

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, please contact us at:
Website: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Manufacturer's Address:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italy
Field of Application: The Rotating Push-Up Bars are designed for various push-up exercises targeting the chest, triceps, and shoulders.
Safety Guidelines:
• Always ensure proper form and technique when using the Rotating Push-Up Bars to prevent injuries.
• Keep the Rotating Push-Up Bars away from children and ensure they are stored safely when not in use.
Exercise Types and Biomechanical Positioning:
• Standard push-ups for chest muscles.
• Close grip push-ups for triceps muscles.
• Wide grip push-ups for shoulder muscles.
Warning about Adjustment Devices: Ensure the Rotating Push-Up Bars are securely locked in place before use to prevent accidents.
Warning for Free-Standing Equipment: Place the Rotating Push-Up Bars on a stable surface to prevent them from slipping during use.
Care and Maintenance:
• Regularly inspect the Rotating Push-Up Bars for any signs of damage or wear.
• Clean the Rotating Push-Up Bars with a damp cloth after each use to maintain their condition.
Product Specifications:
• Maximum User Body Mass: 100 kg
• Maximum Training Mass: Not applicable
• Total Mass: 825 g
• Dimensions: 25,5 x 20,5 x 13 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio clienti: Per eventuali domande o assistenza, contattaci tramite:
Sito web: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Indirizzo del produttore:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Campo di Applicazione: Le Maniglie Rotanti per i Piegamenti sono progettate per vari esercizi di piegamenti mirati ai muscoli pettorali, tricipiti e deltoidi.
Linee guida sulla sicurezza:
• Assicurarsi sempre di mantenere la corretta postura e tecnica quando si utilizzano le Maniglie Rotanti per i Piegamenti per evitare infortuni.
• Tenere le Maniglie Rotanti per i Piegamenti lontane dai bambini e assicurarsi che siano riposte in modo sicuro quando non sono in uso.
Tipi di esercizi e posizionamento biomeccanico:
• Piegamenti standard per i muscoli pettorali.
• Piegamenti a presa stretta per i tricipiti.
• Piegamenti a presa ampia per i deltoidi.
Avvertenza sui dispositivi di regolazione: Assicurarsi che le Maniglie Rotanti per i Piegamenti siano bloccate saldamente in posizione prima dell'uso per evitare incidenti.
Avvertenza per l'attrezzatura autoportante: Posizionare le Maniglie Rotanti per i Piegamenti su una superficie stabile per evitare che scivolino durante l'uso.
Cura e manutenzione:
• Ispezionare regolarmente le Maniglie Rotanti per i Piegamenti per individuare eventuali segni di danni o usura.
• Pulire le Maniglie Rotanti per i Piegamenti con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenerle in buone condizioni.
Specifiche del prodotto:
• Massima massa corporea dell'utente: 100 kg
• Massima massa di allenamento: Non applicabile
• Massa totale: 825 g
• Dimensioni: 25,5 x 20,5 x 13 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie uns bitte unter:
Website: www.fitpaddy.com
E-Mail: customercare@fitpaddy.com
Herstelleradresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Anwendungsbereich: Die Rotierenden Liegestützgriffe sind für verschiedene Liegestützübungen konzipiert, die auf die Brust-, Trizeps- und Schultermuskulatur abzielen.
Sicherheitshinweise:
• Stellen Sie immer sicher, dass Sie beim Verwenden der Rotierenden Liegestützgriffe die richtige Haltung und Technik einhalten, um Verletzungen zu vermeiden.
• Halten Sie die Rotierenden Liegestützgriffe von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass sie sicher aufbewahrt werden, wenn sie nicht in Gebrauch sind.
Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:
• Standard Liegestütze für die Brustmuskulatur.
• Eng anliegende Liegestütze für die Trizepsmuskulatur.
• Breit angelegte Liegestütze für die Schultermuskulatur.
Warnung vor Verstellvorrichtungen: Stellen Sie sicher, dass die Rotierenden Liegestützgriffe vor dem Gebrauch sicher verriegelt sind, um Unfälle zu vermeiden.
