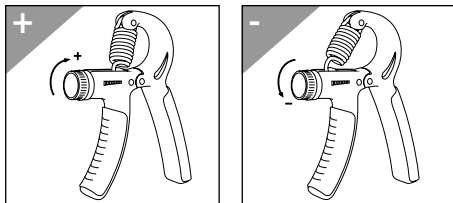


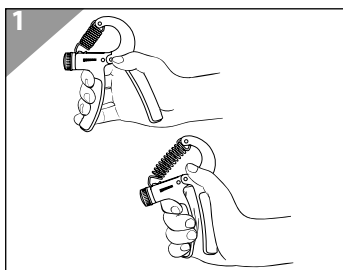
Utilizar el ejercitador de antebrazos Regular la resistencia del entrenamiento

- Gire el botón de regulación **3**
 - hacia la derecha para aumentar la resistencia del entrenamiento. En ese caso, necesitará más fuerza durante el ejercicio.
 - hacia la izquierda para disminuir la resistencia del entrenamiento. En ese caso, necesitará menos fuerza durante el ejercicio.



Ejercicio 1

1. Tome el ejercitador de antebrazos con la mano de manera que la empuñadura trasera **1** quede apoyada en la palma de la mano y los dedos rodeen la empuñadura delantera **2**. El muelle **4** queda así orientado hacia arriba (consulte la figura 1).
2. Apriete las dos empuñaduras del ejercitador de antebrazos entre sí.
3. Lleve a cabo el ejercicio tres veces realizando 20 repeticiones en cada uno.

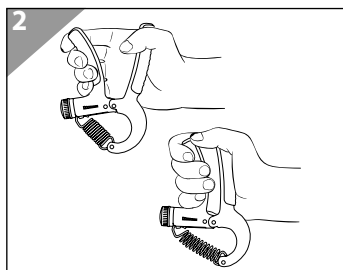


Ejercicio 2

1. Tome el ejercitador de antebrazos con la mano de manera que la empuñadura trasera **1** quede apoyada en la palma de la mano y los dedos rodeen la empuñadura

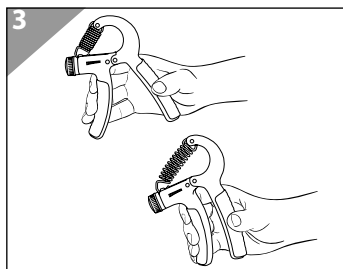
delantera **2**. El muelle **4** queda así orientado hacia arriba (consulte la figura 2).

2. Apriete las dos empuñaduras del ejercitador de antebrazos entre sí.
3. Lleve a cabo el ejercicio tres veces realizando 20 repeticiones en cada uno.



Ejercicio 3

1. Agarre el ejercitador de antebrazos de modo que sostenga la empuñadura trasera **1** con el pulgar y la empuñadura delantera **2**, con las yemas de los dedos. El muelle **4** queda así orientado hacia arriba (consulte la figura 3).
2. Apriete las dos empuñaduras del ejercitador de antebrazos entre sí.
3. Lleve a cabo el ejercicio tres veces realizando 20 repeticiones en cada uno.



N.º de ident.: PO43030109, FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01 – 04/2021

crane[®]

EJERCITADOR DE ANTEBRAZOS JUEGO DE 2

- Uso
- Seguridad



3 años
GARANTÍA
DE FABRICANTE

SERVICIO AL CLIENTE
00800 / 78747874
(gratuito, diferente según red móvil)
flextrade-es@teknihall.com
Art.-Nr.: 2957

TRADUCCIÓN DEL MANUAL DE INSTRUCCIONES ORIGINAL

24029575
FLX-FTL-01 / FLX-FTM-01 / FLX-FTH-01, PO43030109
Art.-Nr.: 2957

Aspectos generales

Lea el manual de instrucciones y guárdelo en un lugar seguro.



Lea atentamente el manual de instrucciones y, sobre todo, las advertencias de seguridad antes de utilizar el ejercitador de antebrazos.

Conserve el manual de instrucciones en un lugar seguro. Si entrega el ejercitador de antebrazos a otra persona, entréguele siempre este manual de instrucciones para que siga utilizándolo.

Explicación de símbolos

⚠ 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

El ejercitador de antebrazos está concebido exclusivamente para el ámbito del ejercicio físico.

