

HGAD01

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service:
For any inquiries or assistance, please contact:
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 Adjustable Hand Grip is suitable for various activities including crossfit, fitness, weightlifting, climbing, and rehabilitation programs.
Safety Guidelines:

- Always ensure proper use of the Adjustable Hand Grip to prevent injuries.
- Keep the Adjustable Hand Grip away from children and ensure it is stored safely when not in use.

General Instructions:
The Adjustable Hand Grip is designed to strengthen muscles in the hands and arms, improve grip strength, and overall force. It features adjustable resistance ranging from 10 to 100 kg, making it suitable for users of all levels.
Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- Gripping and squeezing the grip handles to strengthen hand and forearm muscles.
- Adjusting the resistance level to challenge muscles and improve grip strength over time.
- Monitoring repetitions and progress using the integrated counter and repetition display.

Warning about Adjustment Devices:
Ensure the resistance level is properly adjusted and securely locked in place before use to prevent accidents.
Care and Maintenance:

- Regularly inspect the Adjustable Hand Grip for any signs of damage or wear.
- Clean the Adjustable Hand Grip with a damp cloth after each use to maintain its condition.

Product Specifications:

- Maximum User Body Mass: Not applicable
- Maximum Training Mass: 100kg
- Total Mass: 205 gr
- Dimensions: 17,5 x 13,5 x 3 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:
El grip de mano ajustable es adecuado para diversas actividades como CrossFit, fitness, levantamiento de pesas, escalada y programas de rehabilitación.
Directrices de seguridad:

- Siempre asegúrese de usar correctamente el grip de mano ajustable para evitar lesiones.
- Mantenga el grip de mano ajustable fuera del alcance de los niños y asegúrese de guardarlo de forma segura cuando no esté en uso.

Instrucciones generales:
El grip de mano ajustable está diseñado para fortalecer los músculos de las manos y los brazos, mejorar la fuerza de agarre y la fuerza general. Tiene una resistencia ajustable de 10 a 100 kg, por lo que es adecuado para usuarios de todos los niveles de condición física.
Tipos de ejercicios y posicionamiento biomecánico:

- Agarre y apretón de las asas del grip para fortalecer los músculos de la mano y el antebrazo.
- Ajuste del nivel de resistencia para desafiar los músculos y mejorar la fuerza de agarre con el tiempo.
- Monitoreo de repeticiones y progreso utilizando el contador integrado y la pantalla de repeticiones.

Advertencia sobre los dispositivos de ajuste:
Asegúrese de que el nivel de resistencia esté correctamente ajustado y bloqueado en su lugar antes de usarlo para evitar accidentes.
Cuidado y mantenimiento:

- Inspeccione regularmente el grip de mano ajustable en busca de signos de daños o desgaste.
- Limpie el grip de mano ajustable con un paño húmedo después de cada uso para mantener su condición.

Especificaciones del producto:

- Masa corporal máxima del usuario: No aplicable
- Masa de entrenamiento máxima: 100 kg
- Masa total: 205 g
- Dimensiones: 17,5 x 13,5 x 3 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:
Nastavljivi ročni prijem je primeren za različne dejavnosti, vključno s krožnim treningom, fitnesom, dvigovanjem uteži, plezanjem in programi rehabilitacije.
Varnostna navodila:

- Vedno poskrbite za pravilno uporabo nastavljivega ročnega prijema, da preprečite poškodbe.
- Nastavljivi ročni prijem hranite stran od otrok in poskrbite, da bo varno shranjen, ko ni v uporabi.

Splošna navodila:
Nastavljivi ročni prijem je zasnovan za krepitev mišic rok in podlakti, izboljšanje moči prijema in celotne sile. Omogoča nastavljivo upornost od 10 do 100 kg, zaradi česar je primeren za uporabnike vseh ravni.
Vrste vaj in biomehanska postavitev:

- Stiskanje ročajev in stiskanje za krepitev mišic rok in podlakti.
- Prilagajanje ravni upora za izzivanje mišic in izboljšanje moči prijema sčasoma.
- Spremljanje ponovitev in napredka s pomočjo vgrajenega števca in prikaza ponovitev.

