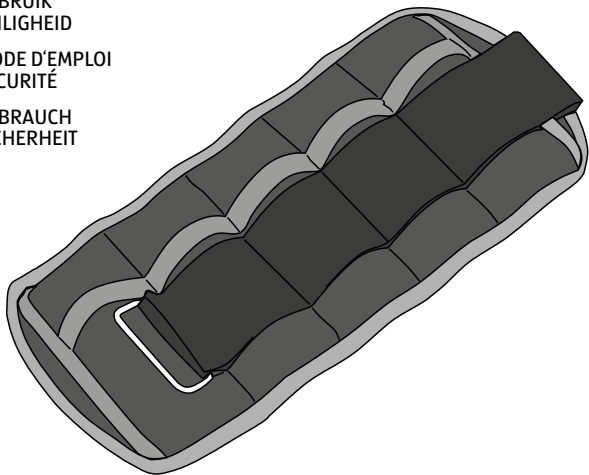


Gedistribueerd door /
Commercialisé par /
Vertrieben durch:
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Allemagne / Duitsland / Deutschland



Ⓝ Pols-/enkelgewichten 2e set
Ⓡ Manchettes lestées, kit de 2
Ⓝ Gelenkgewichte

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



OORSPRONKELIJKE GEBRUIKSAANWIJZING · MODE D'EMPLOI ORIGINAL ·
ORIGINAL BETRIEBSANLEITUNG

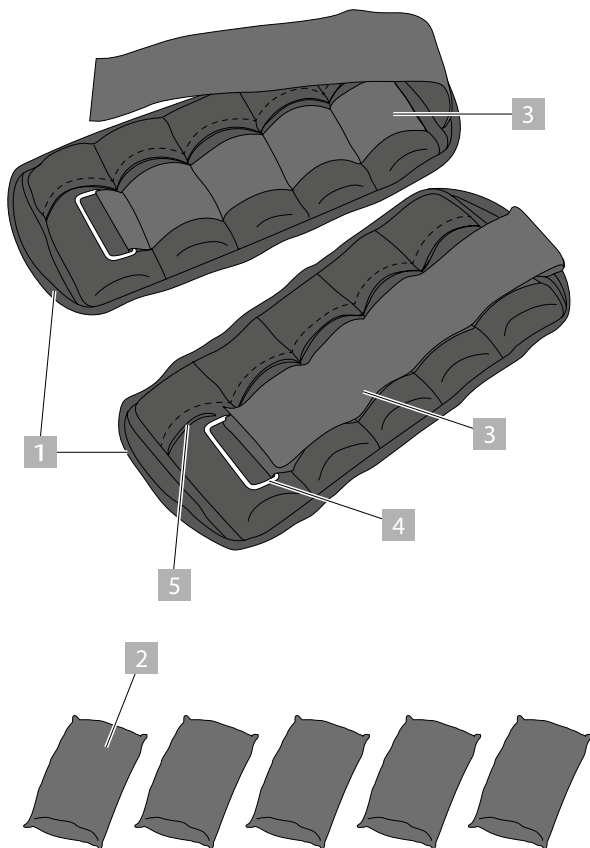
2007030017174
FLX-JW-02
PO43030159
Art.-Nr.: 3001717

(NL) OORSPRONKELIJKE GEBRUIKSAANWIJZING	2
(FR) MODE D'EMPLOI ORIGINAL	20
(DE) ORIGINAL BETRIEBSANLEITUNG	36

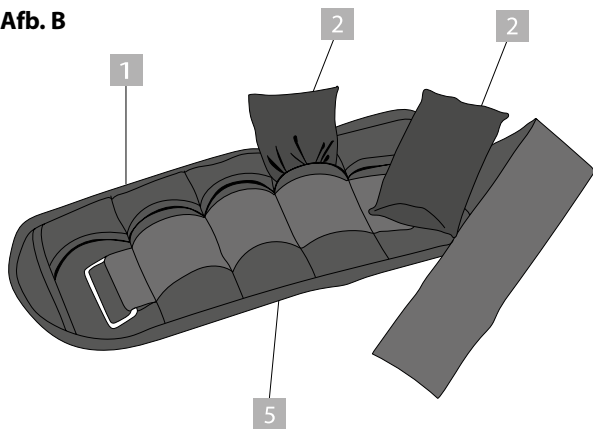
(NL) Inhoudsopgave

Overzicht	3
Gebruik	4
Leveringsomvang/onderdelen	6
Algemeen	7
De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen	7
Uitleg van de symbolen	7
Veiligheid	8
Beoogd gebruik	8
Veiligheidsinstructies	9
Eerste gebruik	12
Pols-/enkelgewichten en leveringsomvang	
controleren	12
Gewichtinstelling	13
Sporten	13
Warming-up	13
Sporten	14
Warming-down	14
Stretchen	14
Oefeningen	15
Armheffing	15
Dynamische armheffing	15
Zijwaartse beenheffing	15
Onderhoud en verzorging	16
Opbergen	16
Technische specificaties	17
Weggoaien	18
Verpakking weggoaien	18
Pols-/enkelgewichten weggoaien	18

