

INSTRUKCJA OBSŁUGI S145

Importer: VITOLOG.PL Sp. z o.o, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polska

Cechy produktu: Ściskacz do ćwiczeń rąk. Regulacja: 5-60 kg. Wymiary: 15*11*2.2cm. Materiał: PP + stal.

Obsługa: Ściskacz jest wyposażony w możliwość regulacji oporu w zakresie od 5 do 60 kg. Aby dostosować opór, obróć pokrętło znajdujące się na ściskaczu. Przesuń pokrętło w kierunku "5" dla niższego oporu lub w kierunku "60" dla wyższego oporu. Umieść ściskacz w dłoniach, tak aby Twoje palce były skierowane w stronę pokrętła. Trzymaj ściskacz pewnie w dłoniach, unikając nadmiernego ściskania. Zaczynj stopniowo zaciskacz przyrząd. Nie wykonuj zbyt dużo ćwiczeń na raz.

Ostrzeżenia: Przed pierwszym użyciem przeczytaj dokładnie instrukcję obsługi i zachowaj ją na przyszłość. Używaj produktu zgodnie z przeznaczeniem. Przyrząd przeznaczony jest do ćwiczenia rąk. Nie wkładaj palców do rozciągniętej sprężyny. Grozi zmiążdżeniem. Przed każdym użyciem upewnij się, że przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia nie jest uszkodzony. Nie używaj uszkodzonego przyrządu. Ćwicz regularnie, jednak nie przeciążaj mięśni. Początkowo zalecamy wykonanie 2-3 serii ćwiczeń dziennie, a każdą serię składać z 10-15 powtórzeń. Stopniowo zwiększaj liczbę serii i powtórzeń w miarę poprawy siły mięśniowej. Regularnie czyść przyrząd. Nie używaj agresywnych środków czyszczących, szczotek z metalowym lub nylonowym włosiem ani ostrych lub metalowych przedmiotów do czyszczenia takich, jak noże, twarde szpatułki i podobne. To może spowodować uszkodzenia powierzchni. Wytrzyj przyrząd do ćwiczenia lekko zwilżoną ściereczką do czysta. W razie potrzeby użyj łagodnego środka do mycia, np. płynu do mycia naczyń rozpuszczającego tłuszcz. Zaczekaj na całkowite wyschnięcie przyrządu przed jego schowaniem oraz jeżeli nie planujesz go używać przez dłuższy czas. Dzieci powyżej 8 roku życia mogą używać przedmiotu pod nadzorem osoby dorosłej. Młodsze dzieci nie powinny używać ściskacza do ćwiczenia rąk. Przechowuj poza zasięgiem dzieci. Produkt nie jest zabawką. Chronić przed dziećmi.



INSTRUKCJA OBSŁUGI S145

Importer: VITOLOG.PL Sp. z o.o, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polska

Cechy produktu: Ściskacz do ćwiczeń rąk. Regulacja: 5-60 kg. Wymiary: 15*11*2.2cm. Materiał: PP + stal.

Obsługa: Ściskacz jest wyposażony w możliwość regulacji oporu w zakresie od 5 do 60 kg. Aby dostosować opór, obróć pokrętło znajdujące się na ściskaczu. Przesuń pokrętło w kierunku "5" dla niższego oporu lub w kierunku "60" dla wyższego oporu. Umieść ściskacz w dłoniach, tak aby Twoje palce były skierowane w stronę pokrętła. Trzymaj ściskacz pewnie w dłoniach, unikając nadmiernego ściskania. Zaczynj stopniowo zaciskacz przyrząd. Nie wykonuj zbyt dużo ćwiczeń na raz.

Ostrzeżenia: Przed pierwszym użyciem przeczytaj dokładnie instrukcję obsługi i zachowaj ją na przyszłość. Używaj produktu zgodnie z przeznaczeniem. Przyrząd przeznaczony jest do ćwiczenia rąk. Nie wkładaj palców do rozciągniętej sprężyny. Grozi zmiążdżeniem. Przed każdym użyciem upewnij się, że przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia nie jest uszkodzony. Nie używaj uszkodzonego przyrządu. Ćwicz regularnie, jednak nie przeciążaj mięśni. Początkowo zalecamy wykonanie 2-3 serii ćwiczeń dziennie, a każdą serię składać z 10-15 powtórzeń. Stopniowo zwiększaj liczbę serii i powtórzeń w miarę poprawy siły mięśniowej. Regularnie czyść przyrząd. Nie używaj agresywnych środków czyszczących, szczotek z metalowym lub nylonowym włosiem ani ostrych lub metalowych przedmiotów do czyszczenia takich, jak noże, twarde szpatułki i podobne. To może spowodować uszkodzenia powierzchni. Wytrzyj przyrząd do ćwiczenia lekko zwilżoną ściereczką do czysta. W razie potrzeby użyj łagodnego środka do mycia, np. płynu do mycia naczyń rozpuszczającego tłuszcz. Zaczekaj na całkowite wyschnięcie przyrządu przed jego schowaniem oraz jeżeli nie planujesz go używać przez dłuższy czas. Dzieci powyżej 8 roku życia mogą używać przedmiotu pod nadzorem osoby dorosłej. Młodsze dzieci nie powinny używać ściskacza do ćwiczenia rąk. Przechowuj poza zasięgiem dzieci. Produkt nie jest zabawką. Chronić przed dziećmi.



INSTRUKCJA OBSŁUGI S145

Importer: VITOLOG.PL Sp. z o.o, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polska

Cechy produktu: Ściskacz do ćwiczeń rąk. Regulacja: 5-60 kg. Wymiary: 15*11*2.2cm. Materiał: PP + stal.

Obsługa: Ściskacz jest wyposażony w możliwość regulacji oporu w zakresie od 5 do 60 kg. Aby dostosować opór, obróć pokrętło znajdujące się na ściskaczu. Przesuń pokrętło w kierunku "5" dla niższego oporu lub w kierunku "60" dla wyższego oporu. Umieść ściskacz w dłoniach, tak aby Twoje palce były skierowane w stronę pokrętła. Trzymaj ściskacz pewnie w dłoniach, unikając nadmiernego ściskania. Zaczynj stopniowo zaciskacz przyrząd. Nie wykonuj zbyt dużo ćwiczeń na raz.

Ostrzeżenia: Przed pierwszym użyciem przeczytaj dokładnie instrukcję obsługi i zachowaj ją na przyszłość. Używaj produktu zgodnie z przeznaczeniem. Przyrząd przeznaczony jest do ćwiczenia rąk. Nie wkładaj palców do rozciągniętej sprężyny. Grozi zmiążdżeniem. Przed każdym użyciem upewnij się, że przyrząd do ćwiczenia mięśni przedramienia nie jest uszkodzony. Nie używaj uszkodzonego przyrządu. Ćwicz regularnie, jednak nie przeciążaj mięśni. Początkowo zalecamy wykonanie 2-3 serii ćwiczeń dziennie, a każdą serię składać z 10-15 powtórzeń. Stopniowo zwiększaj liczbę serii i powtórzeń w miarę poprawy siły mięśniowej. Regularnie czyść przyrząd. Nie używaj agresywnych środków czyszczących, szczotek z metalowym lub nylonowym włosiem ani ostrych lub metalowych przedmiotów do czyszczenia takich, jak noże, twarde szpatułki i podobne. To może spowodować uszkodzenia powierzchni. Wytrzyj przyrząd do ćwiczenia lekko zwilżoną ściereczką do czysta. W razie potrzeby użyj łagodnego środka do mycia, np. płynu do mycia naczyń rozpuszczającego tłuszcz. Zaczekaj na całkowite wyschnięcie przyrządu przed jego schowaniem oraz jeżeli nie planujesz go używać przez dłuższy czas. Dzieci powyżej 8 roku życia mogą używać przedmiotu pod nadzorem osoby dorosłej. Młodsze dzieci nie powinny używać ściskacza do ćwiczenia rąk. Przechowuj poza zasięgiem dzieci. Produkt nie jest zabawką. Chronić przed dziećmi.