Opozorilo glede nastavitvenih naprav:
Pred uporabo se prepričajte, da je raven upora pravilno nastavljena in varno zaklenjena, da preprečite nesreče.
Vzdrževanje in nega:

- Redno preverjajte nastavljivi ročni prijem glede morebitnih znakov poškodb ali obrabe.
- Po vsaki uporabi očistite nastavljivi ročni prijem z vlažno krpo, da ohranite njegovo stanje.

Tehnični podatki izdelka:

- Največja telesna masa uporabnika: ni uporabno
- Največja masa vadbe: 100 kg
- Skupna masa: 205 g
- Dimenzije: 17,5 x 13,5 x 3 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti:
Per qualsiasi domanda o assistenza, vi preghiamo di contattarci ai seguenti recapiti:
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:
La Presa Regolabile è adatta per varie attività, tra cui crossfit, fitness, sollevamento pesi, arrampicata e programmi di riabilitazione.
Linee Guida di Sicurezza:

- Assicurarsi sempre di utilizzare correttamente la Presa Regolabile per evitare infortuni.
- Tenere la Presa Regolabile lontano dai bambini e assicurarsi che sia conservata in modo sicuro quando non è in uso.

Istruzioni Generali:
La Presa Regolabile è progettata per rafforzare i muscoli delle mani e delle braccia, migliorare la forza di presa e la forza complessiva. È dotata di resistenza regolabile da 10 a 100 kg, rendendola adatta a utenti di tutti i livelli.
Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:

- Stringere e spremere le maniglie della presa per rafforzare i muscoli della mano e dell'avambraccio.
- Regolare il livello di resistenza per mettere alla prova i muscoli e migliorare la forza di presa nel tempo.
- Monitorare le ripetizioni e i progressi utilizzando il contatore integrato e il display delle ripetizioni.

Avvertenza sui Dispositivi di Regolazione:
Assicurarsi che il livello di resistenza sia regolato correttamente e bloccato in posizione prima dell'uso per evitare incidenti.
Cura e Manutenzione:

- Ispezionare regolarmente la Presa Regolabile per individuare eventuali segni di danni o usura.
- Pulire la Presa Regolabile con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenerla in buone condizioni.

Specifiche del Prodotto:

- Massima Massa Corporea dell'Utente: Non applicabile
- Massima Massa di Allenamento: 100kg
- Massa Totale: 205 gr
- Dimensioni: 17,5 x 13,5 x 3 cm

NL - GEBRUIKSIINSTRUCTIES

Klantenservice:
Voor vragen of ondersteuning kunt u contact met ons opnemen via:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Fabrikantadres:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italië
Toepassingsgebied:
De verstelbare handgreep is geschikt voor diverse activiteiten zoals CrossFit, fitness, gewichtheffen, klimmen en revalidatieprogramma's.
Veiligheidsrichtlijnen:

- Zorg er altijd voor dat de verstelbare handgreep correct wordt gebruikt om blessures te voorkomen.
- Houd de verstelbare handgreep buiten het bereik van kinderen en zorg ervoor dat deze veilig wordt opgeborgen wanneer deze niet in gebruik is.

Algemene instructies:
De verstelbare handgreep is ontworpen om de spieren in de handen en armen te versterken, de gripkracht en algehele kracht te verbeteren. Het heeft een verstelbare weerstand van 10 tot 100 kg, waardoor het geschikt is voor gebruikers van alle fitnessniveaus.
Soorten oefeningen en biomechanische positionering:

- Het vastpakken en knijpen van de handgrepen om de spieren van de hand en onderarm te versterken.
- Het aanpassen van het weerstandsniveau om de spieren uit te dagen en de grijpkracht in de loop van de tijd te verbeteren.
- Het monitoren van herhalingen en vooruitgang met behulp van de geïntegreerde teller en herhalingsweergave.

Waarschuwing voor aanpassingsapparaten:
Zorg ervoor dat het weerstandsniveau correct is ingesteld om stevig is vergrendeld voordat u het gebruikt om ongelukken te voorkomen.
Zorg en onderhoud:

- Controleer regelmatig de verstelbare handgreep op tekenen van schade of slijtage.
- Reinig de verstelbare handgreep met een vochtige doek na elk gebruik om de conditie ervan te behouden.