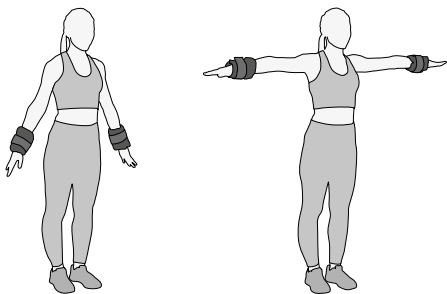
Afb. A



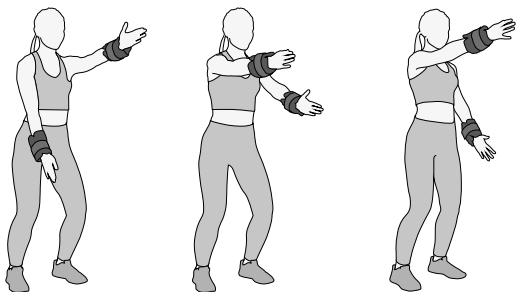
Afb. B



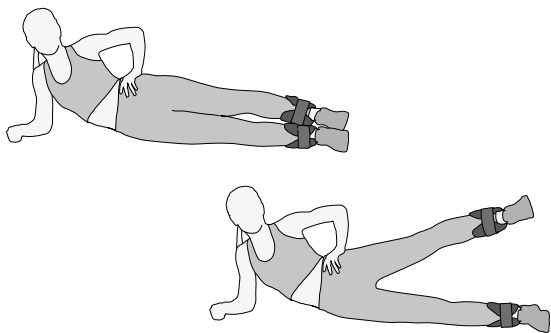
Afb. C



Afb. D



Afb. E



Leveringsomvang / onderdelen

- 1 Manchet 2x
- 2 Gewichtszakjes 10x
- 3 Klittenband
- 4 Metalen oogje
- 5 Opening

Algemeen

De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen



Deze gebruiksaanwijzing behoort tot deze pols-/enkelgewichten. Het bevat belangrijke informatie over het gebruik.

Voordat u de pols-/enkelgewichten gebruikt, leest u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door, met name de veiligheidsinstructies. Het niet in acht nemen van deze gebruiksaanwijzing kan tot ernstige blessures en schade aan de pols-/enkelgewichten leiden.

De gebruiksaanwijzing is gebaseerd op de in de Europese Unie geldende normen en regels. In andere landen dient u ook de landspecifieke richtlijnen en wetten in acht te nemen.

Berg de gebruiksaanwijzing voor verder gebruik op. Als u de pols-/enkelgewichten aan een derde partij doorgeeft, is het van essentieel belang dat u deze gebruiksaanwijzing bijsluit met.

Uitleg van de symbolen

De volgende symbolen en signaalwoorden worden in deze gebruiksaanwijzing, op de pols-/enkelgewichten of op de verpakking gebruikt.



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.

LET OP!

Dit signaalwoord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.

Veiligheid

Beoogd gebruik

De pols-/enkelgewichten zijn uitsluitend als sporthulpmiddel ontworpen.

Zij zijn uitsluitend bedoeld voor privégebruik en zijn niet geschikt voor commercieel, medisch of therapeutisch gebruik. De pols-/enkelgewichten zijn geen kinderspeelgoed.

Gebruik de pols-/enkelgewichten alleen zoals in deze gebruiksaanwijzing beschreven. Elk ander gebruik wordt beschouwd als niet beoogd en kan leiden tot materiële schade.

De fabrikant of dealer aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door niet-beoogd of verkeerd gebruik.

Veiligheidsinstructies

WAARSCHUWING!

Gevaar voor wurging en verstikking!

Als kinderen met de verpakkingsfolie, kleine onderdelen of de pols-/enkelgewichte spelen, kunnen ze erin verstrikt raken, ze over hun hoofd trekken of ze inslikken en zichzelf verstikken of wurgen.

- Laat kinderen niet met de verpakkingsfolie spelen. Kinderen kunnen tijdens het spelen erin verstrikt raken en stikken.
- Houd kinderen uit de buurt van kleine onderdelen.

WAARSCHUWING!

Gevaar voor letsel!

Onjuist gebruik van de pols-/enkelgewichten kan tot blessures leiden.

- Het is van essentieel belang dat u uw huisarts raadpleegt om eventuele gezond-

heidsrisico's vast te stellen of ze te voorkomen voordat u aan een sportprogramma begint. Het advies van uw arts is gezaghebbend m.b.t. uw polsslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.

- Let hierbij op uw de reacties van uw lichaam. Onjuist of overmatig sporten kan uw gezondheid in gevaar brengen. Als u op enig moment tijdens het sporten pijn voelt, een beklemd gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd heeft, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw huisarts.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van de pols-/enkelgewichten. Ze zijn alleen bedoeld voor volwassenen.
- Controleer vóór elk gebruik de pols-/enkelgewichten (bijv. op scheuren). De veiligheid van de pols-/enkelgewichten kan alleen worden gehandhaafd als ze regelmatig worden gecontroleerd.

 **VOORZICHTIG!**

Gevaar voor letsel!

Onjuist gebruik van de pols-/enkelgewichten kan tot blessures leiden.

- Draag tijdens het sporten altijd geschikte kleding. Vermijd losse kleding die aan de pols-/enkelgewichten kan blijven haken.
- Draag geschikte schoenen met antislipzolen.
- Houd tijdens het gebruik voldoende afstand tot andere personen en/of voorwerpen. Let er tijdens het gebruik op dat u zich of anderen niet verwondt.
- De pols-/enkelgewichten zijn is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

Eerste gebruik

Pols-/enkelgewichten en leveringsomvang controleren

LET OP!