Warnung für freistehende Geräte: Platzieren Sie die Rotierenden Liegestützgriffe auf einer stabilen Oberfläche, um ein Verrutschen während des Gebrauchs zu verhindern.
Pflege und Wartung:
• Überprüfen Sie die Rotierenden Liegestützgriffe regelmäßig auf Anzeichen von Beschädigungen oder Abnutzung.
• Reinigen Sie die Rotierenden Liegestützgriffe nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um ihren Zustand zu erhalten.
Produktspezifikationen:
• Maximales Benutzergewicht: 100 kg
• Maximale Trainingsmasse: Nicht anwendbar
• Gesamtmasse: 825 g
• Abmessungen: 25,5 x 20,5 x 13 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service client: Pour toute question ou assistance, veuillez nous contacter à :
Site Web : www.fitpaddy.com
E-mail : customercare@fitpaddy.com
Adresse du fabricant :
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italie
Domaine d'application : Les barres de pompes rotatives sont conçues pour divers exercices de pompes ciblant les muscles de la poitrine, des triceps et des épaules.
Directives de sécurité :
• Assurez-vous toujours d'adopter une posture et une technique appropriées lors de l'utilisation des barres de pompes rotatives pour éviter les blessures.
• Gardez les barres de pompes rotatives hors de portée des enfants et assurez-vous qu'elles sont rangées en toute sécurité lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
Types d'exercices et positionnement biomécanique :
• Pompes standard pour les muscles de la poitrine.
• Pompes à prise serrée pour les muscles des triceps.
• Pompes à prise large pour les muscles des épaules.
Avertissement concernant les dispositifs de réglage : Assurez-vous que les barres de pompes rotatives sont bien verrouillées en place avant utilisation pour éviter les accidents.
Avertissement pour l'équipement autoportant : Placez les barres de pompes rotatives sur une surface stable pour éviter qu'elles ne glissent pendant l'utilisation.
Entretien et maintenance :
• Vérifiez régulièrement les barres de pompes rotatives pour détecter tout signe de dommage ou d'usure.
• Nettoyez les barres de pompes rotatives avec un chiffon humide après chaque utilisation pour maintenir leur état.
Spécifications du produit :
• Masse corporelle maximale de l'utilisateur : 100 kg
• Masse d'entraînement maximale : Non applicable
• Masse totale : 825 g
• Dimensions : 25,5 x 20,5 x 13 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al cliente: Para cualquier consulta o asistencia, contáctenos en:
Sitio web: www.fitpaddy.com
Correo electrónico: customercare@fitpaddy.com
Dirección del fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Campo de aplicación: Las Barras Giratorias para Flexiones están diseñadas para varios ejercicios de flexiones dirigidos a los músculos del pecho, triceps y hombros.
Directrices de seguridad:
• Siempre asegúrese de mantener una postura y técnica adecuadas al usar las Barras Giratorias para Flexiones para evitar lesiones.
• Mantenga las Barras Giratorias para Flexiones fuera del alcance de los niños y asegúrese de que estén guardadas de manera segura cuando no estén en uso.
Tipos de ejercicios y posicionamiento biomecánico:
• Flexiones estándar para los músculos del pecho.
• Flexiones de agarre cerrado para los músculos del tríceps.
• Flexiones de agarre amplio para los músculos del hombro.
Advertencia sobre dispositivos de ajuste: Asegúrese de que las Barras Giratorias para Flexiones estén firmemente bloqueadas en su lugar antes de usarlas para evitar accidentes.
Advertencia para equipos autónomos: Coloque las Barras Giratorias para Flexiones en una superficie estable para evitar que se deslicen durante su uso.
Cuidado y mantenimiento:
• Inspeccione regularmente las Barras Giratorias para Flexiones en busca de signos de daños o desgaste.
• Limpie las Barras Giratorias para Flexiones con un paño húmedo después de cada uso para mantener su estado.
Especificaciones del producto:
• Máximo peso corporal del usuario: 100 kg
• Máxima masa de entrenamiento: No aplicable
• Masa total: 825 g
• Dimensiones: 25,5 x 20,5 x 13 cm

