas le droit de jouer avec l'appareil de musculation pour les avant-bras.

⚠ PRUDENCE !

**Risque de blessures !
En cas d'utilisation non conforme, vous pouvez vous blesser avec l'appareil de musculation pour les avant-bras.**

- Veillez à ne pas vous prendre le doigt dans le ressort lorsque celui-ci est tendu. Il existe un risque d'écrasement.

- Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'appareil de musculation pour les avant-bras ne soit pas endommagé. N'utilisez pas l'appareil de musculation pour les avant-bras s'il est endommagé.

Caractéristiques techniques

Appareil de musculation pour les avant-bras set de 2

FLX-FTL-01/ FLX-FTM-01/ FLX-FTH-01
PO43001829

Numéro d'article : 4377

Poids : gris : env. 145 g, turquoise : env. 137,

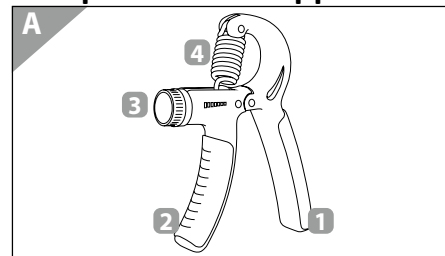
mauve : env. 137 g

Dimensions : env. 15,2 x 11,5 x 2 cm

Résistance d'entraînement : gris : 10-40 kg,

turquoise : 5-20 kg, mauve : 2-10 kg,

Contenu de l'emballage Composition de l'appareil



- 1 Poignée arrière
- 2 Poignée avant
- 3 Bouton de réglage
- 4 Ressort

Vérification de l'appareil de musculation pour les avant-bras et du matériel fourni

REMARQUE

Risque d'endommagement !

Si vous ouvrez l'emballage sans précaution avec un couteau ou d'autres objets pointus, l'appareil de musculation pour les avant-bras peut être endommagé.

- Ouvrez l'emballage avec précaution.

1. Retirez l'appareil de musculation pour les avant-bras de son emballage.
2. Contrôlez que les pièces sont au complet (voir fig. A).
3. Vérifiez si l'appareil de musculation pour les avant-bras ou les composants sont endommagés. Si c'est le cas, n'utilisez pas l'appareil de musculation pour les avant-bras. Contactez le fabricant à l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

Nettoyage et rangement

Risque d'endommagement !

Un nettoyage non conforme peut endommager l'appareil de musculation pour les avant-bras.

- N'utilisez pas de produits net-

toyants agressifs, de brosses avec des poils en métal ou en nylon ainsi qu'aucun objet pointu ou métallique comme des couteaux, des spatules dures et autres. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.

- Essayez l'appareil de musculation pour les avant-bras avec un tissu légèrement humidifié. Si nécessaire, utilisez un produit nettoyant doux, p. ex. un produit vaisselle dégraissant.
- Laissez l'appareil de musculation pour les avant-bras sécher entièrement avant de le ranger et si vous souhaitez ne pas l'utiliser pendant une durée prolongée.
- Tenir l'appareil de musculation pour les avant-bras hors de portée des enfants.

Recyclage

Recyclage de l'emballage



Éliminez l'emballage en triant les matériaux. Les papiers et cartons doivent être jetés à part, les films avec les matériaux recyclables.

Éliminer l'appareil de musculation pour les avant-bras

- Éliminer l'appareil de musculation pour les avant-bras conformément aux directives valables dans votre pays.

 **FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01, PO43001829**

 **APPAREIL DE MUSCULATION POUR LES AVANT-BRAS SET DE 2**

Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Allemagne

AA 01/2021
Barcode 26043777

SIFR 01909

3 ans GARANTIE

SAV
☎ 00800 / 78747874 (gratuit, possibilité d'appeler depuis un mobile)
✉ flexxtrade@teknihall.fr
Art.-Nr.: 4377 AA 01/2021