USER MANUAL S145

Importer: VITOLOG.PL Sp. z.o.o, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Poland

Product features:

Hand exerciser. Adjustment: 5-60 kg. Dimensions: 15*11*2.2cm.
Material: PP + steel.

How to use: The hand grip is equipped with adjustable resistance from 5 to 60 kg. To adjust the resistance, turn the knob on the hand grip. Move the knob towards "5" for lower resistance or towards "60" for higher resistance. Place the hand grip in your hands with your fingers pointing towards the knob. Hold the hand grip firmly in your hands, avoiding over-squeezing. Start the crimper tool gradually. Don't do too many exercises at once.

Warnings: Please read the instruction manual carefully before using it for the first time and keep it for future reference. Use the product as intended. The device is designed to exercise hands. Do not put your fingers into the stretched spring. Threats to crush. Before each use, make sure that the forearm exerciser is not damaged. Do not use a damaged instrument. Exercise regularly, but do not overload your muscles. Initially, we recommend doing 2-3 sets of exercises per day, with each set consisting of 10-15 repetitions. Gradually increase the number of sets and repetitions as your muscle strength improves. Clean the instrument regularly. Do not use aggressive cleaning agents, brushes with metal or nylon bristles, or sharp or metallic cleaning objects such as knives, hard spatulas and the like. This may damage the surface. Wipe the exercise device clean with a slightly damp cloth. If necessary, use a mild detergent, e.g. grease-dissolving dishwashing liquid. Allow the instrument to dry completely before storing it and if you do not plan to use it for an extended period of time. Children over 8 years of age can use the item under the supervision of an adult. Younger children should not use the hand grip to exercise their hands. Keep out of reach of children. The product is not a toy. Keep away from children.



USER MANUAL S145

Importer: VITOLOG.PL Sp. z.o.o, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Poland

Product features:

Hand exerciser. Adjustment: 5-60 kg. Dimensions: 15*11*2.2cm.
Material: PP + steel.

How to use: The hand grip is equipped with adjustable resistance from 5 to 60 kg. To adjust the resistance, turn the knob on the hand grip. Move the knob towards "5" for lower resistance or towards "60" for higher resistance. Place the hand grip in your hands with your fingers pointing towards the knob. Hold the hand grip firmly in your hands, avoiding over-squeezing. Start the crimper tool gradually. Don't do too many exercises at once.

Warnings: Please read the instruction manual carefully before using it for the first time and keep it for future reference. Use the product as intended. The device is designed to exercise hands. Do not put your fingers into the stretched spring. Threats to crush. Before each use, make sure that the forearm exerciser is not damaged. Do not use a damaged instrument. Exercise regularly, but do not overload your muscles. Initially, we recommend doing 2-3 sets of exercises per day, with each set consisting of 10-15 repetitions. Gradually increase the number of sets and repetitions as your muscle strength improves. Clean the instrument regularly. Do not use aggressive cleaning agents, brushes with metal or nylon bristles, or sharp or metallic cleaning objects such as knives, hard spatulas and the like. This may damage the surface. Wipe the exercise device clean with a slightly damp cloth. If necessary, use a mild detergent, e.g. grease-dissolving dishwashing liquid. Allow the instrument to dry completely before storing it and if you do not plan to use it for an extended period of time. Children over 8 years of age can use the item under the supervision of an adult. Younger children should not use the hand grip to exercise their hands. Keep out of reach of children. The product is not a toy. Keep away from children.



USER MANUAL S145

Importer: VITOLOG.PL Sp. z.o.o, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Poland

Product features:

Hand exerciser. Adjustment: 5-60 kg. Dimensions: 15*11*2.2cm.
Material: PP + steel.

How to use: The hand grip is equipped with adjustable resistance from 5 to 60 kg. To adjust the resistance, turn the knob on the hand grip. Move the knob towards "5" for lower resistance or towards "60" for higher resistance. Place the hand grip in your hands with your fingers pointing towards the knob. Hold the hand grip firmly in your hands, avoiding over-squeezing. Start the crimper tool gradually. Don't do too many exercises at once.

Warnings: Please read the instruction manual carefully before using it for the first time and keep it for future reference. Use the product as intended. The device is designed to exercise hands. Do not put your fingers into the stretched spring. Threats to crush. Before each use, make sure that the forearm exerciser is not damaged. Do not use a damaged instrument. Exercise regularly, but do not overload your muscles. Initially, we recommend doing 2-3 sets of exercises per day, with each set consisting of 10-15 repetitions. Gradually increase the number of sets and repetitions as your muscle strength improves. Clean the instrument regularly. Do not use aggressive cleaning agents, brushes with metal or nylon bristles, or sharp or metallic cleaning objects such as knives, hard spatulas and the like. This may damage the surface. Wipe the exercise device clean with a slightly damp cloth. If necessary, use a mild detergent, e.g. grease-dissolving dishwashing liquid. Allow the instrument to dry completely before storing it and if you do not plan to use it for an extended period of time. Children over 8 years of age can use the item under the supervision of an adult. Younger children should not use the hand grip to exercise their hands. Keep out of reach of children. The product is not a toy. Keep away from children.



S145 UŽÍVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická zahrada, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko

Vlastnosti produktu: Rukovět. Nastavenie: 5-60 kg. Rozmery: 15*11*2,2cm. Materiál: PP + ocel.

Prevádzka: Lis je vybavený nastaviteľným odporom v rozsahu od 5 do 60 kg. Ak chcete nastaviť odpor, otočte gombík na rukoväti. Otočte gombík smerom k "5" pre nižší odpor alebo smerom k "60" pre vyšší odpor. Umiestnite rukoväť do rúk tak, aby prsty smerovali ku gombíku. Držadlo držte pevne v rukách, vyhýbajte sa nadmernému stláčaniu. Krimpovanie nástroja začinite postupne. Nerobte príliš veľa cvičení naraz.

Upozornenia: Pred prvým použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a uschovajte ho pre budúce použitie. Výrobok používajte podľa určenia. Prístroj je určený na cvičenie rúk. Nevkladajte prsty do napnutej pružiny. Riziko pomliaždenia. Pred každým použitím sa uistite, že trenažér nie je poškodený. Nepoužívajte poškodené zariadenie.

Pravidelne cvičte, ale nepreťažujte svaly. Na začiatok odporúčame vykonávať 2-3 série cvikov denne, pričom každá séria pozostáva z 10-15 opakovaní. Postupne zvyšujte počet sérií a opakovaní, keď sa vaša svalová sila zlepšuje. Prístroj pravidelne čistite. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, kefy s kovovými alebo nylonovými štetinami ani ostré alebo kovové čistiace predmety, ako sú nože, tvrdé špachtle a pod. Môže to spôsobiť poškodenie povrchu. Utrite trenažér dočista mierne navlhčenou handričkou. V prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok, napr.