NL - GEBRUIKSIINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning kunt u contact met ons opnemen via:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adres van de fabrikant:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italië
Toepassingsgebied: De Draaibare Opdrukstangen zijn ontworpen voor diverse opdruk oefeningen gericht op borst-, triceps- en schouderspiieren.
Veiligheidsrichtlijnen:
• Zorg altijd voor een juiste houding en techniek bij het gebruik van de Draaibare Opdrukstangen om blessures te voorkomen.
• Houd de Draaibare Opdrukstangen uit de buurt van kinderen en zorg ervoor dat ze veilig worden opgeborgen wanneer ze niet in gebruik zijn.
Soorten oefeningen en biomechanische positionering:
• Standaard opdrukken voor borstspieren.
• Opdrukken met smalle greep voor triceps-spiieren.
• Opdrukken met brede greep voor schouderspiieren.
Waarschuwing voor aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat de Draaibare Opdrukstangen stevig vergrendeld zijn voordat u ze gebruikt om ongelukken te voorkomen.
Waarschuwing voor vrijstaande apparatuur: Plaats de Draaibare Opdrukstangen op een stabiel oppervlak om te voorkomen dat ze tijdens gebruik wegglijden.
Onderhoud en verzorging:
• Controleer regelmatig de Draaibare Opdrukstangen op tekenen van beschadiging of slijtage.
• Reinig de Draaibare Opdrukstangen met een vochtige doek na elk gebruik om ze in goede staat te houden.
Productspecificaties:
• Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg
• Maximale trainingsmasse: Niet van toepassing
• Totale massa: 825 g
• Afmetingen: 25,5 x 20,5 x 13 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελατών: Για οποιοδήποτε ερωτήσεις ή υποστήριξη, επικοινωνήστε μαζί μας στο:
Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: customercare@fitpaddy.com
Διεύθυνση Κατασκευαστή:
FITPADDY Srl
Οδός Τεχνικών Τεχνών 17
20835 - Μουτζίο (ΜΒ)
Ιταλία
Πεδίο Εφαρμογής: Οι Περιστρεφόμενες Μπάρες για Ανακούφιση είναι σχεδιασμένες για διάφορες ασκήσεις ανακούφισης που στοχεύουν στους μύς του στήθους, των τρικεφάλων και των ώμων.
Οδηγίες Ασφαλείας:
• Βεβαιωθείτε πάντα ότι διατηρείτε σωστή στάση και τεχνική όταν χρησιμοποιείτε τις Περιστρεφόμενες Μπάρες για Ανακούφιση προκειμένου να αποφευχθούν τραυματισμοί.
• Κρατήστε τις Περιστρεφόμενες Μπάρες για Ανακούφιση μακριά από τα παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύονται με ασφάλεια όταν δεν χρησιμοποιούνται.
Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:
• Κανονικές ανακούφισεις για τους μύς του στήθους.
• Στενές ανακούφισεις για τους μύς των τρικεφάλων.
• Ευρείες ανακούφισεις για τους μύς των ώμων.
Προειδοποίηση για Συνακεύς Ρύθμισης: Βεβαιωθείτε ότι οι Περιστρεφόμενες Μπάρες για Ανακούφιση είναι κλειδωμένες στη θέση τους πριν τη χρήση για να αποφευχθούν ατυχήματα.
Προειδοποίηση για Αυτοφορητοχούμενο Εξοπλισμό: Τοποθετήστε τις Περιστρεφόμενες Μπάρες για Ανακούφιση σε σταθερή επιφάνεια για να αποφευχθεί η ολίσθηση κατά τη χρήση.
Φροντίδα και Συντήρηση:
• Ελέγξτε τακτικά τις Περιστρεφόμενες Μπάρες για Ανακούφιση για οποιοδήποτε σημάδια ζημιάς ή φθοράς.
• Καθαρίστε τις Περιστρεφόμενες Μπάρες για Ανακούφιση με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάστασή τους.
Προδιαγραφές προϊόντος:
• Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 kg
• Μέγιστη μέγιστη εκπαίδευσης: Δεν εφαρμόζεται
• Συνολική μέγιστη: 825 γραμμάρια
• Διαστάσεις: 25,5 x 20,5 x 13 εκατ.

