

SERVICIO AL CLIENTE



00800 / 78747874

(gratuito, sin perjuicio de móvil)



flextrade-es@teknihall.com

N.º de referencia: 2957

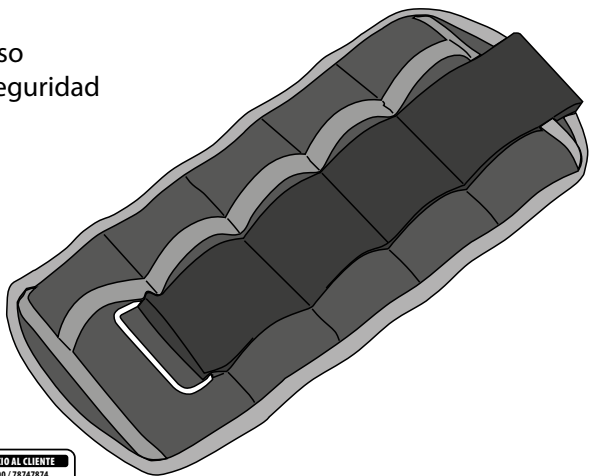
Distribuidor:
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Alemania



Pesas para muñecas y tobillos

Set de dos unidades

- Uso
- Seguridad



TRADUCCIÓN DEL MANUAL DE INSTRUCCIONES ORIGINAL

24029575
FLX-JW-02
PO43030161
N.º de referencia: 2957

Contenido

| | |
|---|-----------|
| Visión global | 3 |
| Modo de empleo | 4 |
| Volumen de suministro/Componentes | 6 |
| Aspectos generales | 7 |
| Leer el manual de instrucciones y guardarlo en un lugar seguro | 7 |
| Explicación de símbolos | 7 |
| Seguridad | 8 |
| Uso previsto..... | 8 |
| Advertencias de seguridad..... | 9 |
| Primer uso | 12 |
| Revisar la pesas para muñecas y tobillos y el volumen de suministro | 12 |
| Ajuste del peso | 13 |
| Entrenamiento | 13 |
| Calentamiento | 13 |
| Entrenamiento | 14 |
| Enfriamiento..... | 14 |
| Estiramientos posteriores..... | 14 |
| Ejercicios | 15 |
| Elevación de los brazos | 15 |
| Elevación dinámica de los brazos | 15 |
| Elevación lateral de las piernas | 15 |
| Mantenimiento y cuidado | 16 |
| Almacenamiento | 16 |
| Datos técnicos | 17 |
| Eliminación | 18 |
| Eliminación del embalaje | 18 |
| Eliminación de las pesas para muñecas y tobillos | 18 |