Pred uložením alebo ak ho neplánujete dlhší čas používať, nechajte prístroj úplne vyschnúť. Deti staršie ako 8 rokov môžu výrobok používať pod dohľadom dospeléj osoby.

Mladšie deti by nemali používať držadlo na precvičovanie rúk. Uchovávejte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka. Uchovávejte mimo dosahu detí.



S145 UŽÍVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická zahrada, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko

Vlastnosti produktu: Rukovět. Nastavenie: 5-60 kg. Rozmery: 15*11*2,2cm. Materiál: PP + ocel.

Prevádzka: Lis je vybavený nastaviteľným odporom v rozsahu od 5 do 60 kg. Ak chcete nastaviť odpor, otočte gombík na rukoväti. Otočte gombík smerom k "5" pre nižší odpor alebo smerom k "60" pre vyšší odpor. Umiestnite rukoväť do rúk tak, aby prsty smerovali ku gombíku. Držadlo držte pevne v rukách, vyhýbajte sa nadmernému stláčaniu. Krimpovanie nástroja začinite postupne. Nerobte príliš veľa cvičení naraz.

Upozornenia: Pred prvým použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a uschovajte ho pre budúce použitie. Výrobok používajte podľa určenia. Prístroj je určený na cvičenie rúk. Nevkladajte prsty do napnutej pružiny. Riziko pomliaždenia. Pred každým použitím sa uistite, že trenažér nie je poškodený. Nepoužívajte poškodené zariadenie.

Pravidelne cvičte, ale nepreťažujte svaly. Na začiatok odporúčame vykonávať 2-3 série cvikov denne, pričom každá séria pozostáva z 10-15 opakovaní. Postupne zvyšujte počet sérií a opakovaní, keď sa vaša svalová sila zlepšuje. Prístroj pravidelne čistite. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, kefy s kovovými alebo nylonovými štetinami ani ostré alebo kovové čistiace predmety, ako sú nože, tvrdé špachtle a pod. Môže to spôsobiť poškodenie povrchu. Utrite trenažér dočista mierne navlhčenou handričkou. V prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok, napr.

Pred uložením alebo ak ho neplánujete dlhší čas používať, nechajte prístroj úplne vyschnúť. Deti staršie ako 8 rokov môžu výrobok používať pod dohľadom dospeléj osoby.

Mladšie deti by nemali používať držadlo na precvičovanie rúk. Uchovávejte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka. Uchovávejte mimo dosahu detí.



S145 UŽÍVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická zahrada, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko

Vlastnosti produktu: Rukovět. Nastavenie: 5-60 kg. Rozmery: 15*11*2,2cm. Materiál: PP + ocel.

Prevádzka: Lis je vybavený nastaviteľným odporom v rozsahu od 5 do 60 kg. Ak chcete nastaviť odpor, otočte gombík na rukoväti. Otočte gombík smerom k "5" pre nižší odpor alebo smerom k "60" pre vyšší odpor. Umiestnite rukoväť do rúk tak, aby prsty smerovali ku gombíku. Držadlo držte pevne v rukách, vyhýbajte sa nadmernému stláčaniu. Krimpovanie nástroja začinite postupne. Nerobte príliš veľa cvičení naraz.

Upozornenia: Pred prvým použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a uschovajte ho pre budúce použitie. Výrobok používajte podľa určenia. Prístroj je určený na cvičenie rúk. Nevkladajte prsty do napnutej pružiny. Riziko pomliaždenia. Pred každým použitím sa uistite, že trenažér nie je poškodený. Nepoužívajte poškodené zariadenie.

Pravidelne cvičte, ale nepreťažujte svaly. Na začiatok odporúčame vykonávať 2-3 série cvikov denne, pričom každá séria pozostáva z 10-15 opakovaní. Postupne zvyšujte počet sérií a opakovaní, keď sa vaša svalová sila zlepšuje. Prístroj pravidelne čistite. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, kefy s kovovými alebo nylonovými štetinami ani ostré alebo kovové čistiace predmety, ako sú nože, tvrdé špachtle a pod. Môže to spôsobiť poškodenie povrchu. Utrite trenažér dočista mierne navlhčenou handričkou. V prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok, napr.

Pred uložením alebo ak ho neplánujete dlhší čas používať, nechajte prístroj úplne vyschnúť. Deti staršie ako 8 rokov môžu výrobok používať pod dohľadom dospeléj osoby.

Mladšie deti by nemali používať držadlo na precvičovanie rúk. Uchovávejte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka. Uchovávejte mimo dosahu detí.



NÁVOD NA POUŽÍVANIE S145
Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická záhrada, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko
Vlastnosti produktu: Ručný cvičenec. Nastavenie: 5-60 kg. Rozmery: 15*11*2,2cm. Materiál: PP + oceľ.
Spôsob použitia: Rukoväť je vybavená nastaviteľným odporom od 5 do 60 kg. Ak chcete nastaviť odpor, otočte gombík na rukoväti. Posuňte gombík smerom k "5" pre nižší odpor alebo smerom k "60" pre vyšší odpor. Rukoväť položte do dlaní tak, aby prsty smerovali ku gombíku. Držadlo držte pevne v rukách, vyhýbajte sa nadmernému stláčaniu. Krimpovací nástroj spúšťajte postupne. Nerobte príliš veľa cvičení naraz.
Upozornenia: Pred prvým použitím si pozorne prečítajte návod na obsluhu a uschovajte si ho pre budúce použitie. Výrobok používajte podľa určenia. Zariadenie je určené na cvičenie rúk. Nevkladajte prsty do napnutej pružiny. Hrozby rozdrviť. Pred každým použitím sa uistite, že trenažér nie je poškodený. Nepoužívajte poškodený nástroj. Pravidelne cvičte, ale nepreťažujte svaly.
Na začiatok odporúčame robiť 2-3 série cvikov denne, pričom každá séria pozostáva z 10-15 opakovaní. Postupne zvyšujte počet sérií a opakovaní, keď sa vaša svalová sila zlepšuje. Prístroj pravidelne čistite. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, kefy s kovovými alebo nylonovými štetinami, ani ostré alebo kovové čistiace predmety ako nože, tvrdé špachtle a podobne. Môže to poškodiť povrch. Cvičebné zariadenie utrite mierne navlhčenou handričkou. V prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok, napr. prostriedok na umývanie riadu rozpúšťajúci masť. Pred uskladnením a ak ho neplánujete dlhší čas používať, nechajte prístroj úplne vyschnúť. Deti staršie ako 8 rokov môžu používať predmet pod dohľadom dospelého osoby. Mladšie deti by nemali používať držadlo na precvičovanie rúk. Uchovávajte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka. Uchovávajte mimo dosahu detí.