Productspecificaties:

- Maximale lichaamsmassa van de gebruiker: Niet van toepassing
- Maximale trainingsmassa: 100 kg
- Totale massa: 205 g
- Afmetingen: 17,5 x 13,5 x 3 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička podrška:
Za sve upite ili pomoć, molimo kontaktirajte:
Web stranica: www.fitpaddy.com
E-pošta: customercare@fitpaddy.com
Adresa proizvođača:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Područje primjene:
Nastavljivi ručni hvat prikladan je za različite aktivnosti, uključujući crossfit, fitness, dizanje utega, penjanje i programe rehabilitacije.
Smjernice za sigurnost:

- Uvijek se pobrinite za pravilnu upotrebu nastavljivog ručnog hvata kako biste spriječili ozljede.
- Držite nastavljivi ručni hvat dalje od djece i osigurajte da se sigurno čuva kada nije u upotrebi.

Opće upute:
Nastavljivi ručni hvat namijenjen je jačanju mišića ruku i podlaktica, poboljšanju snage stiska i ukupne sile. Omogućuje prilagodbu otpora od 10 do 100 kg, što ga čini prikladnim za korisnike svih razina.
Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:

- Stiskanje ručki i stiskanje za jačanje mišića ruku i podlaktica.
- Prilagođavanje razine otpora kako bi se izazvali mišići i poboljšala snaga stiska tijekom vremena.
- Praćenje ponavljanja i napretka pomoću integriranog brojača i prikaza ponavljanja.

Upozorenje o napravama za podešavanje:
Prije upotrebe provjerite je li razina otpora pravilno podešena i sigurno zaključana kako biste spriječili nesreće.
Održavanje i nega:

- Redovito pregledavajte nastavljivi ručni hvat kako biste uočili eventualne znakove oštećenja ili trošenja.
- Nakon svake upotrebe očistite nastavljivi ručni hvat vlažnom krpom kako biste održali njegovo stanje.

Tehnički podaci proizvoda:

- Maksimalna tjelesna masa korisnika: nije primjenjivo
- Maksimalna masa treninga: 100 kg
- Ukupna masa: 205 g

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 verstellbare Handgriff ist für verschiedene Aktivitäten wie CrossFit, Fitness, Gewichtheben, Klettern und Rehabilitationsprogramme geeignet.
Sicherheitsrichtlinien:

- Stellen Sie immer sicher, dass der verstellbare Handgriff ordnungsgemäß verwendet wird, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie den verstellbaren Handgriff von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass er sicher aufbewahrt wird, wenn er nicht in Gebrauch ist.

Allgemeine Anweisungen:
Der verstellbare Handgriff ist so konzipiert, dass er die Muskeln in Händen und Armen stärkt, die Griffkraft verbessert und die Gesamtkraft steigert. Er verfügt über einen verstellbaren Widerstand von 10 bis 100 kg und ist somit für Benutzer aller Fitnesslevel geeignet.
Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:

- Drücken und Quetschen der Griffgriffe, um die Muskeln von Hand und Unterarm zu stärken.
- Einstellen des Widerstandsniveaus, um die Muskeln herauszufordern und die Griffkraft im Laufe der Zeit zu verbessern.
- Überwachen von Wiederholungen und Fortschritten mithilfe des integrierten Zählers und des Wiederholungsdisplays.

Warnung zu den Einstellvorrichtungen:
Stellen Sie sicher, dass das Widerstandsniveau vor dem Gebrauch ordnungsgemäß eingestellt und sicher verriegelt ist, um Unfälle zu vermeiden.
Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie den verstellbaren Handgriff regelmäßig auf Anzeichen von Beschädigungen oder Abnutzung.
- Reinigen Sie den verstellbaren Handgriff nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um seinen Zustand zu erhalten.

Produktspezifikationen:

- Maximales Benutzergewicht: Nicht zutreffend
- Maximales Trainingsgewicht: 100kg
- Gesamtgewicht: 205 g
- Abmessungen: 17,5 x 13,5 x 3 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελάτη:
Για οποιαδήποτε ερώτηση ή βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε στα παρακάτω στοιχεία:
Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Διεύθυνση Κατασκευαστή:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Ιταλία
Πεδίο Εφαρμογής:
Η Ρυθμιζόμενη Χειροαβή για κατόννηλη για διάφορες δραστηριότητες, όπως το CrossFit, η γυμναστική ή αραση βάρων, η αναρρίχηση και προγράμματα αποκατάστασης.
Οδηγίες Ασφαλείας:

- Βεβαιωθείτε πάντα ότι η Ρυθμιζόμενη Χειροαβή χρησιμοποιείται σωστά για να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.
- Κρατήστε τη Ρυθμιζόμενη Χειροαβή μακριά από παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθήκεύεται σε ασφαλές όταν δεν χρησιμοποιείται.