Fig. A

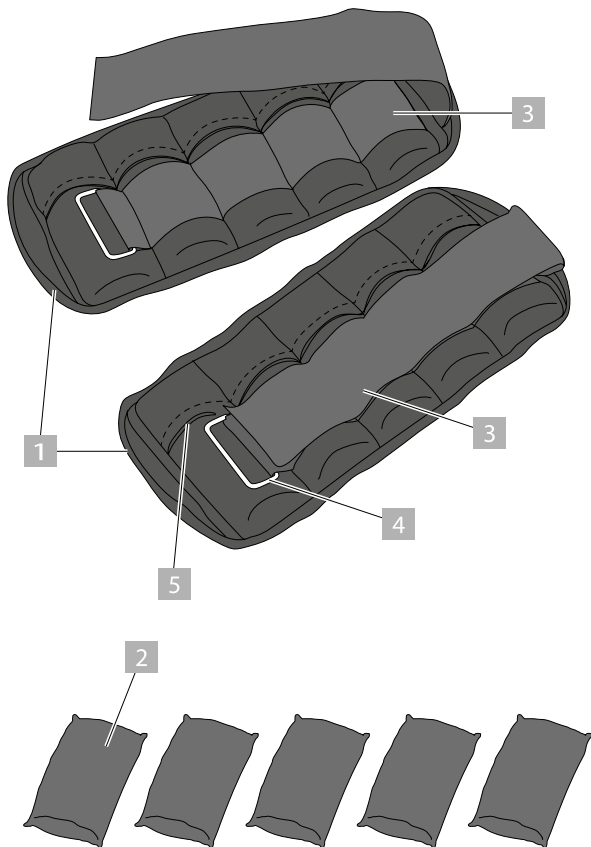


Fig. B

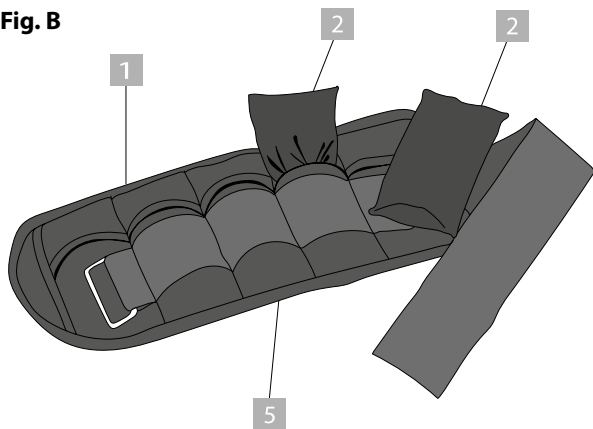


Fig. C

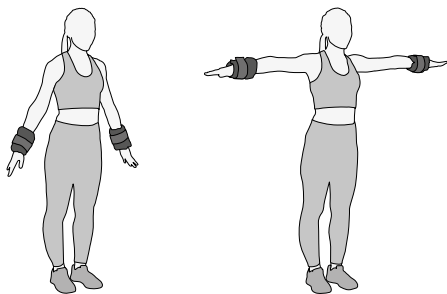


Fig. D

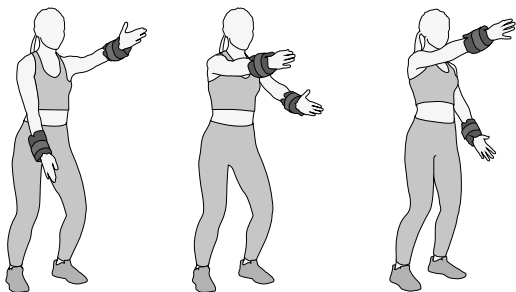
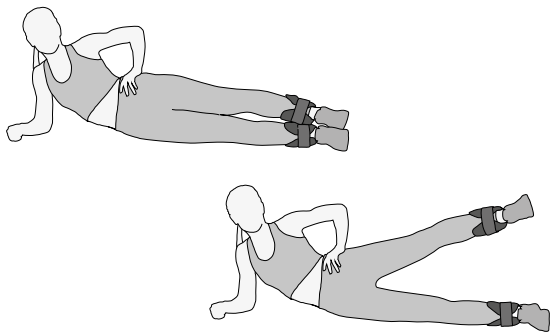


Fig. E



Volumen de suministro/Componentes

- 1 2 manguitos
- 2 10 sacos de peso
- 3 Correa de velcro
- 4 Hebilla metálica
- 5 Bolsillo

Aspectos generales

Leer el manual de instrucciones y guardarlo en un lugar seguro



Este manual de instrucciones pertenece a estas pesas para muñecas y tobillos y contiene información importante sobre cómo manejarlas correctamente.

Lea atentamente el manual de instrucciones y, sobre todo, las advertencias de seguridad antes de utilizar las pesas. El incumplimiento de este manual de instrucciones puede provocar lesiones graves u ocasionar daños en las propias pesas para muñecas y tobillos.

Este manual de instrucciones se basa en las reglas y normas vigentes en la Unión Europea. Si se encuentra en el extranjero, tenga en cuenta también las directrices y leyes del país en cuestión.

Guarde este manual de instrucciones por si tiene que consultarlo en el futuro. Si entrega las pesas para muñecas y tobillos a otra persona, entréguele siempre este manual de instrucciones.

Explicación de símbolos

En las presentes instrucciones, en las pesas para muñecas y tobillos y en el embalaje se utilizan los siguientes símbolos y palabras de advertencia:



ADVERTENCIA:

Este símbolo/Esta palabra indicadora describe un peligro de grado medio de riesgo que, de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones físicas graves.

PRECAUCIÓN:

Este símbolo/Esta palabra indicadora describe un peligro de grado bajo de riesgo que, de no evitarse, puede provocar lesiones físicas leves o moderadas.

NOTA:

Esta palabra indicadora advierte del riesgo de posibles daños materiales.