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Atendimento ao Cliente: Para quaisquer dúvidas ou assistência, entre em contato conosco em:
Site: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Endereço do Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itália
Campo de Aplicação: As Barras Giratórias para Flexões são projetadas para vários exercícios de flexão visando os músculos do peito, tríceps e ombros.
Diretrizes de Segurança:
• Sempre assegure uma postura e técnica adequadas ao usar as Barras Giratórias para Flexões para evitar lesões.
• Mantenha as Barras Giratórias para Flexões fora do alcance de crianças e certifique-se de que estão armazenadas com segurança quando não estiverem em uso.
Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:
• Flexões padrão para os músculos do peito.
• Flexões com pegada fechada para os músculos do tríceps.
• Flexões com pegada ampla para os músculos do ombro.
Aviso sobre Dispositivos de Ajuste: Certifique-se de que as Barras Giratórias para Flexões estejam firmemente travadas no lugar antes de usar para evitar acidentes.
Aviso para Equipamentos Autônomos: Coloque as Barras Giratórias para Flexões em uma superfície estável para evitar escorregões durante o uso.
Cuidado e Manutenção:
• Inspeccione regularmente as Barras Giratórias para Flexões quanto a sinais de danos ou desgaste.
• Limpe as Barras Giratórias para Flexões com um pano úmido após cada uso para manter sua condição.
Especificações do Produto:
• Máximo de peso corporal do usuário: 100 kg
• Máxima massa de treinamento: Não aplicável
• Massa total: 825 g
• Dimensões: 25,5 x 20,5 x 13 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitve za stranke: Za vsa vprašanja ali pomoč nas kontaktirajte na:
Spletna stran: www.fitpaddy.com
E-pošta: customercare@fitpaddy.com
Naslov proizvajalca:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Področje uporabe: Vrtljive opornice za sklece so zasnovane za različne vaje za sklece, ki ciljajo na prsne, triceps in ramenske mišice.
Varnostni ukrepi:
• Vedno poskrbite za pravilno držo in tehniko pri uporabi vrtljivih opornic za sklece, da preprečite poškodbe.
• Vrtljive opornice za sklece hranite stran od otrok in poskrbite, da bodo varno shranjene, ko niso v uporabi.
Vrste vaj in biomehanično pozicioniranje:
• Standardne sklece za prsne mišice.
• Sklece z ozko oporo za mišice tricepsa.
• Sklece z široko oporo za mišice ramen.
Opozorilo glede nastavitvenih naprav: Pred uporabo poskrbite, da so vrtljive opornice za sklece trdno zaklenjene na mestu, da preprečite nesreče.
Opozorilo za samostojno opremo: Vrtljive opornice za sklece postavite na stabilno površino, da preprečite zdrs med uporabo.
Vzdrževanje in nega:
• Redno preverjajte vrtljive opornice za sklece glede morebitnih znakov poškodb ali obrabe.
• Po vsaki uporabi očistite vrtljive opornice za sklece s krpo, namočeno v vodo, da ohranite njihovo stanje.
Tehnični podatki izdelka:
• Največja telesna masa uporabnika: 100 kg
• Največja masa treninga: Ni uporabno
• Skupna masa: 825 g
• Dimenzije: 25,5 x 20,5 x 13 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička podrška: Za sva pitanja ili pomoć, molimo kontaktirajte:
Web stranica: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa proizvođača:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Područje primjene: Rotirajuće šipke za sklekove dizajnirane su za različite vježbe sklekova usmjerene na prsne, tricepse i ramene mišice.
Sigurnosne smjernice:
• Uvijek osigurajte ispravan položaj i tehniku prilikom korištenja rotirajućih šipki za sklekove kako biste spriječili ozljede.
• Držite rotirajuće šipke za sklekove izvan dohvata djece i osigurajte da se sigurno pohranjuju kada nisu u upotrebi.
Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:
• Standardni sklekovi za prsne mišice.
• Sklekovi s uskim hvatom za tricepse.
• Sklekovi s širokim hvatom za ramene mišice.
Upozorenje o uređajima za podešavanje: Prije uporabe, provjerite jesu li rotirajuće šipke za sklekove čvrsto zaključane na mjestu kako biste spriječili nesreće.
Upozorenje za samostojeću opremu: Postavite rotirajuće šipke za sklekove na stabilnu površinu kako biste spriječili klizanje tijekom upotrebe.
Održavanje i njega:
• Redovito pregledavajte rotirajuće šipke za sklekove radi znakova oštećenja ili trošenja.
• Očistite rotirajuće šipke za sklekove vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste očuvali njihovo stanje.
Tehnički podaci proizvođa:
• Maksimalna težina korisnika: 100 kg
• Maksimalna masa treninga: Nije primjenjivo
• Ukupna masa: 825 g
• Dimenzije: 25,5 x 20,5 x 13 cm