Γενικές Οδηγίες:
Η Ρυθμιζόμενη Χειροαβή σχεδιάστηκε για την ενδυνάμωση των μυών των χεριών και των μπράτσων, τη βελτίωση της δύναμης αβή και της συνολικής δύναμης. Διαθέτει ρυθμιζόμενη αντίσταση από 10 έως 100 kg, καθιστώντας την κατόννηλη για χρήστες όλων των επιπέδων.
Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:

- Σπρίμ και συμπιέση των χειροαβών για την ενδυνάμωση των μυών των χεριών και των προσαρτημάτων.
- Ρύθμιση του επιπέδου αντίστασης για να προκληθούν οι μύες και να βελτιωθεί η δύναμη της αβής με την πρόοδο του χρόνου.
- Παρακολούθηση επαναλήψεων και προόδου με τη χρήση του αναμετρημένου μετρητή και εφάρμοξης επαναλήψεων.

Προειδοποίηση για τις Συναρμώσεις Ρύθμισης:
Βεβαιωθείτε ότι το επίπεδο αντίστασης έχει ρυθμιστεί σωστά και είναι καλά κλειδωμένο πριν τη χρήση για να αποφευχθούν ατυχήματα.
Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγξτε τακτικά τη Ρυθμιζόμενη Χειροαβή για οποιαδήποτε σημάδια φθοράς ή φθοράς.
- Καθαρίστε τη Ρυθμιζόμενη Χειροαβή με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατόννηλη της.

Προδιαγραφές Προϊόντος:

- Μέση τιμή μέγιστου σπρίμ: Δεν εφαρμόζεται.
- Μέση τιμή μέγιστου σπρίμ: 100 kg
- Συνολική τιμή: 205 gr
- Διαστάσεις: 17,5 x 13,5 x 3 cm

RS - УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

Корисничка подршка:
За све упите или помоћ, молимо контактирајте:
Веб сајт: www.fitpaddy.com
И-пошта: customercare@fitpaddy.com
Адреса произвођача:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италија
Подручје примене:
Подешавајући ручни стисак прилагодљив је за различите активности, укључујући кросфит, фитнес, подизање тегова, пењање и програме рехабилитације.
Упутства за безбедност:

- Увек се побрините за правилну употребу подешавајућег ручног стиска како бисте спречили повреде.
- Држите подешавајући ручни стисак даље од деце и осигурајте да се сигурно чува када није у употреби.

Општа упутства:
Подешавајући ручни стисак намењен је јачању мишића руку и предлактица, побољшању снаге стиска и укупне снаге. Омогућује прилагођавање отпора од 10 до 100 кг, што га чини прикладним за кориснике свих нивоа.
Врсте вежби и биомеханичко позиционирање:

- Стискање ручника и стискање за јачање мишића руку и предлактица.
- Прилагођавање нивоа отпора како бисте изазвали мишиће и побољшали снагу стиска током времена.
- Праћење понављања и напретка помоћу интегрисаног бројача и приказа понављања.

Упозорење о направама за подешавање:
Пре употребе проверите да ли је ниво отпора правилно подешен и сигурно закључан како бисте спречили несреће.
Одржавање и нега:

- Редовно проверавајте подешавајући ручни стисак на било какве знакове оштећења или корозије.
- Очистите подешавајући ручни стисак влажном крпом после сваке употребе да бисте одржали његово стање.

Технички подаци производа:

- Максимална телесна маса корисника: није применљива
- Максимална тренинг маса: 100 кг
- Укупна маса: 205 г
- Димензије: 17,5 x 13,5 x 3 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 :
Le grip de main ajustable est adapté à diverses activités telles que le CrossFit, la remise en forme, l'haltérophilie, l'escalade et les programmes de rééducation.
Directives de sécurité :

- Assurez-vous toujours d'utiliser correctement le grip de main ajustable pour éviter les blessures.
- Gardez le grip de main ajustable hors de portée des enfants et assurez-vous qu'il est rangé en toute sécurité lorsqu'il n'est pas utilisé.