NÁVOD NA POUŽÍVANIE S145
Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická záhrada, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko
Vlastnosti produktu: Ručný cvičenec. Nastavenie: 5-60 kg. Rozmery: 15*11*2,2cm. Materiál: PP + oceľ.
Spôsob použitia: Rukoväť je vybavená nastaviteľným odporom od 5 do 60 kg. Ak chcete nastaviť odpor, otočte gombík na rukoväti. Posuňte gombík smerom k "5" pre nižší odpor alebo smerom k "60" pre vyšší odpor. Rukoväť položte do dlaní tak, aby prsty smerovali ku gombíku. Držadlo držte pevne v rukách, vyhýbajte sa nadmernému stláčaniu. Krimpovací nástroj spúšťajte postupne. Nerobte príliš veľa cvičení naraz.
Upozornenia: Pred prvým použitím si pozorne prečítajte návod na obsluhu a uschovajte si ho pre budúce použitie. Výrobok používajte podľa určenia. Zariadenie je určené na cvičenie rúk. Nevkladajte prsty do napnutej pružiny. Hrozby rozdrviť. Pred každým použitím sa uistite, že trenažér nie je poškodený. Nepoužívajte poškodený nástroj. Pravidelne cvičte, ale nepreťažujte svaly.
Na začiatok odporúčame robiť 2-3 série cvikov denne, pričom každá séria pozostáva z 10-15 opakovaní. Postupne zvyšujte počet sérií a opakovaní, keď sa vaša svalová sila zlepšuje. Prístroj pravidelne čistite. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, kefy s kovovými alebo nylonovými štetinami, ani ostré alebo kovové čistiace predmety ako nože, tvrdé špachtle a podobne. Môže to poškodiť povrch. Cvičebné zariadenie utrite mierne navlhčenou handričkou. V prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok, napr. prostriedok na umývanie riadu rozpúšťajúci masť. Pred uskladnením a ak ho neplánujete dlhší čas používať, nechajte prístroj úplne vyschnúť. Deti staršie ako 8 rokov môžu používať predmet pod dohľadom dospelého osoby. Mladšie deti by nemali používať držadlo na precvičovanie rúk. Uchovávajte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka. Uchovávajte mimo dosahu detí.



NÁVOD NA POUŽÍVANIE S145
Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická záhrada, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko
Vlastnosti produktu: Ručný cvičenec. Nastavenie: 5-60 kg. Rozmery: 15*11*2,2cm. Materiál: PP + oceľ.
Spôsob použitia: Rukoväť je vybavená nastaviteľným odporom od 5 do 60 kg. Ak chcete nastaviť odpor, otočte gombík na rukoväti. Posuňte gombík smerom k "5" pre nižší odpor alebo smerom k "60" pre vyšší odpor. Rukoväť položte do dlaní tak, aby prsty smerovali ku gombíku. Držadlo držte pevne v rukách, vyhýbajte sa nadmernému stláčaniu. Krimpovací nástroj spúšťajte postupne. Nerobte príliš veľa cvičení naraz.
Upozornenia: Pred prvým použitím si pozorne prečítajte návod na obsluhu a uschovajte si ho pre budúce použitie. Výrobok používajte podľa určenia. Zariadenie je určené na cvičenie rúk. Nevkladajte prsty do napnutej pružiny. Hrozby rozdrviť. Pred každým použitím sa uistite, že trenažér nie je poškodený. Nepoužívajte poškodený nástroj. Pravidelne cvičte, ale nepreťažujte svaly.
Na začiatok odporúčame robiť 2-3 série cvikov denne, pričom každá séria pozostáva z 10-15 opakovaní. Postupne zvyšujte počet sérií a opakovaní, keď sa vaša svalová sila zlepšuje. Prístroj pravidelne čistite. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, kefy s kovovými alebo nylonovými štetinami, ani ostré alebo kovové čistiace predmety ako nože, tvrdé špachtle a podobne. Môže to poškodiť povrch. Cvičebné zariadenie utrite mierne navlhčenou handričkou. V prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok, napr. prostriedok na umývanie riadu rozpúšťajúci masť. Pred uskladnením a ak ho neplánujete dlhší čas používať, nechajte prístroj úplne vyschnúť. Deti staršie ako 8 rokov môžu používať predmet pod dohľadom dospelého osoby. Mladšie deti by nemali používať držadlo na precvičovanie rúk. Uchovávajte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka. Uchovávajte mimo dosahu detí.



S145 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA
Dovozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko
Vlastnosti produktu: Rukojeť. Nastavení: 5-60 kg. Rozměry: 15*11*2,2cm. Materiál: PP + ocel.
Obsluha: Ždímačka je vybavena nastavitelným odporem v rozsahu od 5 do 60 kg. Chcete-li nastavit odpor, otočte knoflíkem na rukojeti. Otočte knoflíkem směrem k "5" pro nižší odpor nebo směrem k "60" pro vyšší odpor. Umístěte rukojeť do rukou tak, aby prsty směřovaly ke knoflíku. Držte rukojeť pevně v rukou, vyhněte se nadměrnému mačkání. Začněte krimpovat nástroj postupně. Nedělejte příliš mnoho cvičení najednou.
Upozornění: Před prvním použitím si pozorně přečtěte uživatelskou příručku a uschovejte ji pro budoucí použití. Používejte výrobek podle určení. Zařízení je určeno pro cvičení rukou. Nevkládejte prsty do natažené pružiny. Nebezpečí rozdrčení. Před každým použitím se ujistěte, že předloktí není poškozeno. Nepoužívejte poškozené zařízení.
Pravidelně cvičte, ale nepřetěžujte svaly. Zpočátku doporučujeme provádět 2-3 série cviků denně, přičemž každá série se skládá z 10-15 opakování. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování, jak se vaše svalová síla zlepšuje. Nástroj pravidelně čistěte. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, kartáče s kovovými nebo nylonovými štětinami, ostré nebo kovové čisticí předměty, jako jsou nože, tvrdé špachtle a podobně. To může způsobit poškození povrchu. Otřete trenažér mírně navlhčeným hadříkem. V případě potřeby použijte jemný čisticí prostředek, např. prostředek na mytí nádobí.
Před uložením nebo pokud jej neplánujete delší dobu používat, nechte nástroj zcela vyschnout. Děti starší 8 let mohou předmět používat pod dohledem dospělé osoby.
Mladší děti by neměly používat rukojeť k procvičování rukou. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobek není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.



S145 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA
Dovozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko
Vlastnosti produktu: Rukojeť. Nastavení: 5-60 kg. Rozměry: 15*11*2,2cm. Materiál: PP + ocel.
Obsluha: Ždímačka je vybavena nastavitelným odporem v rozsahu od 5 do 60 kg. Chcete-li nastavit odpor, otočte knoflíkem na rukojeti. Otočte knoflíkem směrem k "5" pro nižší odpor nebo směrem k "60" pro vyšší odpor. Umístěte rukojeť do rukou tak, aby prsty směřovaly ke knoflíku. Držte rukojeť pevně v rukou, vyhněte se nadměrnému mačkání. Začněte krimpovat nástroj postupně. Nedělejte příliš mnoho cvičení najednou.
Upozornění: Před prvním použitím si pozorně přečtěte uživatelskou příručku a uschovejte ji pro budoucí použití. Používejte výrobek podle určení. Zařízení je určeno pro cvičení rukou. Nevkládejte prsty do natažené pružiny. Nebezpečí rozdrčení. Před každým použitím se ujistěte, že předloktí není poškozeno. Nepoužívejte poškozené zařízení.
Pravidelně cvičte, ale nepřetěžujte svaly. Zpočátku doporučujeme provádět 2-3 série cviků denně, přičemž každá série se skládá z 10-15 opakování. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování, jak se vaše svalová síla zlepšuje. Nástroj pravidelně čistěte. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, kartáče s kovovými nebo nylonovými štětinami, ostré nebo kovové čisticí předměty, jako jsou nože, tvrdé špachtle a podobně. To může způsobit poškození povrchu. Otřete trenažér mírně navlhčeným hadříkem. V případě potřeby použijte jemný čisticí prostředek, např. prostředek na mytí nádobí.
Před uložením nebo pokud jej neplánujete delší dobu používat, nechte nástroj zcela vyschnout. Děti starší 8 let mohou předmět používat pod dohledem dospělé osoby.
Mladší děti by neměly používat rukojeť k procvičování rukou. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobek není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.