Risico op schade!

Als u de verpakking achteloos opent met een scherp mes of andere puntige voorwerpen, kunnen de pols-/enkelgewichten snel beschadigd raken.

- Wees zeer voorzichtig bij het openen.
- 1. Haal de pols-/enkelgewichten uit de verpakking.
- 2. Controleer of de levering volledig is (zie **Afb. A**).
- 3. Controleer of er schade is aan de pols-/enkelgewichten of aan de afzonderlijke onderdelen ervan. Als dit het geval is, gebruik de pols-/enkelgewichten dan niet.

Gewichtinstelling

Het gewicht van de pols-/enkelgewichten kan worden aangepast door het aantal gebruikte gewichtszakjes. Met 5 gewichtszakjes bereikt u het maximumgewicht van 1,5 kg per manchet.

Voor een lichter gewicht, gebruik dan 1 tot 4 gewichtszakjes.

1. Maak de opening **5** open.
2. Verwijder het gewichtszakje **2** uit de hiervoor bestemde opening **5** (zie **Afb. B**).
3. Herhaal dit proces tot het gewenste gewicht is bereikt.
4. Om het gewicht weer te verhogen, steekt u de gewichtszakjes **2** in de hiervoor bestemde openingen **5**.

Sporten

Warming-up

Sporten moet altijd beginnen met een warming-up. Hoe zwaarder de sportsessie, hoe belangrijker het is om daarna de warming-up te doen. Warming-up bereidt het lichaam voor op de inspanning, stimuleert het cardiovasculaire systeem en beschermt ligamenten, pezen en gewrichten tegen blessures. Het helpt ook het risico op krampen en spierblessures te verminderen. U moet uw gewrichten wat losser maken voordat u begint te sporten.

Sporten

Nadat u aan de oefeningen gewend bent geraakt, kunt u innovatief zijn en uw eigen sportmethode ontwikkelen. Combineer verschillende oefeningen terwijl u naar muziek luistert om nog meer van het sporten te genieten.

Warming-down

Net zoals er een warming-up voor elke sportssessie moet worden gedaan, moet er na een sessie een warming-down worden gedaan. Een warming-down brengt de ontspanningsfase op gang, brengt de lichaamstemperatuur weer omlaag en illustreert de overgang van inspanning naar ontspanning.

Stretchen

Zoals eerder gezegd, kunt u uw spieren tijdens de warming-up alvast licht stretchen. Na het sporten is het van essentieel belang om uw spieren te stretchen. Door te stretchen wordt de spier terug op oorspronkelijke lengte ervan gebracht en voorkomt zo spierversporing. Hoe zwaarder het sporten, hoe belangrijker het is om daarna te stretchen.

Stretchen is vooral belangrijk voor de belangrijkste spiergroepen die tijdens het sporten worden gebruikt. Het stretchen moet voelbaar zijn, maar mag geen pijn doen. De stretch-tijd is ongeveer 20 seconden voor elke spier.

Oefeningen

1. Armheffing

Sta rechtop met de benen op schouderbreedte uit elkaar en de handpalmen naar de dij. Hef de gestrekte armen langzaam in een gebogen beweging op schouderhoogte. Houd de positie kort vast en laat dan de armen weer zakken naar de beginpositie (zie **Afb. C**).

2. Dynamische armheffing

Ga op schouderbreedte staan. De knieën zijn licht gebogen en de rug is recht. Streck uw armen recht voor u uit, palmen naar elkaar toe. Breng beide armen afwisselend omhoog en omlaag (zie **Afb. D**).

3. Zijwaartse beenheffing

Ga op uw zij liggen en ondersteun uw bovenlichaam. Hef het bovenste been recht omhoog in de lucht. Houd deze positie even vast en laat het been langzaam weer zakken (zie **Afb. E**). Verander van kant en herhaal de oefening.

Onderhoud en verzorging

LET OP!

Risico op schade!

Onjuiste behandeling van de pols-/enkelgewichten kan leiden tot beschadiging van de pols-/enkelgewichten.

- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen, borstels met metalen of nylon borstelharen en geen scherpe of metalen schoonmaakvoorwerpen zoals messen, harde spatels en dergelijke. Hiermee kunnen de oppervlakken worden beschadigd.
- Veeg de pols-/enkelgewichten met een licht bevochtigde doek af.
- Laat de pols-/enkelgewichten daarna volledig drogen.
- Controleer de pols-/enkelgewichten regelmatig op barsten, beschadigingen en slijtage.

Opbergen

- Berg de gewichten op een droge plaats bij kamertemperatuur en buiten het bereik van kinderen op.