Instructions générales :
Le grip de main ajustable est conçu pour renforcer les muscles des mains et des bras, améliorer la force de préhension et la force globale. Il dispose d'une résistance réglable de 10 à 100 kg et convient donc aux utilisateurs de tous niveaux de forme physique.
Types d'exercices et positionnement biomécanique :

- Serrer et presser les poignées du grip pour renforcer les muscles de la main et de l'avant-bras.
- Ajuster le niveau de résistance pour solliciter les muscles et améliorer la force de préhension au fil du temps.
- Surveiller les répétitions et les progrès à l'aide du compteur intégré et de l'affichage des répétitions.

Avertissement concernant les dispositifs de réglage :
Assurez-vous que le niveau de résistance est correctement réglé et verrouillé en place avant utilisation pour éviter les accidents.
Entretien et maintenance :

- Vérifiez régulièrement le grip de main ajustable pour détecter tout signe de dommage ou d'usure.
- Nettoyez le grip de main ajustable avec un chiffon humide après chaque utilisation pour en maintenir l'état.

Spécifications du produit :

- Poids corporel maximal de l'utilisateur : Non applicable
- Poids d'entraînement maximal : 100 kg
- Poids total : 205 g
- Dimensions : 17,5 x 13,5 x 3 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Atendimento ao Cliente:
Para quaisquer dúvidas ou assistência, por favor entre em contato em:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Endereço do Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Campo de Aplicação:
O Kettlebell é projetado para treinos funcionais que envolvem múltiplos grupos musculares simultaneamente.
Diretrizes de Segurança:

- Sempre garanta uma postura e técnica adequadas ao usar o Kettlebell para prevenir lesões.
- Comece com pesos mais leves e aumente gradualmente a resistência conforme a força melhora.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:

- Balanços de Kettlebell para trabalhar a cadeia posterior, incluindo as costas, glúteos e isquiotibiais.
- Agachamentos com Kettlebell para envolver os quadríceps, glúteos e músculos do core.
- Levantamentos turcos para melhorar a estabilidade do ombro e a força do core.
- Remadas com Kettlebell para focar nos músculos das costas e bíceps.
- Giros russos para fortalecer os oblíquos e abdominais.

Aviso sobre Estabilidade da Base:
Certifique-se de que o Kettlebell está posicionado em uma superfície estável e não oscila durante o uso para prevenir acidentes.
Cuidados e Manutenção:

- Inspeccione regularmente o Kettlebell quanto a sinais de danos ou desgaste.
- Limpe o Kettlebell com um pano úmido após cada uso para mantê-lo em condições adequadas.

Especificações do Produto:

- Peso Máximo do Usuário: Não aplicável
- Peso Máximo de Treinamento: 4 kg
- Peso Total: 4 kg
- Dimensões: 21 x 16 x 15,5 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Klientët:
Për çdo pyetje ose asistencë, ju lutemi kontaktoni në:
Faqja e internetit: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa e prodhuesit:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itali
Fusha e Aplikimit:
Grip-i i Dorës i Ndryshueshëm është i përshtatshëm për aktivitetet të ndryshme duke përfshirë crossfitin, fitnesin, ngjitjen e peshave, ngjitjen, dhe programet e rehabilitimit.
Udhëzimet për Siguri:

- Sigurohuni gjithmonë për përdorimin e saktë të Gripit të Dorës të Ndryshueshëm për të parandaluar lëndime.
- Mbani Gripin e Dorës të Ndryshueshëm larg fëmijëve dhe sigurohuni që të jetë e ruajtur në mënyrë të sigurt kur nuk është në përdorim.

Udhëzimet e Përgjithshme:
Grip-i i Dorës i Ndryshueshëm është i projektuar për të forcur muskujt në duar dhe krahë, përmirëson forcën e kapjes dhe forcën e përgjithshme. ka rezistencë të ndryshueshme që shkon nga 10 deri në 100 kg, duke e bërë të përshtatshëm për përdoruesit në të gjitha nivelet.
Llojet e Ushtrimeve dhe Pozicionimi Biomekanik:

- Përforcimi i muskujve të dorës dhe krahëve duke shtypur dhe përforcuar gripin.
- Rregullimi i nivelit të rezistencës për të sfiduar muskujt dhe përmirësuar forcën e kapjes me kalimin e kohës.
- Monitorimi i përsëritjeve dhe përparimit duke përdorur numërat e integruar dhe shfaqjen e përsëritjeve.