S145 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA
Dovozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko
Vlastnosti produktu: Rukojeť. Nastavení: 5-60 kg. Rozměry: 15*11*2,2cm. Materiál: PP + ocel.
Obsluha: Ždímačka je vybavena nastavitelným odporem v rozsahu od 5 do 60 kg. Chcete-li nastavit odpor, otočte knoflíkem na rukojeti. Otočte knoflíkem směrem k "5" pro nižší odpor nebo směrem k "60" pro vyšší odpor. Umístěte rukojeť do rukou tak, aby prsty směřovaly ke knoflíku. Držte rukojeť pevně v rukou, vyhněte se nadměrnému mačkání. Začněte krimpovat nástroj postupně. Nedělejte příliš mnoho cvičení najednou.
Upozornění: Před prvním použitím si pozorně přečtěte uživatelskou příručku a uschovejte ji pro budoucí použití. Používejte výrobek podle určení. Zařízení je určeno pro cvičení rukou. Nevkládejte prsty do natažené pružiny. Nebezpečí rozdrčení. Před každým použitím se ujistěte, že předloktí není poškozeno. Nepoužívejte poškozené zařízení.
Pravidelně cvičte, ale nepřetěžujte svaly. Zpočátku doporučujeme provádět 2-3 série cviků denně, přičemž každá série se skládá z 10-15 opakování. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování, jak se vaše svalová síla zlepšuje. Nástroj pravidelně čistěte. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, kartáče s kovovými nebo nylonovými štětinami, ostré nebo kovové čisticí předměty, jako jsou nože, tvrdé špachtle a podobně. To může způsobit poškození povrchu. Otřete trenažér mírně navlhčeným hadříkem. V případě potřeby použijte jemný čisticí prostředek, např. prostředek na mytí nádobí.
Před uložením nebo pokud jej neplánujete delší dobu používat, nechte nástroj zcela vyschnout. Děti starší 8 let mohou předmět používat pod dohledem dospělé osoby.
Mladší děti by neměly používat rukojeť k procvičování rukou. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobek není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA S145

Dowozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko

Vlastnosti produktu:

Ruční cvičák. Nastavení: 5-60 kg. Rozměry: 15*11*2,2cm.
Materiál: PP + ocel.

Způsob použití: Rukojeť je vybavena nastavitelným odporem od 5 do 60 kg. Chcete-li nastavit odpor, otočte knoflíkem na rukojeti. Posuňte knoflík směrem k "5" pro nižší odpor nebo směrem k "60" pro vyšší odpor. Umístěte rukojeť do rukou tak, aby prsty směřovaly ke knoflíku. Držte rukojeť pevně v rukou, vyhněte se nadměrnému stlačení. Krimpovací nástroj spusťte postupně. Nedělejte příliš mnoho cvičení najednou.

Upozornění: Před prvním použitím si pozorně přečtěte návod k použití a uschovejte jej pro budoucí použití. Používejte výrobek podle určení. Zařízení je určeno k províčování rukou. Nevkládejte prsty do natažené pružiny. Hrozby rozdrtit. Před každým použitím se ujistěte, že předloktí není poškozeno. Nepoužívejte poškozený nástroj. Pravidelně cvičte, ale nepřetěžujte svaly.

Zpočátku doporučujeme provádět 2-3 série cviků denně, přičemž každá série se skládá z 10-15 opakování. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování, jak se vaše svalová síla zlepšuje. Nástroj pravidelně čistěte. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, kartáče s kovovými nebo nylonovými štětinami ani ostré nebo kovové čisticí předměty, jako jsou nože, tvrdé špachtle a podobné. Mohlo by dojít k poškození povrchu. Cvičební zařízení otřete mírně navlhčeným hadříkem. V případě potřeby použijte jemný čisticí prostředek, např. prostředek na mytí nádobí rozpouštějící mastnotu. Před uložením a pokud jej neplánujete delší dobu používat, nechte nástroj zcela vyschnout. Děti starší 8 let mohou předmět používat pod dohledem dospělé osoby. Mladší děti by neměly používat rukovet k procvičování rukou. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobek není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA S145

Dowozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko

Vlastnosti produktu:

Ruční cvičák. Nastavení: 5-60 kg. Rozměry: 15*11*2,2cm.
Materiál: PP + ocel.

Způsob použití: Rukojeť je vybavena nastavitelným odporem od 5 do 60 kg. Chcete-li nastavit odpor, otočte knoflíkem na rukojeti. Posuňte knoflík směrem k "5" pro nižší odpor nebo směrem k "60" pro vyšší odpor. Umístěte rukojeť do rukou tak, aby prsty směřovaly ke knoflíku. Držte rukojeť pevně v rukou, vyhněte se nadměrnému stlačení. Krimpovací nástroj spusťte postupně. Nedělejte příliš mnoho cvičení najednou.

Upozornění: Před prvním použitím si pozorně přečtěte návod k použití a uschovejte jej pro budoucí použití. Používejte výrobek podle určení. Zařízení je určeno k procvičování rukou. Nevkládejte prsty do natažené pružiny. Hrozby rozdrtit. Před každým použitím se ujistěte, že předloktí není poškozeno. Nepoužívejte poškozený nástroj. Pravidelně cvičte, ale nepřetěžujte svaly.

Zpočátku doporučujeme provádět 2-3 série cviků denně, přičemž každá série se skládá z 10-15 opakování. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování, jak se vaše svalová síla zlepšuje. Nástroj pravidelně čistěte. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, kartáče s kovovými tvrdé nylonovými štětinami ani ostré nebo kovové čisticí předměty, jako jsou nože, nábě špaclet a podobně. Mohlo by dojít k poškození povrchu. Cvičební zařízení oťete mírně navlhčeným hadříkem. V případě potřeby použijte jemný čisticí prostředek, např. prostředek na mytí nádobí rozpouštějící mastnotu. Před uložením a pokud jej neplánujete delší dobu používat, nechte nástroj zcela vyschnout. Děti starší 8 let mohou předmět používat pod dohledem dospělé osoby. Mladší děti by neměly používat rukojet k prověřování rukou. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobek není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA S145

Dowozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko

Vlastnosti produktu:

Ruční cvičák. Nastavení: 5-60 kg. Rozměry: 15*11*2,2cm.
Materiál: PP + ocel.

Způsob použití: Rukojeť je vybavena nastavitelným odporem od 5 do 60 kg. Chcete-li nastavit odpor, otočte knoflíkem na rukojeti. Posuňte knoflík směrem k "5" pro nižší odpor nebo směrem k "60" pro vyšší odpor. Umístěte rukojeť do rukou tak, aby prsty směřovaly ke knoflíku. Držte rukojeť pevně v ruce, vyhněte se nadměrnému stlačení. Krimpovací nástroj spusťte postupně. Nedělejte příliš mnoho cvičení najednou.

