



Istruzioni per l'uso
originali



Hand grip, 2 pezzi

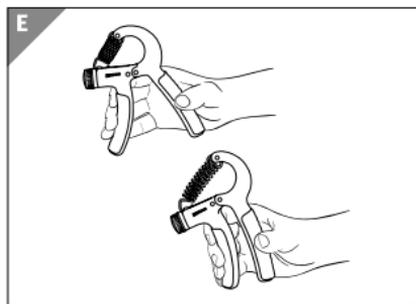
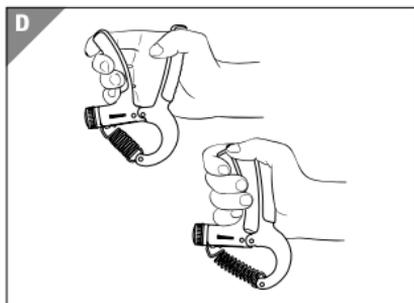
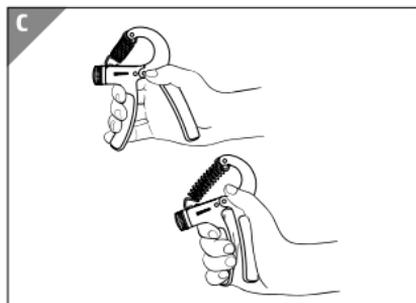
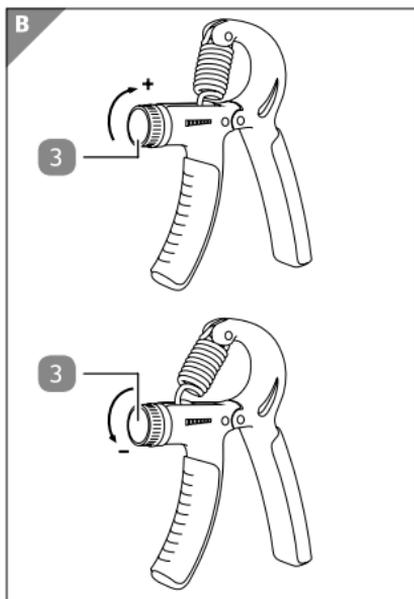
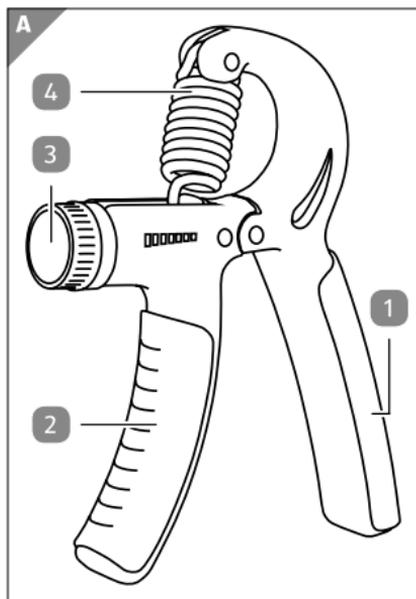


i



Sommario

Panoramica prodotto	3
Utilizzo.....	3
Dotazione/componenti	4
Codici QR	5
Informazioni generali.....	6
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	6
Descrizione pittogrammi	6
Sicurezza	7
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	7
Note relative alla sicurezza	8
Controllo dell'hand grip e della dotazione	9
Utilizzo dell'hand grip.....	10
Impostazione del livello di resistenza.....	10
Esercizi.....	10
Pulizia e conservazione	11
Dati tecnici	12
Smaltimento.....	12
Smaltimento dell'imballaggio	12
Smaltimento dell'hand grip	12



Dotazione/componenti

- 1 Impugnatura posteriore
- 2 Impugnatura anteriore
- 3 Manopola di regolazione
- 4 Molla

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori o centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet.

Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto ALDI.

Il portale di assistenza ALDI

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo www.aldi-service.it.



Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante dell'hand grip. Esse contengono informazioni importanti relative alla sicurezza e all'utilizzo.

Prima di utilizzare l'hand grip leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni all'hand grip.

Le presenti istruzioni per l'uso si basano sulle norme e sui regolamenti in vigore nell'Unione europea. All'estero rispettare anche linee guida e normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. In caso di cessione dell'hand grip a terzi, consegnare tassativamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sull'hand grip stessa o sull'imballaggio sono riportati i seguenti pittogrammi e le seguenti parole d'avvertimento.