Technische specificaties

Model: FLX-JW-02

Artikelnummer: 3001717

Pols-/enkelgewichten manchetten

Materiaal: Neopreen met klittenbandsluiting
en metalen oogje

Afmetingen (stuk): 32 x 14 x 2,5 cm

Gewichtszakjes

Materiaal (vulling): IJzerparels en ijzerzand

Afmetingen (stuk): 6 x 14 cm

Gewicht: 10 x 0,285 kg

Weggoaien

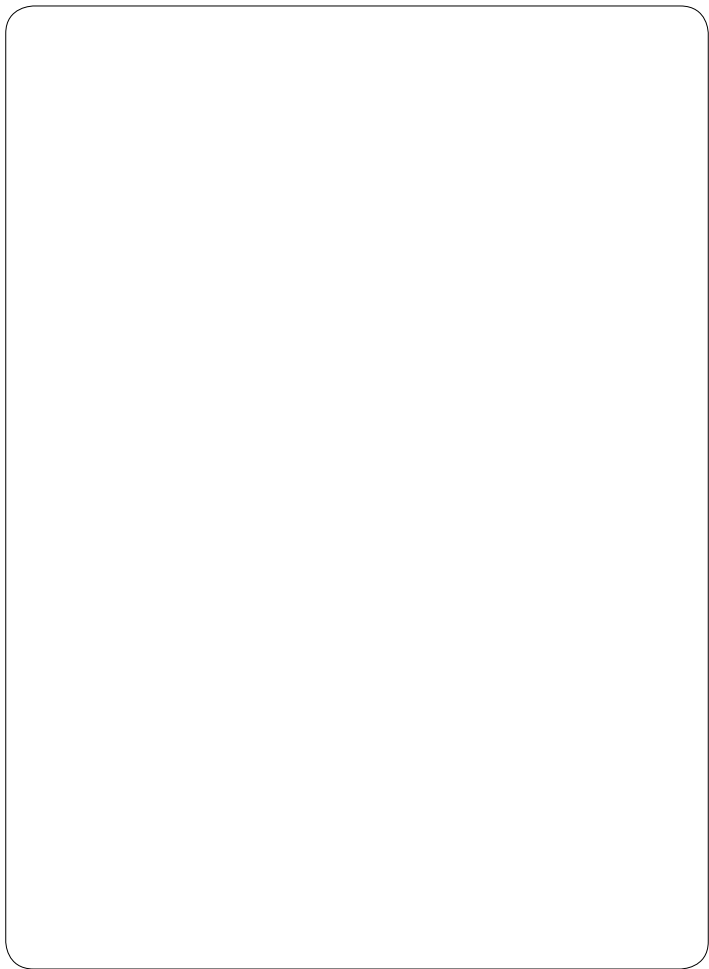
Verpakking weggoaien



Gooi de verpakking voorgesorteerd weg. Breng karton en kartonnen dozen naar het oud papier en de verpakkingsfolie aan de recyclagebedrijven.

Pols-/enkelgewichten weggoaien

Gooi de pols-/enkelgewichten weg in overeenstemming met de in uw land geldende wetten en voorschriften.



FR Répertoire

Vue d'ensemble	21
Utilisation	22
Contenu de la livraison/pièces	24
Généralités	25
Lire le mode d'emploi et le conserver.....	25
Légende des symboles.....	25
Sécurité	26
Utilisation conforme à l'usage prévu	26
Consignes de sécurité.....	27
Première utilisation	30
Vérifier les manchettes lestées et le contenu de la livraison	30
Réglage des poids.....	31
Entraînement	31
Échauffement	31
Entraînement	32
Phase de repos	32
Étirements après l'effort.....	32
Exercices.....	33
Lever de bras	33
Lever dynamique.....	33
Lever latéral de jambe	33
Maintenance et entretien	34
Rangement.....	34
Données techniques.....	35
Élimination	36
Élimination de l'emballage	36
Éliminer les manchettes lestées.....	36