Upozornění: Před prvním použitím si pozorně přečtěte návod k použití a uschovejte jej pro budoucí použití. Používejte výrobek podle určení. Zařízení je určeno k províčování rukou. Nevkládejte prsty do natažené pružiny. Hrozby rozdrtit. Před každým použitím se ujistěte, že předloktí není poškozeno. Nepoužívejte poškozený nástroj. Pravidelně cvičte, ale nepřetěžujte svaly.

Zpočátku doporučujeme provádět 2-3 série cviků denně, přičemž každá série se skládá z 10-15 opakování. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování, jak se vaše svalová síla zlepšuje. Nástroj pravidelně čistěte. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, kartáče s kovovými nebo nylonovými štetinami ani ostré nebo kovové čisticí předměty, jako jsou nože, tvrdé špachtle a podobně. Mohlo by dojít k poškození povrchu. Cvičební zařízení otvete mírně navlženým hadříkem. V případě potřeby použijte jemný čisticí prostředek, např. prostředek na mytí nádobí rozpouštějící mastnotu. Před uložením a pokud jej neplánujete delší dobu používat, nechte nástroj zcela vyschnout. Děti starší 8 let mohou předmět používat pod dohledem dospělé osoby. Mladší děti by neměly používat rukojet k procvičování rukou. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobek není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.



S145 FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ
Importőr: VITOLOG.PL Sp. állatkert, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Lengyelország
Termékjellemzők: Kézi fogantyú. Állítás: 5-60 kg. Méretek: 15*11*2,2cm. Anyaga: PP + acél.
Működés: A kinyomó 5-60 kg-ig állítható ellenállással van felszerelve. Az ellenállás beállításához forgassa el a fogantyún lévő gombot. Forgassa a gombot "5" felé az alacsonyabb ellenálláshoz, vagy "60" felé a nagyobb ellenálláshoz. Helyezze a markolatot a kezébe úgy, hogy ujjai a gomb felé mutassák. Tartsa erősen a markolatot a kezében, elkerülve a túlzott szorítást. Fokozatosan kezdje el a szerszám préselését. Ne végezzen túl sok gyakorlatot egyszerre.
Figyelmeztetések: Az első használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg későbbi használatra. A terméket rendeltetésszerűen használja. A készülék kézi gyakorlatokhoz készült. Ne dugja az ujjait a kifeszített rugóba. Zúzódás veszélye. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy az alkar edző nem sérült. Ne használjon sérült készüléket.
Gyakorolj rendszeresen, de ne terheld túl az izmaidat. Kezdetben napi 2-3 gyakorlatsor elvégzését javasoljuk, mindegyik sorozat 10-15 ismétlésből áll. Fokozatosan növelje a sorozatok és az ismétlések számát, ahogy az izomerő javul. Rendszeresen tisztítsa meg a műszert. Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém- vagy nyílonsörtéjű keféket, vagy éles vagy fémes tisztítószeret, például kést, kemény spatulát vagy hasonlót. Ez károsíthatja a felületet. Enyhén nedves ruhával törölje tisztára az edzőgépet. Ha szükséges, használjon enyhe tisztítószer, például zsíroló mosogatószer.
Hagyja a műszert teljesen megszáradni, mielőtt tárolja, vagy ha hosszabb ideig nem tervezi használni. 8 év feletti gyermekek felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.
Kisebb gyermekek ne használják a fogantyút a kezük gyakorlására. Gyermekek elől elzárva tartandó. A termék nem játék. Gyermekek elől elzárva tartandó.



S145 FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ
Importőr: VITOLOG.PL Sp. állatkert, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Lengyelország
Termékjellemzők: Kézi fogantyú. Állítás: 5-60 kg. Méretek: 15*11*2,2cm. Anyaga: PP + acél.
Működés: A kinyomó 5-60 kg-ig állítható ellenállással van felszerelve. Az ellenállás beállításához forgassa el a fogantyún lévő gombot. Forgassa a gombot "5" felé az alacsonyabb ellenálláshoz, vagy "60" felé a nagyobb ellenálláshoz. Helyezze a markolatot a kezébe úgy, hogy ujjai a gomb felé mutassák. Tartsa erősen a markolatot a kezében, elkerülve a túlzott szorítást. Fokozatosan kezdje el a szerszám préselését. Ne végezzen túl sok gyakorlatot egyszerre.
Figyelmeztetések: Az első használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg későbbi használatra. A terméket rendeltetésszerűen használja. A készülék kézi gyakorlatokhoz készült. Ne dugja az ujjait a kifeszített rugóba. Zúzódás veszélye. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy az alkar edző nem sérült. Ne használjon sérült készüléket.
Gyakorolj rendszeresen, de ne terheld túl az izmaidat. Kezdetben napi 2-3 gyakorlatsor elvégzését javasoljuk, mindegyik sorozat 10-15 ismétlésből áll. Fokozatosan növelje a sorozatok és az ismétlések számát, ahogy az izomerő javul. Rendszeresen tisztítsa meg a műszert. Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém- vagy nyílonsörtéjű keféket, vagy éles vagy fémes tisztítószeret, például kést, kemény spatulát vagy hasonlót. Ez károsíthatja a felületet. Enyhén nedves ruhával törölje tisztára az edzőgépet. Ha szükséges, használjon enyhe tisztítószer, például zsíroló mosogatószer.
Hagyja a műszert teljesen megszáradni, mielőtt tárolja, vagy ha hosszabb ideig nem tervezi használni. 8 év feletti gyermekek felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.
Kisebb gyermekek ne használják a fogantyút a kezük gyakorlására. Gyermekek elől elzárva tartandó. A termék nem játék. Gyermekek elől elzárva tartandó.



S145 FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ
Importőr: VITOLOG.PL Sp. állatkert, ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Lengyelország
Termékjellemzők: Kézi fogantyú. Állítás: 5-60 kg. Méretek: 15*11*2,2cm. Anyaga: PP + acél.
Működés: A kinyomó 5-60 kg-ig állítható ellenállással van felszerelve. Az ellenállás beállításához forgassa el a fogantyún lévő gombot. Forgassa a gombot "5" felé az alacsonyabb ellenálláshoz, vagy "60" felé a nagyobb ellenálláshoz. Helyezze a markolatot a kezébe úgy, hogy ujjai a gomb felé mutassák. Tartsa erősen a markolatot a kezében, elkerülve a túlzott szorítást. Fokozatosan kezdje el a szerszám préselését. Ne végezzen túl sok gyakorlatot egyszerre.
Figyelmeztetések: Az első használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg későbbi használatra. A terméket rendeltetésszerűen használja. A készülék kézi gyakorlatokhoz készült. Ne dugja az ujjait a kifeszített rugóba. Zúzódás veszélye. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy az alkar edző nem sérült. Ne használjon sérült készüléket.
Gyakorolj rendszeresen, de ne terheld túl az izmaidat. Kezdetben napi 2-3 gyakorlatsor elvégzését javasoljuk, mindegyik sorozat 10-15 ismétlésből áll. Fokozatosan növelje a sorozatok és az ismétlések számát, ahogy az izomerő javul. Rendszeresen tisztítsa meg a műszert. Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém- vagy nyílonsörtéjű keféket, vagy éles vagy fémes tisztítószeret, például kést, kemény spatulát vagy hasonlót. Ez károsíthatja a felületet. Enyhén nedves ruhával törölje tisztára az edzőgépet. Ha szükséges, használjon enyhe tisztítószer, például zsíroló mosogatószer.
Hagyja a műszert teljesen megszáradni, mielőtt tárolja, vagy ha hosszabb ideig nem tervezi használni. 8 év feletti gyermekek felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.
Kisebb gyermekek ne használják a fogantyút a kezük gyakorlására. Gyermekek elől elzárva tartandó. A termék nem játék. Gyermekek elől elzárva tartandó.