Seguridad

Uso previsto

Las pesas para muñecas y tobillos están concebidas para usarlas exclusivamente como herramientas de entrenamiento.

Además, se han diseñado únicamente para el uso privado y no son aptas para el ámbito comercial ni para usos médicos o terapéuticos. Las pesas para muñecas y tobillos no son un juguete.

Utilice las pesas para muñecas y tobillos únicamente de la forma que se indica en estas instrucciones de uso. Cualquier otro uso se considerará no conforme a lo previsto y puede provocar daños materiales.

El fabricante o el proveedor declina toda responsabilidad respecto a los daños que tengan su causa en un uso incorrecto o no conforme a lo previsto.

Advertencias de seguridad

ADVERTENCIA:

¡Riesgo de estrangulación y de asfixia!

Si algún niño juega con el plástico del embalaje, con las piezas pequeñas o con las pesas para muñecas y tobillos, puede quedar atrapado en el primero o tragarse las segundas y, en consecuencia, asfixiarse o estrangularse.

- No permita que los niños pequeños jueguen con el plástico de embalaje, pues pueden quedar atrapados en él y asfixiarse.
- Mantenga a los niños alejados de las piezas pequeñas.

ADVERTENCIA:

¡Peligro de lesiones!

Un manejo inadecuado de la cuerda de saltar puede provocar lesiones físicas.

- Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, consulte siempre a un médi-

co para determinar o prevenir cualquier riesgo para la salud. Siga asimismo los consejos de su médico en lo que respecta a su pulso, su presión arterial y su nivel de colesterol.

- Preste atención a las señales que le envía su cuerpo, pues un entrenamiento incorrecto o excesivo puede poner en peligro su salud. Si en algún momento del entrenamiento siente dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, mareos o aturdimiento, interrúmpalo de inmediato y acuda a su médico de familia.
- Mantenga a los niños y los animales alejados de las pesas para muñecas y tobillos, pues estas están concebidas únicamente para adultos.
- Inspeccione las pesas para muñecas y tobillos antes de cada uso (por ejemplo, para asegurarse de que no presenten grietas) y de forma periódica, pues solo así es posible mantener su seguridad.

 **PRECAUCIÓN:**

¡Riesgo de lesiones!

Un manejo inadecuado de las pesas para muñecas y tobillos puede provocar lesiones físicas.

- Lleve siempre ropa adecuada durante el entrenamiento. Evite llevar prendas holgadas que puedan quedar enganchadas en las pesas para muñecas y tobillos.
- Lleve siempre calzado adecuado con suela antideslizante.
- Mantenga una distancia suficiente respecto a otras personas u objetos durante el uso de este producto y asegúrese de no provocarse lesiones a sí mismo ni a otras personas.
- Las pesas para muñecas y tobillos no están concebidas para un uso terapéutico.

Primer uso

Revisar las pesas para muñecas y tobillos y el volumen de suministro

NOTA:

¡Riesgo de daños materiales!

Si abre el embalaje sin cuidado con un cuchillo afilado o cualquier otro objeto puntiagudo, las pesas para muñecas y tobillos pueden sufrir daños.

- Proceda con sumo cuidado al abrir el embalaje.
- 1. Extraiga las pesas para muñecas y tobillos del embalaje.
- 2. Asegúrese de que la entrega está completa (consulte la Fig. A).
- 3. Compruebe si las pesas para muñecas y tobillos o los componentes individuales del producto presentan daños. Si encuentra alguno, no utilice dichas pesas.

Ajuste del peso

El peso de las pesas para muñecas y tobillos puede ajustarse mediante el número de sacos que se incorporan en ellas. Con 5 sacos de peso, se alcanza el peso máximo de 1,5 kg por manguito.

Para practicar con un peso más reducido utilice de 1 a 4 sacos según proceda.

1. Abra el bolsillo **5**.
2. Extraiga el saco de peso **2** de la bolsa **5** (consulte la Fig. B)
3. Repita el proceso hasta alcanzar el peso deseado.
4. Para volver a aumentar el peso, introduzca los sacos de peso **2** en los bolsillos **5**.

