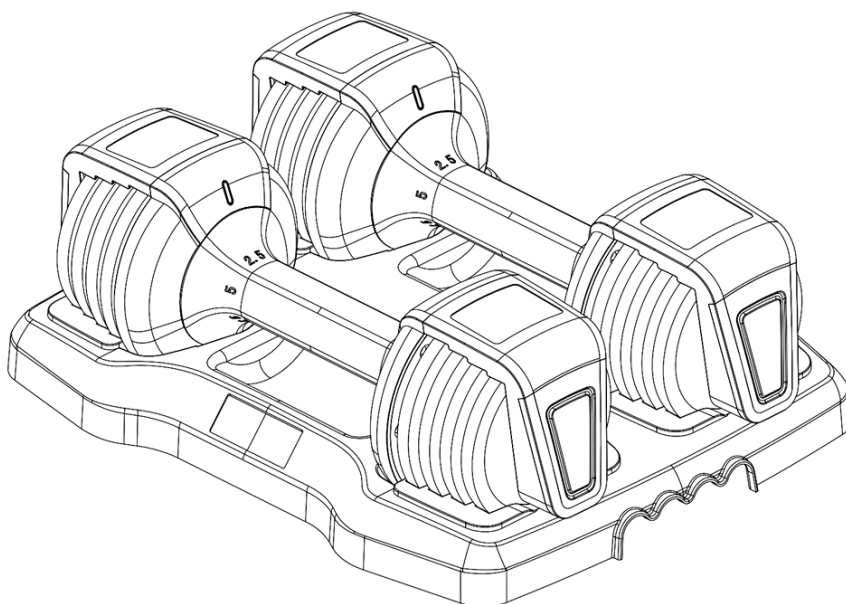




ADVANCE
BY GYMSPORT



KÄSIPAINO SÄÄDETTÄVÄ 2 X 6KG

JUSTERBAR HANTEL 2 X 6KG

8918

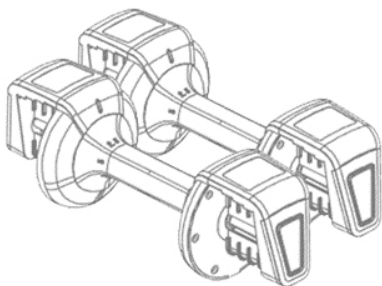
Käyttöohje
Bruksanvisning

FI: KÄSIPAINO SÄÄDETTÄVÄ 2 X 6KG VAROITUS

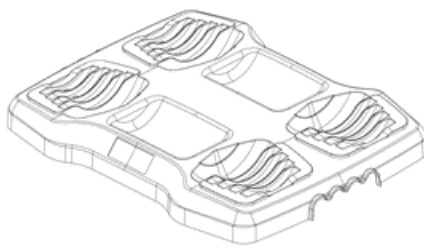
Onnettomuuksien välttämiseksi lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen säädettävien käsipainojen käyttämistä. Emme ole vastuussa henkilövahingoista tai omaisuuden menetyksistä, joita aiheutuu tämän tuotteen käytöstä. Lue kaikki tämän oppaan sisältämät tiedot ja säilytä tämä opas tulevaa tarvetta varten.

1. Kun käytät säädettäviä käsipainoja, etene vähitellen kohti raskaampaa painoa tarpeettoman vahingon välttämiseksi.
2. Jotta harjoittelun tulos näkyisi eikä lihaksille aiheutuisi liiallista raskautta, harjoittelukertojen määrä tulee pitää kohtuuden rajoissa.
3. Jos laitteessa havaitaan ongelmia, kuten kulumista, kadonneita ruuveja, ruostetta jne., ne tulee korjata tai vaihtaa ajallaan sen varmistamiseksi, että kaikki osat pysyvät aina hyvässä kunnossa.
4. Pidä lapset ja lemmikkieläimet etäällä tästä laitteesta. Vähimmäisikä tämän laitteen käyttämiseksi on 15 vuotta.
5. Lopeta harjoittelu välittömästi, jos tunnet pahoinvointia, hengenahdistusta, huimausta, paineen tunnetta rintakehässä tai muita epämiellyttäviä tunteita.
6. Ennen harjoittelun aloittamista neuvottele lääkärin kanssa harjoittelun tiheydestä, kestosta ja intensiteetistä ikäsi ja kuntosi mukaisesti.
7. Älä käännä painonvalitsinta, kun käsipainot tai kahva on nostettu säilytysalustalta!
8. Painoa valittaessa käsipainot voi nostaa vain, kun kunkin segmentin "valinta selvä -merkkiäni" kuuluu ja kahva on samassa linjassa vastaavan asteikkomerkin kanssa!