Importőr: VITOLOG.PL Sp. átlakert, ul. Międzyłeska 6, 50-514 Wrocław, Lengyelország

A termék jellemzői:

Kézi edző. Allítás: 5-60 kg. Méretek: 15*11*2,2cm.
Anyaga: PP + acél.

Használat: A markolat 5-60 kg-ig állítható ellenállással van felszerelve. Az ellenállás beállításához forgassa el a fogantyún lévő gombot. Mozgassa a gombot "5" felé az alacsonyabb ellenálláshoz, vagy "60" felé a nagyobb ellenálláshoz. Helyezze a fogantyút a kezébe úgy, hogy ujjai a gomb felé mutassák. Tartsa erősen a fogantyút a kezében, elkerülve a túlnyomást. Fokozatosan indítsa el a krimpelő szerszámat. Ne végezzen túl sok gyakorlatot egyszerre.

Figyelmeztetések: Kérjük, az első használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg későbbi használatra. A termék rendeltetészerűen használja. A készüléket kézigyárlásra tervezték. Ne dugja az ujjait a kifestőzet rugóba. Összetöréssel fenyeget. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy az alkar edző nem sérült. Ne használjon sérült eszközt. Gyakorolj rendszeresen, de ne terheld túl az izmaidat.

Kezdetben napi 2-3 gyakorlatsor elvégzését javasoljuk, mindegyik sorozat 10-15 ismétlésből áll. Fokozatosan növelje a sorozatok és az ismétlések számát, ahogy az izomerő javul.

Rendszeresen tisztítsa meg a műszert. Ne használjon agresszív tisztítószereket, fém vagy nylon sűrűjű keféket, vagy éles vagy fémes tisztítószereket, például késeket, kemény spatulát és hasonlókát. Ez károsíthatja a felületet. Enyhén nedves ruhával törölje tisztára az edzőeszközt. Ha szükséges, használjon enyhe mosogatószer, pl. zsíroló mosogatószer.

Hagyja a műszert teljesen megszáradni, mielőtt tárolja, és ha hosszabb ideig nem tervezi használni. 8 év feletti gyermekek felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket. Kisebb gyermekek ne használják a fogantyút a kezük gyakorlására. Gyermekek elől elzárva tartandó. A termék nem játék. Gyermekek elől elzárva tartandó.



S145 BENUTZERHANDBUCH
Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzleska 6, 50-514 Breslau, Polen
Produktmerkmale: Handgriff. Anpassung: 5-60 kg. Abmessungen: 15*11*2,2cm. Material: PP + Stahl.
Bedienung: Die Presse ist mit einem einstellbaren Widerstand von 5 bis 60 kg ausgestattet. Um den Widerstand einzustellen, drehen Sie den Knopf am Handgriff. Drehen Sie den Knopf in Richtung „5“ für einen geringeren Widerstand oder in Richtung „60“ für einen höheren Widerstand. Legen Sie den Griff so in Ihre Hände, dass Ihre Finger zum Knopf zeigen. Halten Sie den Handgriff fest in Ihren Händen und vermeiden Sie übermäßiges Drücken. Beginnen Sie mit dem Crimpen des Werkzeugs nach und nach. Machen Sie nicht zu viele Übungen auf einmal.
Warnungen: Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Verwenden Sie das Produkt bestimmungsgemäß. Das Gerät ist für Handübungen bestimmt. Stecken Sie Ihre Finger nicht in die gespannte Feder. Quetschgefahr. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass das Unterarmtrainer nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes Gerät.
Treiben Sie regelmäßig Sport, aber überlasten Sie Ihre Muskeln nicht. Zu Beginn empfehlen wir die Durchführung von 2-3 Übungssätzen pro Tag, wobei jeder Satz aus 10-15 Wiederholungen besteht. Erhöhen Sie schrittweise die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, während sich Ihre Muskelkraft verbessert. Reinigen Sie das Instrument regelmäßig. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel oder Ähnliches. Dies kann zu Schäden an der Oberfläche führen. Wischen Sie das Trainingsgerät mit einem leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel.
Lassen Sie das Instrument vollständig trocknen, bevor Sie es lagern oder wenn Sie es für längere Zeit nicht verwenden möchten. Kinder ab 8 Jahren können den Artikel unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Jüngere Kinder sollten den Handgriff nicht zum Training ihrer Hände nutzen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Produkt ist kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



S145 BENUTZERHANDBUCH
Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzleska 6, 50-514 Breslau, Polen
Produktmerkmale: Handgriff. Anpassung: 5-60 kg. Abmessungen: 15*11*2,2cm. Material: PP + Stahl.
Bedienung: Die Presse ist mit einem einstellbaren Widerstand von 5 bis 60 kg ausgestattet. Um den Widerstand einzustellen, drehen Sie den Knopf am Handgriff. Drehen Sie den Knopf in Richtung „5“ für einen geringeren Widerstand oder in Richtung „60“ für einen höheren Widerstand. Legen Sie den Griff so in Ihre Hände, dass Ihre Finger zum Knopf zeigen. Halten Sie den Handgriff fest in Ihren Händen und vermeiden Sie übermäßiges Drücken. Beginnen Sie mit dem Crimpen des Werkzeugs nach und nach. Machen Sie nicht zu viele Übungen auf einmal.
Warnungen: Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Verwenden Sie das Produkt bestimmungsgemäß. Das Gerät ist für Handübungen bestimmt. Stecken Sie Ihre Finger nicht in die gespannte Feder. Quetschgefahr. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass das Unterarmtrainer nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes Gerät.
Treiben Sie regelmäßig Sport, aber überlasten Sie Ihre Muskeln nicht. Zu Beginn empfehlen wir die Durchführung von 2-3 Übungssätzen pro Tag, wobei jeder Satz aus 10-15 Wiederholungen besteht. Erhöhen Sie schrittweise die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, während sich Ihre Muskelkraft verbessert. Reinigen Sie das Instrument regelmäßig. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel oder Ähnliches. Dies kann zu Schäden an der Oberfläche führen. Wischen Sie das Trainingsgerät mit einem leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel.
Lassen Sie das Instrument vollständig trocknen, bevor Sie es lagern oder wenn Sie es für längere Zeit nicht verwenden möchten. Kinder ab 8 Jahren können den Artikel unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Jüngere Kinder sollten den Handgriff nicht zum Training ihrer Hände nutzen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Produkt ist kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