Entrenamiento

Calentamiento

Comience siempre el entrenamiento con una fase de calentamiento. Cuanto más esfuerzo requiera la sesión de entrenamiento siguiente, más importante es dicho calentamiento, pues este prepara al cuerpo para la sobrecarga, estimula el sistema cardiovascular y protege los ligamentos, los tendones y las articulaciones para que no sufran lesiones. Además, también ayuda a reducir a un mínimo el riesgo de que se produzcan calambres o lesiones musculares. Así pues, relaje un poco las articulaciones antes de comenzar el entrenamiento.

Entrenamiento

Una vez que se haya acostumbrado a los ejercicios, puede innovar y desarrollar su propio método de entrenamiento. Combine diferentes ejercicios mientras escucha música para disfrutar más del entrenamiento.

Enfriamiento

Al igual que es preciso realizar una fase de calentamiento antes de iniciar una sesión de entrenamiento, es preciso finalizarla con una fase de enfriamiento, pues esta comienza la etapa de relajación, vuelve a disminuir la temperatura corporal y representa el paso del esfuerzo físico a la relajación.

Estiramientos posteriores

Como ya hemos mencionado, durante el calentamiento, puede realizar estiramientos previos de los músculos. Pues bien, después del entrenamiento, es imprescindible efectuar estiramientos posteriores, pues estos vuelven a colocar los músculos en su posición de reposo y evitan lesiones musculares. Además, cuanto más esfuerzo haya requerido la sesión de entrenamiento, más importante es dicho estiramiento.

Los estiramientos posteriores son importantes sobre todo para los grupos de músculos principales que se han visto sometidos a una sobrecarga durante el entrenamiento. Cabe resaltar en este punto que los estiramientos deben percibirse, pero en ningún caso deben provocar dolor. La duración de los estiramientos debe ser de unos 20 segundos por cada músculo.

Ejercicios

1. Elevación de los brazos

Colóquese de pie con las piernas separadas alineadas con los hombros y las palmas de las manos orientadas hacia el muslo. Levante lentamente los brazos estirados hasta la altura de los hombros con un movimiento en forma de arco. Mantenga esta posición durante unos instantes y, después, baje los brazos a la posición inicial (consulte la **Fig. C**).

2. Elevación dinámica de los brazos

Colóquese de pie con las piernas separadas alineadas con los hombros. Flexione ligeramente las rodillas manteniendo la espalda recta. Estire los brazos hacia delante con las palmas de las manos dispuestas una enfrente de la otra. Levante y baje los dos brazos de forma alterna (consulte la **Fig. D**).

3. Elevación lateral de las piernas

Túmbese de lado y apoyado sobre la parte superior del cuerpo. Levante la pierna manteniéndola estirada y déjela levantada. Mantenga esta posición durante unos instantes y, después, vuelva a bajar la pierna lentamente (consulte la **Fig. E**). Cambie de lado y repita el mismo ejercicio.

Mantenimiento y cuidado

HINWEIS!

¡Riesgo de daños materiales!

Un manejo inadecuado de las pesas para muñecas y tobillos puede provocar daños en ellas.

- No utilice detergentes agresivos, cepillos con cerdas metálicas o de nailon, ni utensilios de limpieza afilados o metálicos, como cuchillos, espátulas duras o similar, pues todos estos elementos pueden provocar daños en la superficie.
- Limpie las pesas para muñecas y tobillos con un paño limpio ligeramente húmedo.
- A continuación, espere a que las pesas se sequen por completo.
- Revise con frecuencia las pesas para muñecas y tobillos para ver si presenta grietas, daños o desgaste.

Almacenamiento

- Guarde las pesas para muñecas y tobillos en un lugar seco, a temperatura ambiente y lejos del alcance de los niños.

Datos técnicos

Modelo: FLX-JW-02

Número de referencia: 2957

Pesas para muñecas y tobillos tipo manguito

Material: neopreno con cierre de velcro y hebilla metálica

Dimensiones (por unidad): 32 cm × 14 cm × 2,5 cm

Sacos de peso

Material (relleno): perlas y polvo de hierro

Dimensiones (por unidad): 6 cm × 14 cm

Peso: 10 × 285 g

Eliminación

Eliminación del embalaje



® Elimine el embalaje siguiendo las normas de clasificación de residuos. Lleve los cartones y la caja al contenedor de papel y los plásticos, al punto de recogida que corresponda.

Eliminación de las pesas para muñecas y tobillos



Elimine las pesas para muñecas y tobillos según las normativas sobre eliminación que se encuentren vigentes en su localidad.