AVVERTIMENTO!

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può essere causa di morte o lesioni gravi.

**ATTENZIONE!**

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza lesioni di lieve o media entità.

AVVISO!

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni materiali.

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

L'hand grip è progettato esclusivamente per l'utilizzo nell'ambito del fitness. È destinata soltanto all'uso privato e non in ambito commerciale. L'hand grip non è un giocattolo per bambini.

Utilizzare l'hand grip esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni alle cose.

Il produttore o rivenditore non si assume alcuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme alla destinazione o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza



AVVERTIMENTO!

Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (per esempio persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o ridotta esperienza e conoscenza (per esempio bambini più grandi).

- Questo hand grip può essere utilizzato dai bambini di età superiore agli otto anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali o prive di esperienza e competenza, a condizione che siano sotto sorveglianza o che siano stati istruiti sul modo sicuro di usare l'hand grip e abbiano compreso gli eventuali pericoli ad esso connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'hand grip.
- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio: potrebbero ingoiarla e soffocare.



ATTENZIONE!

Pericolo di lesione!

Un uso improprio dell'hand grip può provocare lesioni.

- Fare attenzione a non inserire le dita nella molla quando questa è allargata: pericolo di schiacciamento.
- Prima di ogni utilizzo assicurarsi che l'hand grip non presenti alcun danno. Non utilizzare l'hand grip se è danneggiato.

Controllo dell'hand grip e della dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Aperto l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, si rischia di danneggiare l'hand grip.

- Prestare attenzione durante l'apertura dell'imballaggio.
- 1. Estrarre l'hand grip dall'imballaggio.
- 2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **Fig. A**).
- 3. Controllare che l'hand grip o i suoi componenti non siano danneggiati. Nel caso fosse danneggiato, non utilizzare l'hand grip. Rivolgersi al produttore attraverso l'indirizzo del servizio assistenza clienti.

Utilizzo dell'hand grip

Impostazione del livello di resistenza

- Ruotare la manopola di regolazione ③ (vedi **Fig. B**):
 - in senso orario per aumentare il livello di resistenza; l'allenamento richiederà più forza.
 - in senso antiorario per diminuire il livello di resistenza; l'allenamento richiederà meno forza.

Esercizi

Esercizio 1

1. Impugnare l'hand grip in modo che l'impugnatura posteriore ① sia a contatto con l'interno della mano e le dita afferrino l'impugnatura ② anteriore (vedi **Fig. C**). La molla 4 è rivolta verso l'alto.
2. Comprimere l'hand grip.
3. Eseguire l'esercizio in tre serie da 20 compressioni ciascuna.

Esercizio 2

1. Impugnare l'hand grip in modo che l'impugnatura
-

posteriore ① sia a contatto con l'interno della mano e le dita afferrino l'impugnatura ② anteriore (vedi **Fig. D**). La molla ④ è rivolta verso il basso.

2. Comprimere l'hand grip.
3. Eseguire l'esercizio in tre serie da 20 compressioni ciascuna.

Esercizio 3

1. Impugnare l'hand grip in modo da tenere con il pollice l'impugnatura posteriore ① e con le punte delle dita l'impugnatura anteriore ② (vedi **Fig. E**). La molla ④ è rivolta verso l'alto.
2. Comprimere l'hand grip.
3. Eseguire l'esercizio in tre serie da 20 compressioni ciascuna.

Pulizia e conservazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Una pulizia impropria può causare danni all'hand grip.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon e utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.

1. Pulire l'hand grip con un panno pulito e leggermente umido. Utilizzare se necessario un detergente delicato, per es. un prodotto sgrassante.
2. Lasciare che l'hand grip asciughi completamente prima di riporlo e se non si intende utilizzarlo per lungo tempo.
3. Conservare l'hand grip in un luogo asciutto al riparo dai raggi diretti del sole.

Dati tecnici

Modello:	FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02
Numero articolo:	812384
Dimensioni:	14,5 x 9 x 2 cm
Peso:	Grigia 137 g Turchese 137 g Nero 140 g
Livello di resistenza:	Grigia 2-10 kg Turchese 5-20 kg Nero 10-40 kg

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

Smaltimento dell'hand grip



Smaltire l'hand grip secondo le leggi e le disposizioni in vigore nella propria nazione di residenza.



IT

PRODUTTORE:

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

MODELL: FLX-FTL-02 / FLX-FTM-02 / FLX-FTH-02

812384

01/2022