S145 BENUTZERHANDBUCH
Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzleska 6, 50-514 Breslau, Polen
Produktmerkmale: Handgriff. Anpassung: 5-60 kg. Abmessungen: 15*11*2,2cm. Material: PP + Stahl.
Bedienung: Die Presse ist mit einem einstellbaren Widerstand von 5 bis 60 kg ausgestattet. Um den Widerstand einzustellen, drehen Sie den Knopf am Handgriff. Drehen Sie den Knopf in Richtung „5“ für einen geringeren Widerstand oder in Richtung „60“ für einen höheren Widerstand. Legen Sie den Griff so in Ihre Hände, dass Ihre Finger zum Knopf zeigen. Halten Sie den Handgriff fest in Ihren Händen und vermeiden Sie übermäßiges Drücken. Beginnen Sie mit dem Crimpen des Werkzeugs nach und nach. Machen Sie nicht zu viele Übungen auf einmal.
Warnungen: Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Verwenden Sie das Produkt bestimmungsgemäß. Das Gerät ist für Handübungen bestimmt. Stecken Sie Ihre Finger nicht in die gespannte Feder. Quetschgefahr. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass das Unterarmtrainer nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes Gerät.
Treiben Sie regelmäßig Sport, aber überlasten Sie Ihre Muskeln nicht. Zu Beginn empfehlen wir die Durchführung von 2-3 Übungssätzen pro Tag, wobei jeder Satz aus 10-15 Wiederholungen besteht. Erhöhen Sie schrittweise die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, während sich Ihre Muskelkraft verbessert. Reinigen Sie das Instrument regelmäßig. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel oder Ähnliches. Dies kann zu Schäden an der Oberfläche führen. Wischen Sie das Trainingsgerät mit einem leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel.
Lassen Sie das Instrument vollständig trocknen, bevor Sie es lagern oder wenn Sie es für längere Zeit nicht verwenden möchten. Kinder ab 8 Jahren können den Artikel unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Jüngere Kinder sollten den Handgriff nicht zum Training ihrer Hände nutzen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Produkt ist kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



BEDIENUNGSANLEITUNG S145

Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzleska 6, 50-514 Breslau, Polen

Produktmerkmale:

Handtrainer. Anpassung: 5-60 kg. Abmessungen: 15*11*2,2cm.
Material: PP + Stahl.

Anwendung: Der Handgriff ist mit einem einstellbaren Widerstand von 5 bis 60 kg ausgestattet. Um den Widerstand einzustellen, drehen Sie den Knopf am Handgriff. Bewegen Sie den Knopf in Richtung „5“ für einen geringeren Widerstand oder in Richtung „60“ für einen höheren Widerstand. Legen Sie den Handgriff so in Ihre Hände, dass Ihre Finger zum Knopf zeigen. Halten Sie den Handgriff fest in Ihren Händen und vermeiden Sie übermäßiges Drücken. Starten Sie das Crimpwerkzeug schrittweise. Machen Sie nicht zu viele Übungen auf einmal.

Warnungen: Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Verwenden Sie das Produkt bestimmungsgemäß. Das Gerät ist für das Training der Hände konzipiert. Stecken Sie Ihre Finger nicht in die gespannte Feder. Drohungen zu vernichten. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass das Unterarmtrainer nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes Instrument. Treiben Sie regelmäßig Sport, aber überlasten Sie Ihre Muskeln nicht. Wir empfehlen zunächst 2-3 Übungssätze pro Tag, wobei jeder Satz aus 10-15 Wiederholungen besteht. Erhöhen Sie schrittweise die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, während sich Ihre Muskelkraft verbessert. Reinigen Sie das Instrument regelmäßig. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Dadurch kann die Oberfläche beschädigt werden. Wischen Sie das Trainingsgerät mit einem leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel. Lassen Sie das Instrument vollständig trocknen, bevor Sie es lagern und wenn Sie es für längere Zeit nicht verwenden möchten. Kinder ab 8 Jahren können den Artikel unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Jüngere Kinder sollten den Handgriff nicht zum Training ihrer Hände nutzen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Produkt ist kein Spielzeug. Von Kindern fernhalten.



BEDIENUNGSANLEITUNG S145

Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzleska 6, 50-514 Breslau, Polen

Produktmerkmale:

Handtrainer. Anpassung: 5-60 kg. Abmessungen: 15*11*2,2cm.
Material: PP + Stahl.

Anwendung: Der Handgriff ist mit einem einstellbaren Widerstand von 5 bis 60 kg ausgestattet. Um den Widerstand einzustellen, drehen Sie den Knopf am Handgriff. Bewegen Sie den Knopf in Richtung „5“ für einen geringeren Widerstand oder in Richtung „60“ für einen höheren Widerstand. Legen Sie den Handgriff so in Ihre Hände, dass Ihre Finger zum Knopf zeigen. Halten Sie den Handgriff fest in Ihren Händen und vermeiden Sie übermäßiges Drücken. Starten Sie das Crimpwerkzeug schrittweise. Machen Sie nicht zu viele Übungen auf einmal.

Warnungen: Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Verwenden Sie das Produkt bestimmungsgemäß. Das Gerät ist für das Training der Hände konzipiert. Stecken Sie Ihre Finger nicht in die gespannte Feder. Drohungen zu vernichten. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass das Unterarmtrainer nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes Instrument. Treiben Sie regelmäßig Sport, aber überlasten Sie Ihre Muskeln nicht. Wir empfehlen zunächst 2-3 Übungssätze pro Tag, wobei jeder Satz aus 10-15 Wiederholungen besteht. Erhöhen Sie schrittweise die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, während sich Ihre Muskelkraft verbessert. Reinigen Sie das Instrument regelmäßig. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Dadurch kann die Oberfläche beschädigt werden. Wischen Sie das Trainingsgerät mit einem leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel. Lassen Sie das Instrument vollständig trocknen, bevor Sie es lagern und wenn Sie es für längere Zeit nicht verwenden möchten. Kinder ab 8 Jahren können den Artikel unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Jüngere Kinder sollten den Handgriff nicht zum Training ihrer Hände nutzen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Produkt ist kein Spielzeug. Von Kindern fernhalten.



BEDIENUNGSANLEITUNG S145

Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzleska 6, 50-514 Breslau, Polen

Produktmerkmale:

Handtrainer. Anpassung: 5-60 kg. Abmessungen: 15*11*2,2cm.
Material: PP + Stahl.

Anwendung: Der Handgriff ist mit einem einstellbaren Widerstand von 5 bis 60 kg ausgestattet. Um den Widerstand einzustellen, drehen Sie den Knopf am Handgriff. Bewegen Sie den Knopf in Richtung „5“ für einen geringeren Widerstand oder in Richtung „60“ für einen höheren Widerstand. Legen Sie den Handgriff so in Ihre Hände, dass Ihre Finger zum Knopf zeigen. Halten Sie den Handgriff fest in Ihren Händen und vermeiden Sie übermäßiges Drücken. Starten Sie das Crimpwerkzeug schrittweise. Machen Sie nicht zu viele Übungen auf einmal.

Warnungen: Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Verwenden Sie das Produkt bestimmungsgemäß. Das Gerät ist für das Training der Hände konzipiert. Stecken Sie Ihre Finger nicht in die gespannte Feder. Drohungen zu vernichten. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass das Unterarmtrainer nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes Instrument. Treiben Sie regelmäßig Sport, aber überlasten Sie Ihre Muskeln nicht. Wir empfehlen zunächst 2-3 Übungssätze pro Tag, wobei jeder Satz aus 10-15 Wiederholungen besteht. Erhöhen Sie schrittweise die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, während sich Ihre Muskelkraft verbessert. Reinigen Sie das Instrument regelmäßig. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Dadurch kann die Oberfläche beschädigt werden. Wischen Sie das Trainingsgerät mit einem leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel, z. B. fettlösendes Spülmittel. Lassen Sie das Instrument vollständig trocknen, bevor Sie es lagern und wenn Sie es für längere Zeit nicht verwenden möchten. Kinder ab 8 Jahren können den Artikel unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Jüngere Kinder sollten den Handgriff nicht zum Training ihrer Hände nutzen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Produkt ist kein Spielzeug. Von Kindern fernhalten.