RS - УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

Корисничка подршка: За било каква питања или помоћ, контактирајте нас на:
Веб сајт: www.fitpaddy.com
Имејл: customercare@fitpaddy.com
Адреса произвођача:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Мурђо (МБ)
Италија
Подручје примене: Ротирајуће трукаре за отпоре су дизајниране за различите вежбе које циљају различите делове тела.
Упутства за безбедност:
• Увек обезбедите исправан положај и технику при коришћењу ротирајућих трукара за отпоре како бисте спречили повреде.
• Држите ротирајуће трукаре за отпоре подалеко од деце и обезбедите их сигурно када нису у употреби.
Типови вежбања и биомеханички положај:
• Стандардна отпорна вежба за мишиће груди.
• Вежба са затвореним хватом за мишиће трицепса.
• Вежба са широким хватом за мишиће рамена.
Упоорење о уређајима за прилагођавање: Пре употребе, обезбедите да су ротирајући трукари за отпоре сигурно закључани како бисте спречили несреће.
Упоорење о слободностојећој опреми: Када користите ротирајуће трукаре за отпоре, ставите их на стабилну површину како бисте спречили их да се померају током употребе.
Одржавање и чишћење:
• Редовно проверавајте ротирајуће трукаре за отпоре на знакове оштећења или износа.
• Очистите ротирајуће трукаре за отпоре влажном крпом после сваке употребе како бисте сачували њихово стање.
Техничке спецификације производа:
• Максимална маса корисника: 100 кг
• Максимална маса тренинга: Није применљиво
• Укупна маса: 825 г
• Димензије: 25,5 x 20,5 x 13 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Konsumator: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni në:
Uebfaqja: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa e Prodhuesit:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itali
Fusha e Aplikacionit: Shiritat e Rotullimit për Push-Up janë projektuar për vjezhgje të ndryshme push-up që synojnë muskujt e gjoksit, tricipsit, dhe shpatullave.
Udhëzime për Sigurinë:
• Sigurohuni gjithmonë për pozicionin dhe teknikën e duhur kur përdorni Shiritat e Rotullimit për Push-Up për të parandaluar lëndimet.
• Mbani Shiritat e Rotullimit për Push-Up larg fëmijëve dhe sigurohuni që të jenë të ruajtur në mënyrë të sigurt kur nuk janë në përdorim.
Lloje të Vezhgiveve dhe Pozicionimi Biomekanik:
• Push-up standard për muskujt e gjoksit.
• Push-up me prekje të ngushta për muskujt e tricipsit.
• Push-up me prekje të gjërë për muskujt e shpatullave.
Paralajmërim për Pajisjet e Rregullimit: Sigurohuni që Shiritat e Rotullimit për Push-Up janë më së miri të bllokua në vend përpara përdorimit për të parandaluar aksidentet.
Paralajmërim për Pajisjet me Mbështetje të Lirë: Vendosni Shiritat e Rotullimit për Push-Up në një sipërfaqe të qëndrueshme për të parandaluar rrëzimin gjatë përdorimit.
Kujdesi dhe Mirëmbajtja:
• Kontrolloni rregullisht Shiritat e Rotullimit për Push-Up për çdo shenjë dëmtimi ose veshje.
• Pastrohi Shiritat e Rotullimit për Push-Up me një leckë të lagur pas çdo përdorimi për të ruajtur gjendjen e tyre.
Specifikacionet e Produktit:
• Maksimumi i Peshës së Trupit të Përdoruesit: 100 kg
• Maksimumi i Peshës së Stërvitjes Nuk aplikohet
• Peshë Totale: 825 g
• Dimensionet: 25,5 x 20,5 x 13 cm

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

Obsługa Klienta:

Obsługa Klienta: W razie pytań lub pomocy prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Włochy

Zakres Zastosowania: Obrótowe podpórki do pompki zostały zaprojektowane do różnych rodzajów pompki, które obejmują mięśnie klatki piersiowej, tricepsy i barki.

Wytyczne dotyczące Bezpieczeństwa:

• Zawsze upewnij się, że zachowujesz właściwą postawę i technikę podczas korzystania z obrotowych podpórek do pompki, aby uniknąć kontuzji.

• Trzymaj obrotowe podpórki do pompki z dala od dzieci i upewnij się, że są bezpiecznie przechowywane, gdy nie są w użyciu.

Rodzaje Ćwiczeń i Pozycjonowanie Biomechaniczne:

• Standardowe pompki dla mięśni klatki piersiowej.

• Pompki w wąskim chwycie dla mięśni tricepsów.

• Pompki w szerokim chwycie dla mięśni barków.

Ostrzeżenia dotyczące Urządzeń Regulacyjnych: Upewnij się, że obrotowe podpórki do pompki są solidnie zablokowane przed użyciem, aby zapobiec wypadkom.

Ostrzeżenia dotyczące Wolno-Stojących Urządzeń: Umieść obrotowe podpórki do pompki na stabilnej powierzchni, aby zapobiec ślizganiu się podczas użytkowania.