fig. A

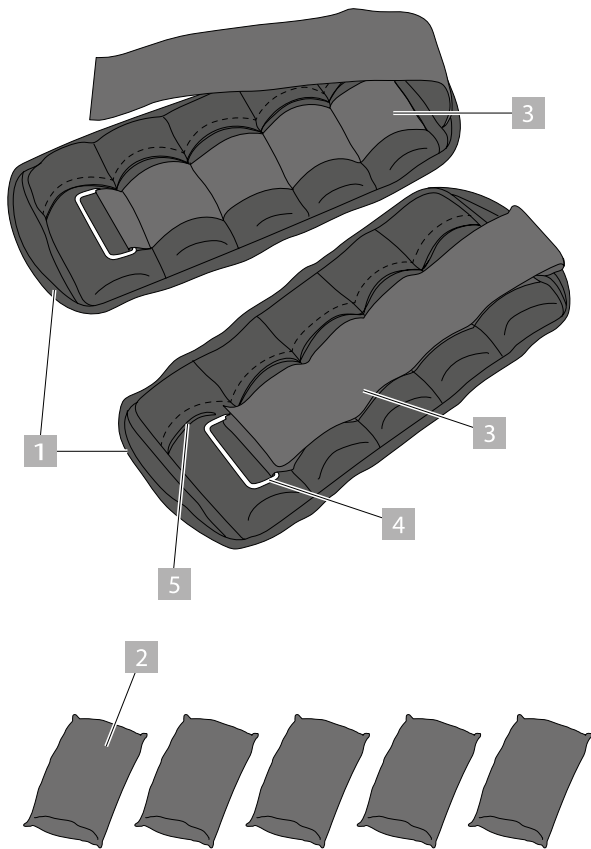


fig. B

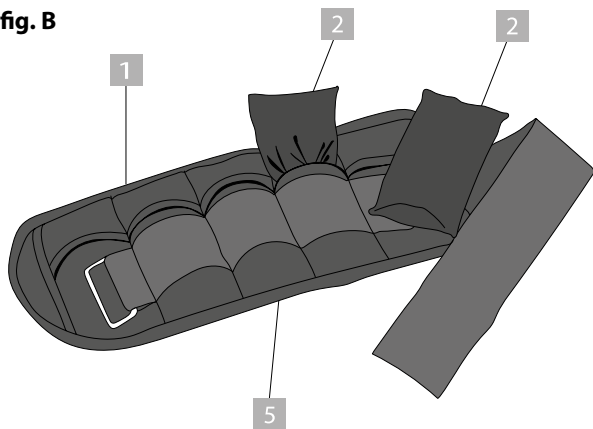


fig. C

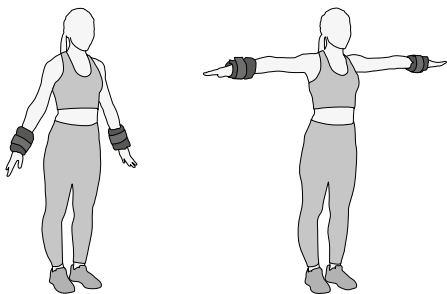


fig. D

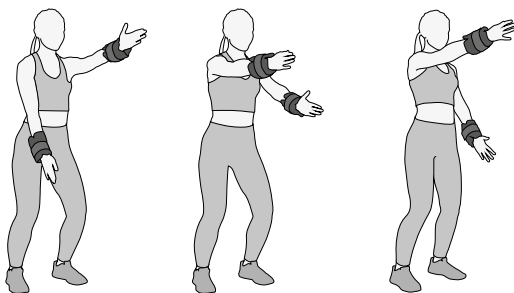
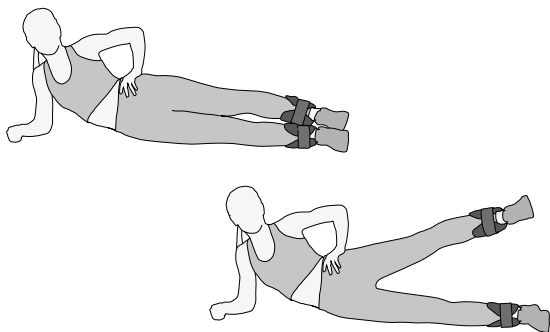


fig. E



Contenu de la livraison/pièces

- 1 Manchettes, 2×
- 2 Sacs lestés, 10×
- 3 Bande velcro
- 4 Œillet métallique
- 5 Poches

Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi appartient à ces manchettes lestées vitalité (appelée seulement «manchettes» par la suite). Il contient des informations importantes sur son utilisation.

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

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez les manchettes à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur les manchettes ou sur l'emballage.



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.

ATTENTION !

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.

AVIS !

Ce mot signalétique avertit de possibles dommages matériels.

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

Les manchettes sont conçues exclusivement comme appareil d'entraînement. Elle est exclusivement destinée à l'usage privé et n'est pas adaptée à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. Les manchettes ne sont pas un jouet pour enfants.

Utilisez les manchettes 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 !

Risque d'étranglement et d'étouffement!

Si des enfants jouent avec le film d'emballage, des petites pièces ou les manchettes, ils peuvent s'y emmêler, les passer sur leur tête ou les avaler et s'étouffer ou s'étrangler.

- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec.
- Tenez les enfants à l'écart des petites pièces.



AVERTISSEMENT !

Risque de blessure!

La manipulation non conforme de les manchettes peut provoquer des blessures.

- Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez obligatoirement un médecin pour déceler et prévenir

d'éventuels risques pour la santé. L'avis de votre médecin est déterminant en ce qui concerne votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou taux de cholestérol.

- Écoutez votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Si pendant l'entraînement, vous deviez ressentir des douleurs, des serremments dans la poitrine, un battement cardiaque irrégulier, une détresse respiratoire extrême, des vertiges ou des étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin traitant.
- Tenez les enfants et les animaux éloignés de les manchettes. Son usage n'est prévu que pour des adultes.
- Vérifiez les manchettes avant chaque utilisation (par ex. à la recherche de fissures). La sécurité de les manchettes ne peut être préservée que si vous contrôlez régulièrement les manchettes.

 **ATTENTION !**

Risque de blessure!

La manipulation non conforme de les manchettes peut provoquer des blessures

- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans les manchettes.
- Portez des chaussures adaptées avec une semelle antidérapante.
- Pendant l'entraînement, maintenez une distance suffisante avec les autres personnes/objets. Pendant l'utilisation, veillez à ne pas vous blesser, ni d'autres personnes.
- Les manchettes ne sont pas adaptée à une utilisation thérapeutique.

Première utilisation

Vérifier le manchettes et le contenu de la livraison

AVIS !

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement les manchettes.

- Soyez très prudent lors de l'ouverture.
- 1. Retirez les manchettes de l'emballage.
- 2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **fig. A**).
- 3. Vérifiez si les manchettes ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas les manchettes.

Réglage des poids

Le poids des manchettes lestées peut être réglé via le nombre de sacs lestés utilisés. Avec 5 sacs lestés, vous pouvez atteindre le poids maximum de 1,5 kg par manchette.

Pour un poids plus faible, utilisez 1-4 sacs lestés.