TUOTEYHDISTELMÄ



Kahva



Säilytysalusta

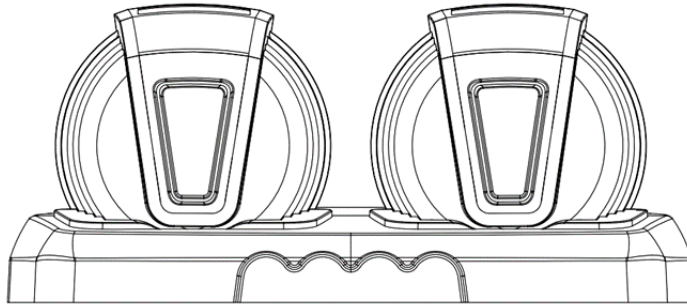


Käsipainolevy

KÄYTTÖOHJEET

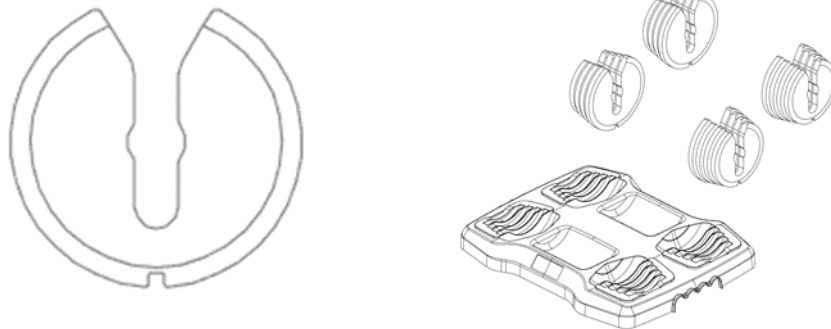
1. Valitse paino

Avaa turvalukko ja säädä painoa pyörittämällä kahvaa. Valitse haluamasi paino, joka sopii omaan yksilölliseen harjoitteluusi.



2. Aseta käsipainolevy

Käsipainolevyn urallisen kohdan tulee olla ylöspäin käsipainon keskikohdassa, katso seuraava kuva. Jaa käsipainolevyt tasaisesti käsipainon molemmille puolille.



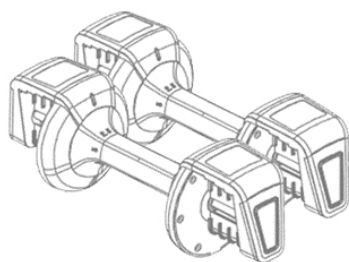
SE: JUSTERBAR HANTEL 2 X 6KG

VARNING

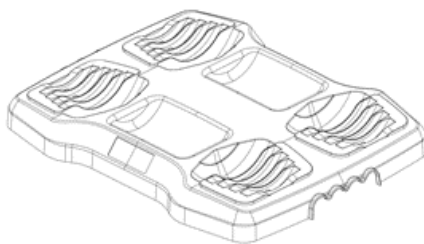
För att förhindra olyckor, ber vi dig att noggrant läsa igenom denna bruksanvisning innan du använder de justerbara hantlarna. Vi ansvarar inte för personskador eller förlorad egendom som orsakats av denna produkt. Försäkra dig om att du har läst all information och spara denna bruksanvisning för referens.

1. När du använder justerbara hantlar, gör det steg för steg för att undvika onödig skada.
2. För att kunna uppnå tydlig träningseffekt utan att orsaka en alltför stor belastning på muskler, ska antalet övningar kontrolleras och hållas till ett skäligt antal.
3. Om utrustningen skulle visa sig ha problem såsom slitage, lösa skruvar, rost osv., ska den repareras eller ersättas i tid för att försäkra att alla delar alltid är i gott skick.
4. Håll husdjur och barn borta från utrustningen. Lägsta ålder för att få använda den är 15 år.
5. Sluta träna omedelbart om du skulle känna illamående, andfåddhet, yrsel, tryck över bröstet eller annat obehag.
6. Rådgör med din läkare innan du börjar träna för lämplig frekvens, tid och stimuleringsintensitet för din ålder och kondition.
7. Vrid inte viktväljarvredet när hanteln eller handtaget lyfts från sitt hantelställ!
8. Vid val av viktjustering, kan hantelsatsen endast lyftas när det tydliga kortpositionslägets "ljud" hörs för varje segment och handtaget är parallellt med motsvarande viktangivelse!

PRODUKTMIX



Handtag



Hantelställ

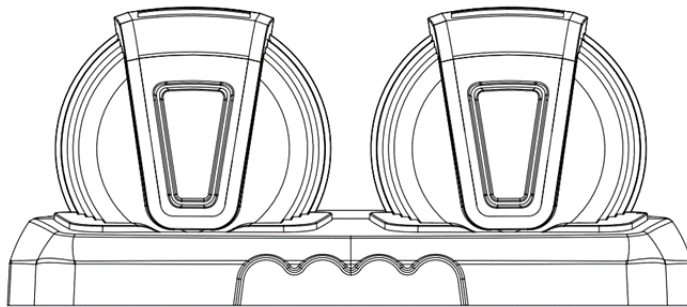


Hantelskiva

ANVISNINGAR

1. Välj vikt

Låt säkerhetslåset vara olåst och justera vikten genom att rotera handtaget och välj önskad vikt för din personliga träning.



2. Placera hantelskiva

Den räfflade sidan på motviktsskivan ska vara vänd mot mitten av hanteln, enligt bilden nedan, motviktsskivan är jämnt fördelad på båda sidor om hanteln.