Konservacja i Utrzymanie:

• Regularnie sprawdzaj obrotowe podpórki do pompki pod kątem oznak uszkodzenia lub zużycia.

• Po każdym użyciu wyczyść obrotowe podpórki do pompki wilgotną szmatką, aby zachować ich stan.

Specyfikacje Produktu:

• Maksymalna Masa Użytkownika: 100 kg

• Maksymalna Masa Treningu: Nie dotyczy

• Całkowita Masa: 825 g

• Wymiary: 25,5 x 20,5 x 13 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ügyfélszolgálat:

Weboldal: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Gyártó címe:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Olaszország

Alkalmazási terület: Az Összecsukható Felülési Tábla különböző gyakorlatokhoz tervezett, amelyek különféle testrészeket céloznak meg.

Biztonsági útmutatók:

• Mindig győződjön meg arról, hogy megfelelő testtartást és technikát alkalmaz, amikor az Összecsukható Felülési Táblát használja, hogy elkerülje a sérüléseket.

• Tartsa távol az Összecsukható Felülési Táblát a gyerekektől, és győződjön meg róla, hogy biztonságosan tárolva van, amikor nem használja.

Gyakorlat típusok és biomechanikai pozicionálás:

• Standard felülések a mellizmokhoz.

• Széles fogású felülések a vállizmokhoz.

• Szűk fogású felülések a tricepsizmokhoz.

• Fordított fogású felülések a hátizmokhoz.

• Ezenkívül egyéb konfigurációk személyre szabott edzésekhöz.

Figyelmeztetés az állítóeszközökről: Győződjön meg róla, hogy a fogantyúk biztonságosan vannak rögzítve a használat előtt, hogy elkerülje a baleseteket.

Figyelmeztetés a szabadon álló felszerelésekről: Helyezze az Összecsukható Felülési Táblát stabil felületre az elcsúszás elkerülése érdekében használat közben.

Gondozás és karbantartás:

• Rendszeresen ellenőrizze az Összecsukható Felülési Táblát esetleges károsodás vagy kopás jeleiért.

• Tisztítsa meg az Összecsukható Felülési Táblát minden használat után nedves ruhával az állapotának megőrzése érdekében.

Termék specifikációk:

• Maximális felhasználói testsúly: 100 kg

• Maximális edzési tömeg: Nem alkalmazható

• Teljes tömeg: 1,3 kg

• Méretek: 39 x 23,5 x 5 cm

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

Zákaznická podpora:

Pro jakékoliv dotazy nebo pomoc nás kontaktujte na:

Webové stránky: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobce:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Itálie

Účel použití: Rotující opěrky na kliky jsou navrženy pro různé cviky kliků zaměřené na svaly hrudníku, tricepsy a ramena.

Bezpečnostní pokyny:

• Vždy se ujistěte, že používáte správný postoj a techniku při používání rotujících opěrek na kliky, abyste předešli zraněním.

• Držte rotující opěrky na kliky mimo dosah dětí a zajistěte, aby byly bezpečně uloženy, když nejsou v použití.

Typy cvičení a biomechanické pozicionování:

• Standardní kliky pro svaly hrudníku.

• Kliky s úzkým držením pro svaly tricepů.

• Kliky s širokým držením pro svaly ramen.

Varování ohledně zařízení na nastavení: Ujistěte se, že jsou rotující opěrky na kliky bezpečně uzamčeny před použitím, abyste předešli nehodám.

Varování ohledně samostatného zařízení: Umístěte rotující opěrky na kliky na stabilní povrch, aby se předešlo jejich sklouznutí během použití.

Údržba a čištění:

• Pravidelně kontrolujte rotující opěrky na kliky na případné známky poškození nebo opotřebení.

• Po každém použití otřete rotující opěrky na kliky vlhkým hadříkem, abyste zachovali jejich stav.

Technické specifikace produktu:

• Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

• Maximální hmotnost tréninku: Není použitelné

• Celková hmotnost: 825 g

• Rozměry: 25,5 x 20,5 x 13 cm

Kundtjänst:

För eventuella frågor eller hjälp, kontakta oss på:

Webbplats: www.fitpaddy.com

E-post: customercare@fitpaddy.com

Tillverkarens Adress:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Italien

Användningsområde: De roterande armstöden för armhävningar är utformade för olika armhävningssövningar som riktar sig mot bröst-, triceps- och axelmusklerna.

Säkerhetsanvisningar:

• Se alltid till att ha rätt kroppshållning och teknik när du använder de roterande armstöden för armhävningar för att undvika skador.