1. Ouvrez le sac **5**.
2. Enlevez le sac **2** lesté de la poche **5** (voir **fig. B**).
3. Répétez le processus jusqu'à atteindre le poids souhaité.
4. Afin d'augmenter de nouveau le poids, placez tous les sacs lestés **2** dans les poches **5**.

Entraînement

Échauffement

Toujours s'échauffer avant l'entraînement. Plus l'unité d'entraînement ultérieure est rigoureuse, plus l'échauffement joue un rôle important. L'échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardio-vasculaire et préserve les ligaments, tendons et articulations des blessures.

L'échauffement aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Vous devez assouplir un peu vos articulations avant l'entraînement.

Entraînement

Une fois habitué aux exercices, innovez et développez votre propre méthode d'entraînement. Combinez différents exercices et écoutez de la musique, pour prendre plus de plaisir à vous entraîner.

Phase de repos

Tout comme il est important de s'échauffer avant chaque unité d'entraînement, il faut également se reposer après une séance. Le repos amorce la phase de décontraction, réduit le métabolisme et passe de la charge à la détente.

Étirements après l'effort

Comme indiqué précédemment, vous pouvez étirer doucement vos muscles au cours de l'échauffement. Après l'entraînement, vous devez impérativement étirer vos muscles. Un étirement après l'effort ramène le muscle à sa longueur initiale et évite ainsi un raccourcissement musculaire. Plus l'entraînement a été intense, plus il est important de s'étirer après l'effort.

Les étirements après l'effort sont particulièrement importants pour les groupes de muscles qui ont été ciblés au cours de l'entraînement. Vous devez sentir que les muscles s'étirent sans pour autant avoir mal. Étirez chaque muscle pendant 20 secondes environ.

Exercices

1. Lever de bras

Vous êtes debout, les jambes écartées à haute d'épaule et les paumes des mains dirigées vers les cuisses. En effectuant un mouvement courbé, levez doucement les bras tendus à hauteur d'épaule. Conservez rapidement la position puis ramenez les bras dans leur position initiale (voir **fig. C**).

2. Lever dynamique

Placez-vous en position à largeur d'épaules. Les genoux sont légèrement pliés et le dos est droit. Étirez vos bras vers l'avant, les paumes des mains pointent l'une vers l'autre. Levez et baissez les deux bras à tour de rôle (voir **fig. D**).

3. Lever latéral de jambe

Allongez-vous sur le côté et appuyez-vous sur votre haut du corps. Levez la jambe supérieure tendue en l'air. Conservez cette position pendant un moment puis repliez lentement la jambe (voir **fig. E**). Changez de côté et répétez l'exercice.

Maintenance et entretien

AVIS !

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme de les manchettes peut l'endommager.

- 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.
- Essuyez les manchettes avec un chiffon légèrement humide.
- Laissez sécher ensuite complètement les manchettes.
- Vérifiez régulièrement si les manchettes présentent des fissures, des dommages et des traces d'usure.

Rangement

- Rangez les manchettes à un endroit sec à température ambiante et inaccessible aux enfants.

Données techniques

Modell: FLX-JW-02

Numéro d'article: 3001717

Manchettes lestées

Manchettes

Matériel : Néoprène avec fermeture velcro et œillet métallique

Dimensions (pièce) : 32 × 14 × 2,5 cm

Sacs lestés

Matériel : Perles d'acier avec bord en acier

Dimensions (pièce) : 6 × 14 cm

Poids : 10 × 0,285 kg

Élimination

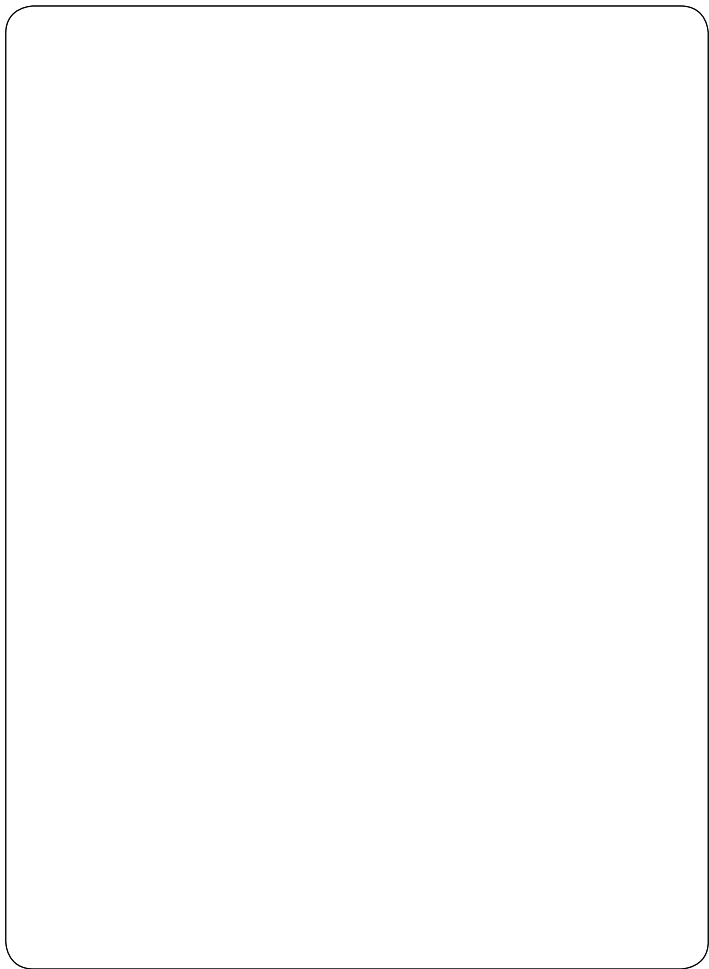
Élimination de l'emballage



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

Éliminer les manchettes

Éliminez les manchettes conformément aux lois et réglementations en vigueur dans votre pays.



