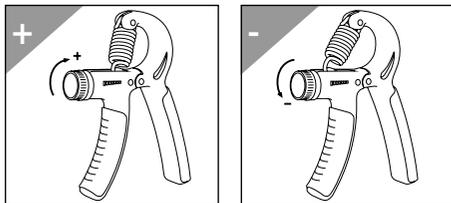


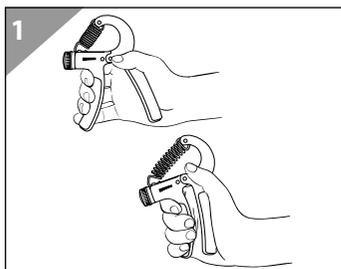
## Unterarmtrainer verwenden Trainingswiderstand einstellen

- Drehen Sie den Einstellknopf **3**
  - 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.



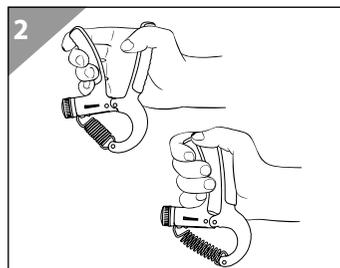
## Übung 1

1. Nehmen Sie den Unterarmtrainer so in die Hand, dass der hintere Griff **1** am Handballen anliegt und Ihre Finger um den vorderen Griff **2** fassen. Die Feder **4** ist dabei nach oben gerichtet (siehe Abb. 1).
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung dreimal mit je 20 Wiederholungen durch.



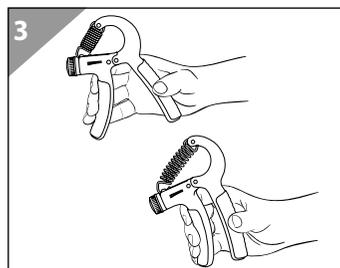
## Übung 2

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. Die Feder **4** ist dabei nach unten gerichtet (siehe Abb. 2).
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung dreimal 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 **2** Griff halten. Die Feder **4** ist dabei nach oben gerichtet (siehe Abb. 3).
2. Drücken Sie den Unterarmtrainer zusammen.
3. Führen Sie die Übung dreimal mit je 20 Wiederholungen durch.



Ident-Nr.: PO43030107, FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01 – 04/2021

**crane**<sup>®</sup>

# Unterarmtrainer 2er-Set

- Gebrauch
- Sicherheit



**3 Jahre**  
HERSTELLER-  
GARANTIE

**KUNDENSERVICE**  
☎ 00800 / 78747874  
(kostenfrei, Mobilfunk abweichend)  
💻 flextrade-de@teknihall.com  
Art.-Nr.: 2295

**ORIGINAL BETRIEBSANLEITUNG**

4047247089845 / 4047247089852 / 4047247089869  
FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01, PO43030107  
Art.-Nr.: 2295

## Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren.



Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Unterarmtrainer einsetzen.

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

## Zeichenerklärung

### ⚠️ WARNUNG!

Dieses Symbolsymbol/-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 Symbolsymbol/-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

Der Unterarmtrainer ist ausschließlich für den Fitnessbereich konzipiert.

Der Unterarmtrainer ist ausschließlich für den Privatgebrauch und nicht für den gewerblichen Bereich bestimmt.

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 oder zu Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt

keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

## Sicherheitshinweise

### ⚠️ WARNUNG!

**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.

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

Kinder dürfen nicht mit dem Unterarmtrainer spielen.

### ⚠️ VORSICHT!

## 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.

## Technische Daten

Unterarmtrainer 2er-Set  
FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01,  
PO43030107

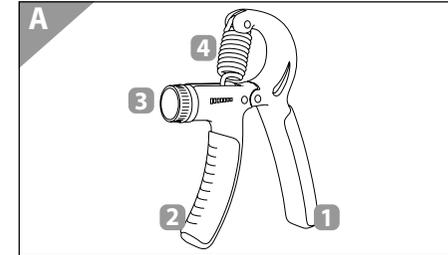
Artikelnummer: 2295

Gewicht: Grau: ca. 145 g, Türkis: ca. 137 g,  
Berry: ca. 137 g

Abmessungen: ca. 15,2 x 11,5 x 2 cm

Trainingswiderstand: Grau: 10–40 kg,  
Türkis: 5–20 kg, Berry: 2–10 kg

## Lieferumfang/Geräteteile



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

## 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 auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

## Reinigung und Aufbewahrung

**Beschädigungsgefahr!**  
**Unschlagmäßige 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.**

- Wischen Sie den Unterarmtrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch sauber. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel.

- Lassen Sie den Unterarmtrainer vollständig trocknen, bevor Sie ihn verstauen und wenn Sie ihn längere Zeit nicht benutzen möchten.

- Halten Sie den Unterarmtrainer von Kindern fern.

## Entsorgung Verpackung entsorgen



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

## Unterarmtrainer entsorgen



Entsorgen Sie den Unterarmtrainer gemäß der in Ihrem Land geltenden Vorschriften zur Entsorgung.

## Importiert durch:

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