• Håll de roterande armstöden för armhävningar borta från barn och se till att de förvaras säkert när de inte används.

Typer av övningar och biomekanisk positionering:

• Standard armhävningar för bröstmusklerna.

• Armhävningar med smalt grepp för tricepsmusklerna.

• Armhävningar med brett grepp för axelmusklerna.

Varning för justeringsanordningar: Se till att de roterande armstöden för armhävningar är ordentligt låsta på plats innan du använder dem för att undvika olyckor.

Varning för frittstående utrustning: Placera de roterande armstöden för armhävningar på en stabil yta för att förhindra att de glider under användning.

Underhåll och rengöring:

• Kontrollera de roterande armstöden för armhävningar regelbundet för eventuella tecken på skador eller slitage.

• Rengör de roterande armstöden för armhävningar med en fuktig trasa efter varje användning för att bevara deras skick.

Produktspecifikationer:

• Maximal användarvikt: 100 kg

• Maximal träningsvikt: Ej tillämpligt

• Totalvikt: 825 g

• Mått: 25,5 x 20,5 x 13 cm

Обслуживание клиентов:

Для любых вопросов или помощи, свяжитесь с нами по:

Веб-сайт: www.fitpaddy.com

Электронная почта: customercare@fitpaddy.com

Адрес производителя:

FITPADDY Srl

Виа делл'Артигианато 17

20835 - Муджио (МБ)

Италия

Область применения: Вращающиеся брусья для отжиманий предназначены для различных упражнений, направленных на грудные, трицепсовые и плечевые мышцы.

Рекомендации по безопасности:

• Всегда соблюдайте правильную позу и технику при использовании вращающихся брусьев для отжиманий, чтобы предотвратить травмы.

• Деревяте вращающиеся брусья для отжиманий вне досягаемости детей и убедитесь, что они хранятся в безопасном месте, когда не используются.

Типы упражнений и biomechanическое положение:

• Стандартные отжимания для грудных мышц.

• Отжимания узким хватом для трицепсовых мышц.

• Отжимания широким хватом для плечевых мышц.

Предупреждение о регулировочных устройствах: Перед использованием убедитесь, что вращающиеся брусья для отжиманий надежно закреплены, чтобы избежать несчастных случаев.

Предупреждение о свободно стоящем оборудовании: Разместите вращающиеся брусья для отжиманий на стабильной поверхности, чтобы предотвратить их скольжение во время использования.

Уход и обслуживание:

• Регулярно проверяйте вращающиеся брусья для отжиманий на наличие признаков повреждений или износа.

• Чистите вращающиеся брусья для отжиманий влажной тряпкой после каждого использования, чтобы сохранить их в хорошем состоянии.

Технические характеристики продукта:

• Максимальная масса пользователя: 100 кг

• Максимальная масса тренировки: Не применимо

• Общая масса: 825 г

• Размеры: 25,5 x 20,5 x 13 см

خدمة العملاء:

لجميع الاستفسارات أو مساعدة، يرجى التواصل معنا على:

موقع الويب: www.fitpaddy.com

إيميل: customercare@fitpaddy.com

عنوان الشركة المصنعة:

FITPADDY Srl

فيا ديل آرتيجياناتو 17

20835 - مودجيو (مب)

إيطاليا

مجال الاستخدام: أعمدة الضغط الدوارة مصممة لمجموعة متنوعة من تمارين الضغط المستهدفة لعضلات الصدر والترابيسس والكتفين.

• تأكد دائمًا من الوضع الصحيح والتقنية عند استخدام أعمدة الضغط لتجنب الإصابات.

• احرص على إبعاد أعمدة الضغط الدوارة عن الأطفال وتأكد من تخزينها بشكل آمن عند عدم الاستخدام.

إ: أنواع التمارين والتسوية البيوميكاني

الضغط القياسي لعضلات الصدر.

الضغط بقبضة ضيقة لعضلات الترابيسس.

الضغط بقبضة واسعة لعضلات الكتف.

تحذير بشأن أجهزة التمديد: تأكد من أن أعمدة الضغط الدوارة مقفلة بإحكام قبل الاستخدام لتجنب الحوادث.

تحذير بشأن المعدات ذاتية الوقوف: ضع أعمدة الضغط الدوارة على سطح مستقر لمنعها من الانزلاق أثناء الاستخدام.