DE Inhaltsverzeichnis

Übersicht	39
Verwendung	40
Lieferumfang/Teile	42
Allgemeines.....	43
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren	43
Zeichenerklärung.....	43
Sicherheit.....	44
Bestimmungsgemässer Gebrauch.....	44
Sicherheitshinweise.....	45
Erstgebrauch.....	48
Gelenkgewichte und Lieferumfang prüfen	48
Gewichteinstellung	49
Training	49
Aufwärmen	49
Training	50
Abwärmen	50
Nachdehnen.....	50
Übungen	51
Armheben	51
Dynamisches Armheben	51
Seitliches Beinheben	51
Wartung und Pflege	52
Aufbewahrung.....	52
Technische Daten	53
Entsorgung.....	54
Verpackung entsorgen.....	54
Gelenkgewichte entsorgen	54

Abb. A

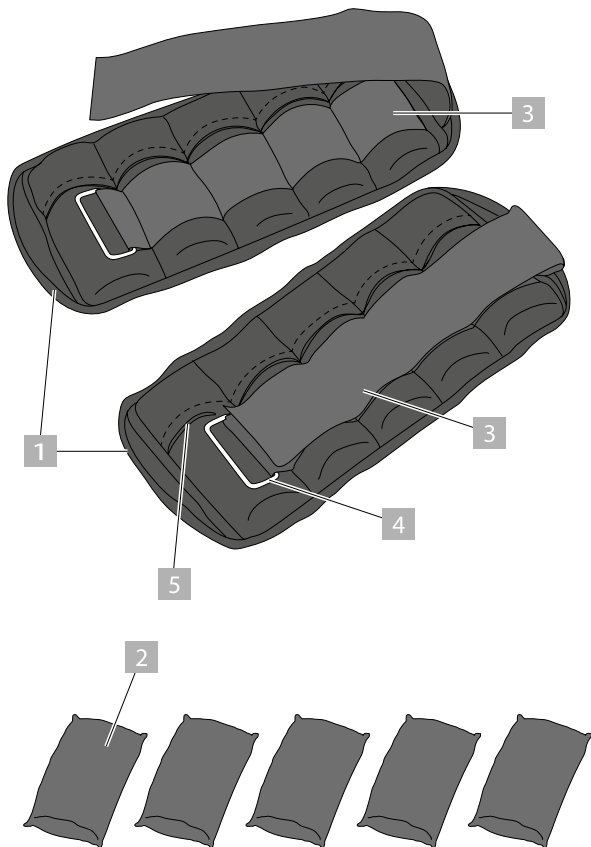


Abb. B

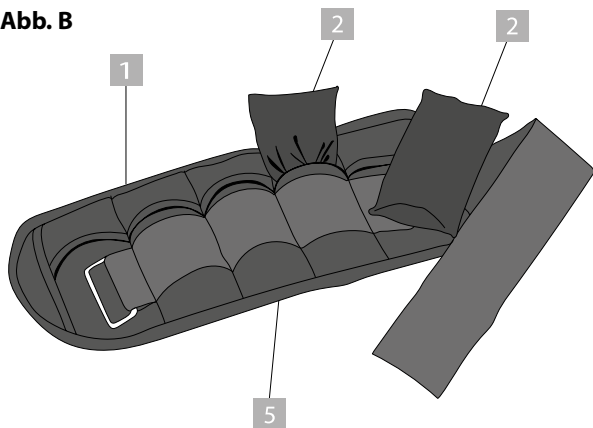


Abb. C

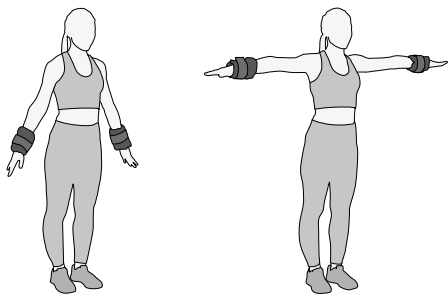


Abb. D

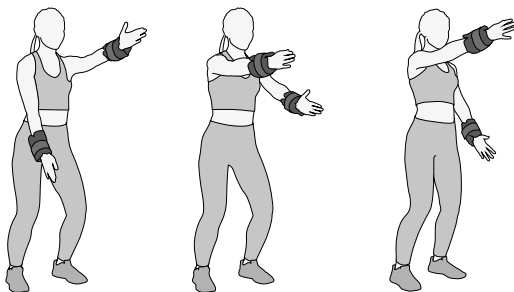
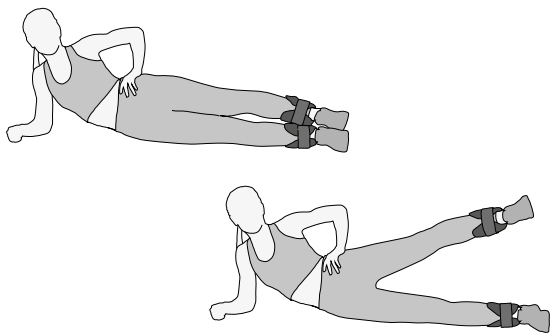


Abb. E



Lieferumfang / Teile

- 1 Manschette 2×
- 2 Gewichtssäckchen 10×
- 3 Klettband
- 4 Metallöse
- 5 Tasche

Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesen Gelenkgewichten. Sie enthält wichtige Informationen zum Gebrauch.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die Gelenkgewichte einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen und zu Schäden an den Gelenkgewichten führen.

