



Bedienungs- anleitung

Inhaltsverzeichnis

Übersicht	3
Verwendung	3
Lieferumfang/Teile	4
QR-Codes	5
Allgemeines	6
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	6
Zeichenerklärung	6
Sicherheit	7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	7
Sicherheitshinweise	8
Unterarmtrainer und Lieferumfang prüfen	10
Unterarmtrainer verwenden	10
Trainingswiderstand einstellen	10
Übungen	11
Reinigung und Aufbewahrung	12
Technische Daten	13
Entsorgung	13
Verpackung entsorgen	13
Unterarmtrainer entsorgen	13



UNTERARMTRAINER 2ER-SET



AT

Importiert durch:

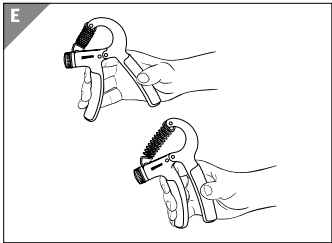
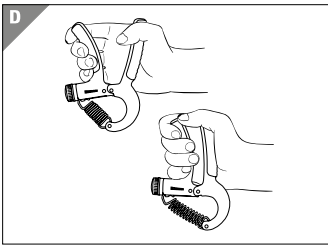
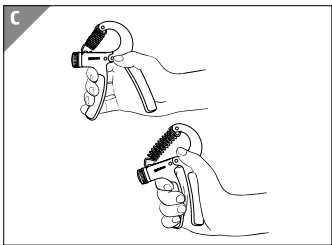
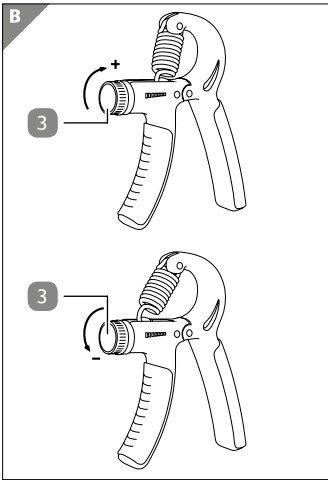
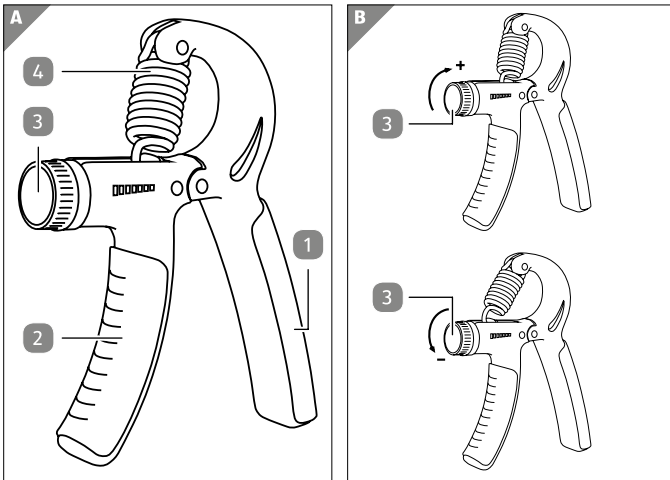
FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY

MODELL: FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01

802932

01/2021

3



4

Lieferumfang / Teile

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

Technische Daten

Artikelnummer:	802932
Modell:	FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01
Abmessungen:	15,2 x 11,5 x 2 cm

Modellvariante Türkis (FLX-FTM-01)

Gewicht:	ca. 137 g
Trainingswiderstand:	5—20 kg

Modellvariante Grau (FLX-FTH-01)

Gewicht:	ca. 145 g
Trainingswiderstand:	10—40 kg

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Unterarmtrainer entsorgen

- Entsorgen Sie den Unterarmtrainer entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung.*

Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Hofer-Produkt.*

Ihr Hofer-Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Hofer-Serviceportal unter www.hofer-service.at.

* Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.



Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Unterarmtrainer. Sie enthält wichtige Informationen zu Sicherheit und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Unterarmtrainer einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen und zu Schäden am Unterarmtrainer führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

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

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Unterarmtrainer oder auf der Verpackung verwendet.



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.



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.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zur Handhabung.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Unterarmtrainer ist für den Fitnessbereich konzipiert. Er ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. 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 führen.

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

Sicherheitshinweise



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. Kinder dürfen nicht mit dem Unterarmtrainer spielen.

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen daran verschlucken und ersticken.



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.

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 angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Unterarmtrainer verwenden

Trainingswiderstand einstellen

- Drehen Sie den Einstellknopf **3** (siehe **Abb. B**)
 - 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.

Übungen

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 **2** Griff fassen (siehe **Abb. C**). Die Feder **4** ist dabei nach oben gerichtet.
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung drei Mal 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 (siehe **Abb. D**). Die Feder **4** ist dabei nach unten gerichtet.
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung drei Mal 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 (siehe **Abb. E**). Die Feder **4** ist dabei nach oben gerichtet.
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung drei Mal mit je 20 Wiederholungen durch.

Reinigung und Aufbewahrung

HINWEIS!

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.

1. Wischen Sie den Unterarmtrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch sauber. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel.
2. Lassen Sie den Unterarmtrainer vollständig trocknen bevor Sie ihn verstauen und wenn Sie ihn längere Zeit nicht benutzen möchten.
3. Bewahren Sie den Unterarmtrainer vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt an einem trockenen Ort auf.