إ: العناية والصيانة

قم بفحص أعمدة الضغط الدوارة بانتظام للتأكد من عدم وجود علامات على الأضرار أو التآكل.

نظف أعمدة الضغط الدوارة بقطعة قماش مبللة بعد كل استخدام للحفاظ على حالتها.

إ: مواصفات المنتج

الحد الأقصى لوزن المستخدم: 100 كجم.

الحد الأقصى لوزن التمرين: غير قابل للتطبيق.

الوزن الإجمالي: 825 غرام.

الأبعاد: 25,5 × 20,5 × 13 سم.

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Zákaznická podpora:

Ak máte nejaké otázky alebo potrebujete pomoc, prosím, kontaktujte nás na:

Webová stránka: www.fitpaddy.com

Email: customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobcu:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Taliansko

Použitie: Otočné tlačné tyče sú určené pre rôzne cviky s dôrazom na hrudník, tricepsy a ramená.

Bezpečnostné pokyny:

• Vždy si zabezpečte správnu polohu tela a techniku pri používaní otočných tlačných tyčí, aby ste predišli zraneniam.

• Uistite sa, že otočné tlačné tyče sú mimo dosahu detí a že sú bezpečne uložené, keď nie sú používané.

Typy cvičení a biomechanické umiestnenie:

• Standardné tlačenia pre hrudné svaly.

• Tlačenia s úzko upnutým úchopom pre svaly tricepsov.

• Tlačenia s širokým úchopom pre ramenné svaly.

Upozornenie na nastavovacie zariadenia: Pred použitím si uistite, že sú otočné tlačné tyče pevne zamknuté, aby ste predišli nehodám.

Upozornenie na volne stojace zariadenia: Počas používania umiestnite otočné tlačné tyče na stabilnú plochu, aby sa predišlo ich sklznutiu.

Údržba a čistenie:

• Pravidelne skúmajte otočné tlačné tyče na príznaky poškodenia alebo opotrebenia.

• Po každom použití očistite otočné tlačné tyče vlhkou handrou, aby ste zachovali ich stav.

Technické parametre produktu:

• Maximálna hmotnosť používateľa: 100 kg

• Maximálna hmotnosť tréningu: Neuplatňuje sa

• Celková hmotnosť: 825 g

• Rozmery: 25,5 x 20,5 x 13 cm

DK - BRUGERVEJLEDNING

Kundeservice:

Hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp, bedes du kontakte os på:

Hjemmeside: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Producentens Adresse:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

Italien

Anvendelsesområde: De roterende armstøtter til armstræk er designet til forskellige armstræksovelser, der sigter mod bryst-, triceps- og skuldermusklerne.

Sikkerhedsinstruktioner:

• Sørg altid for korrekt kropsholdning og teknik, når du bruger de roterende armstøtter til armstræk for at undgå skader.

• Hold de roterende armstøtter til armstræk væk fra børn og sørg for, at de er sikkert opbevaret, når de ikke er i brug.

Typer af øvelser og biomekanisk positionering:

• Standard armstræk for brystmuskler.

• Armstræk med smalt greb for tricepsmuskler.

• Armstræk med bredt greb for skuldermuskler.

Advarsel om justeringsenheder: Sørg for, at de roterende armstøtter til armstræk er forsvarligt låst på plads, inden du bruger dem, for at undgå ulykker.

Advarsel om frittstående udstyr: Placer de roterende armstøtter til armstræk på en stabil overflade for at forhindre dem i at glide under brug.

Vedligeholdelse og rengøring:

• Inspekion af de roterende armstøtter til armstræk regelmæssigt for eventuelle tegn på skader eller slid.

• Rengør de roterende armstøtter til armstræk med en fugtig klud efter hver brug for at vedligeholde deres tilstand.

Produktspecifikationer:

• Maksimal brugervægt: 100 kg

• Maksimal træningsvægt: Ikke relevant

• Samlet vægt: 825 g

• Mål: 25,5 x 20,5 x 13 cm

Müşteri Hizmetleri:

Herhangi bir sorunuz veya yardıma ihtiyacınız varsa, lütfen bizimle iletişime geçin:

Web sitesi: www.fitpaddy.com

E-posta: customercare@fitpaddy.com

Üreticinin Adresi:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17

20835 - Muggiò (MB)

İtalya

Kullanım Alanı: Döner şınav çubukları, göğüs, triceps ve omuz kaslarını hedefleyen çeşitli şınav egzersizleri için tasarlanmıştır.

Güvenlik Talimatları:</