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

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie die Gelenkgewichte an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf den Gelenkgewichten 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.

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

Die Gelenkgewichte sind ausschließlich als Trainingsgerät konzipiert.

Sie sind ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Die Gelenkgewichte sind kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie die Gelenkgewichte nur wie in dieser Gebrauchsanleitung 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

WARNUNG!

Strangulierungs- und Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder mit der Verpackungsfolie, Kleinteilen oder den Gelenkgewichten spielen, können sie sich darin verfangen, sie über ihren Kopf stülpen oder verschlucken und daran ersticken bzw. sich strangulieren.

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Halten Sie Kinder von den Kleinteilen fern.

WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit den Gelenkgewichten kann zu Verletzungen führen.

- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor

Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.

- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Halten Sie Kinder und Tiere von den Gelenkgewichten fern. Sie sind nur für Erwachsene bestimmt.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch die Gelenkgewichte (z. B. auf Risse). Die Sicherheit der Gelenkgewichte kann nur erhalten bleiben, wenn sie regelmäßig überprüft werden.

 **VORSICHT!**

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit den Gelenkgewichten kann zu Verletzungen führen.

- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an den Gelenkgewichten hängen bleiben kann.
- Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
- Halten Sie während der Benutzung einen ausreichend großen Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen ein. Achten Sie bei der Benutzung darauf, dass Sie nicht sich selbst oder andere verletzen.
- Die Gelenkgewichte sind nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

Erstgebrauch

Gelenkgewichte und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können die Gelenkgewichte schnell beschädigt werden.

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

Gewichteinstellung

Das Gewicht der Gelenkgewichte ist durch die Anzahl der benutzten Gewichtssäckchen einstellbar. Mit 5 Gewichtssäckchen erreichen Sie das Maximalgewicht von 1,5 kg pro Manschette.

Für ein geringeres Gewicht benutzen Sie entsprechend 1–4 Gewichtssäckchen.

1. Öffnen Sie die Tasche **5**.
2. Entnehmen Sie der Tasche **5** das Gewichtssäckchen **2** (siehe **Abb. B**).
3. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das gewünschte Gewicht erreicht ist.
4. Um das Gewicht wieder zu erhöhen, stecken Sie die Gewichtssäckchen **2** in die Taschen **5**.

Training

Aufwärmen

Ihr Training sollte immer mit einem Aufwärmen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern. Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern, bevor Sie Ihr Training beginnen.

Training

Nachdem Sie sich an die Übungen gewöhnt haben, seien Sie innovativ und entwickeln Sie Ihre eigene Trainingsmethode. Kombinieren Sie verschiedene Übungen und hören Sie dabei Musik, um Ihr Training noch mehr zu genießen.

Abwärmen

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmung durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Abwärmung stattfinden. Eine Abwärmung leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Aufwärmens Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Übungen

1. Armheben

Sie stehen aufrecht, die Beine sind schulterbreit auseinander und die Handflächen zeigen zum Oberschenkel. Heben Sie die gestreckten Arme langsam in einer bogenförmigen Bewegung schulterhoch. Halten Sie die Position kurz und senken Sie danach die Arme in die Ausgangsposition zurück (siehe **Abb. C**).

2. Dynamisches Armheben

Stellen Sie sich in den schulterbreiten Stand. Die Knie sind leicht gebeugt und der Rücken ist gerade. Strecken Sie die Arme gerade nach vorne, die Handflächen zeigen zueinander. Heben und senken Sie beide Arme im Wechsel (siehe **Abb. D**).

3. Seitliches Beinheben

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie Ihren Oberkörper ab. Heben Sie das obere Bein gestreckt in die Höhe. Halten Sie diese Position für einen Moment und senken Sie das Bein langsam wieder ab (siehe **Abb. E**). Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung.

Wartung und Pflege

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit den Gelenkgewichten kann zu Beschädigungen der Gelenkgewichte 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 die Gelenkgewichte mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Lassen Sie die Gelenkgewichte danach vollständig trocknen.
- Prüfen Sie die Gelenkgewichte regelmäßig auf Risse, Schäden und Verschleiß.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Gelenkgewichte an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.

Technische Daten

Modell: FLX-JW-02

Artikelnummer: 3001717

Gelenkgewichte

Manschetten

Material: Neopren mit Klettverschluss
und Metallöse

Größe (Stück): 32 × 14 × 2,5 cm

Gewichtssäckchen

Material (Füllung): Eisenperlen und Eisensand

Größe (Stück): 6 × 14 cm

Gewicht: 10 × 0,285 kg

Entsorgung

Verpackung entsorgen



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

Gelenkgewichte entsorgen

Entsorgen Sie die Gelenkgewichte entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