Además, el ejercitador de antebrazos está concebido exclusivamente para el uso privado y no para el ámbito comercial.

El ejercitador de antebrazos no es un juguete.

Utilice el ejercitador de antebrazos únicamente de la forma que se indica en este manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considerará no conforme a lo previsto y puede provocar daños materiales o lesiones personales.

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!

Este producto entraña riesgos para niños y personas con una capacidad física, mental o sensorial reducida (como los minusválidos parciales o las personas mayores con limitaciones en sus capacidades físicas o mentales) o con falta de conocimientos o experiencia (como los niños pequeños).

– Este ejercitador de antebrazos puede ser utilizado por niños de más de ocho años y por personas con una capacidad física, sensorial o mental reducida o con falta de conocimientos o experiencia si se les vigila constantemente, si reciben una formación previa sobre el uso seguro del ejercitador de antebrazos y si entienden a la perfección los peligros que entraña dicho dispositivo.

– No permita que los niños pequeños jueguen con el plástico de embalaje, pues pueden quedar atrapados mientras juegan y asfixiarse.

Los niños no pueden jugar con el ejercitador de antebrazos.

⚠ PRECAUCIÓN!

Riesgo de lesiones. Si no se maneja correctamente, el ejercitador de antebrazos puede provocar lesiones.

– No introduzca los dedos en el muelle cuando este se encuentre desplegado. De lo contrario, existe riesgo de sufrir lesiones por aplastamiento.

– Antes de cada uso, asegúrese de que el ejercitador de antebrazos no presenta daño alguno. No utilice el ejercitador de antebrazos si presenta algún desperfecto.

Datos técnicos

Ejercitador de antebrazos

Juego de 2

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

PO43030109

Número de referencia: 2957

Peso: Gris: aprox. 145 g.,

Turquesa: aprox. 137 g, Baya: aprox. 137 g.

Dimensiones:

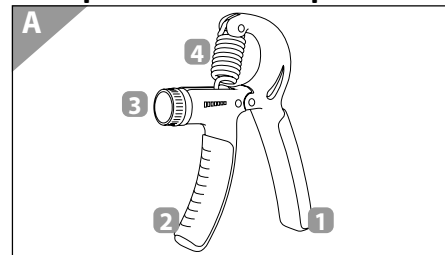
prox. 15,2 cm × 11,5 cm × 2 cm

Resistencia del entrenamiento:

Gris: 10–40 kg., Turquesa: 5–20 kg.,

Baya: 2–10 kg.

Volumen de suministro/ Componentes del aparato



- 1 Empuñadura trasera
- 2 Empuñadura delantera
- 3 Botón de regulación
- 4 Muelle

Revisar el ejercitador de antebrazos 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, el ejercitador de antebrazos puede sufrir daños.

– Proceda con sumo cuidado al abrir el embalaje.

1. Extraiga el ejercitador de antebrazos del embalaje.
2. Asegúrese de que la entrega está completa (consulte la figura A).
3. Revise el ejercitador de antebrazos y sus diversos componentes para ver si presentan daños. Si encuentra alguno, no utilice el ejercitador de antebrazos. Póngase en contacto con el fabricante en la dirección de servicio que se menciona en la tarjeta de garantía.

Limpieza y conservación

Riesgo de daños materiales.

Una limpieza inadecuada puede provocar daños en el ejercitador de antebrazos.

– **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 el ejercitador de antebrazos con un paño limpio ligeramente húmedo. En caso necesario, emplee un detergente suave, como puede ser un producto liposoluble.

– Seque el ejercitador de antebrazos en su totalidad antes de guardarlo y cuando no lo vaya a utilizar durante un período prolongado de tiempo.

– Mantenga el ejercitador de antebrazos alejado de los niños.

Eliminación

Eliminación del embalaje



Elimine el embalaje siguiendo las normas de clasificación de residuos. Así, lleve los cartones y la caja al contenedor de papel

y los plásticos al punto de recogida que corresponda.

Eliminación del ejercitador de antebrazos



Elimine el ejercitador de antebrazos según las normativas sobre eliminación que se encuentren vigentes en su localidad.

Distribuidor oficial:

FLEXXTRADE GmbH & Co. KG

Hofstr. 64

40723 Hilden, Alemania