Kujdesi dhe Mirëmbajtja:

- Kontrolloni rregullisht Gripin e Dorës të Ndryshueshëm për çdo shenjë dëmtimi ose zhveshje.
- Pastroni Gripin e Dorës të Ndryshueshëm me një leckë të lagur pas çdo përdorimi për të ruajtur gjendjen e tij.

Specifikacionet e Produktit:

- Masa Maksimale e Trupit të Përdoruesit: Nuk aplikohet
- Masa Maksimale e Trainimit: 100 kg
- Masa Totale: 205 g
- Dimensionet: 17,5 x 13,5 x 3 cm

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

Obsługa klienta:
W razie jakichkolwiek 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
Zastosowanie:
Regulowany uchwyt do rąk jest odpowiedni do różnych aktywności, w tym crossfitu, fitnessu, podnoszenia ciężarów, wspinaczki oraz programów rehabilitacyjnych.
Zasady bezpieczeństwa:

- Zawsze upewnij się, że regulowany uchwyt do rąk jest używany prawidłowo, aby zapobiec kontuzjom.
- Trzymaj regulowany uchwyt do rąk z dala od dzieci i upewnij się, że jest bezpiecznie przechowywany poza użytkiem.

Ogólne instrukcje:
Regulowany uchwyt do rąk został zaprojektowany, aby wzmocnić mięśnie rąk i ramion, poprawiać siłę chwytu i siłę ogólną. Posiada regulowaną odporność w zakresie od 10 do 100 kg, co czyni go odpowiednim dla użytkowników na wszystkich poziomach.
Rodzaje ćwiczeń pozyjonowanie biomechaniczne:

- Ściąganie i ściąganie uchwytów, aby wzmocnić mięśnie rąk i przedramion.
- Monitorowanie poziomu oporu, aby wyzwać mięśnie i poprawić siłę chwytu w czasie.
- Monitorowanie powtórzeń i postępu za pomocą wbudowanego licznika i wyświetlacza powtórzeń.

Ostrzeżenie dotyczące stabilności podstawy:
Upewnij się, że regulowany uchwyt do rąk jest umieszczony na stabilnej powierzchni i nie chwieje się podczas użytkowania, aby zapobiec wypadkom.
Ostrzeżenie dotyczące wolno stojącego sprzętu:
Podczas używania regulowanego uchwytu do rąk upewnij się, że jest umieszczony z dala od przeszkód i zagrożeń, aby zapobiec urazom.
Konserwacja i pielęgnacja:

- Regularnie sprawdzaj regulowany uchwyt do rąk pod kątem wszelkich oznak uszkodzeń lub zużycia.
- Czyść regulowany uchwyt do rąk wilgotną szmatką po każdym użyciu, aby zachować jego stan.

Specyfikacje produktu:

- Maksymalna masa użytkownika: Nie dotyczy
- Maksymalna masa treningowa: 100 kg
- Całkowita masa: 205 g
- Wymiary: 17,5 x 13,5 x 3 cm

DK - BRUGERVEJLEDNING

DK - BRUGERVEJLEDNING

Kundeservice:
Har du spørgsmål eller brug for hjælp, er du velkommen til at kontakte os på følgende måder:
Hjemmeside: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Producentens adresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Anvendelsesområde:
Den justerbare håndgreb er velegnet til forskellige aktiviteter, herunder crossfit, fitness, vægtoftning, klatring og rehabiliteringsprogrammer.
Sikkerhedsforskrifter:

- Sørg altid for at bruge det justerbare håndgreb korrekt for at undgå skader.
- Hold det justerbare håndgreb væk fra børn og sørg for, at det opbevares sikkert, når det ikke er i brug.

Generelle instruktioner:
Det justerbare håndgreb er designet til at styrke musklerne i hænderne og armene, forbedre grebstyrken og samlet styrke. Det har justerbar modstand fra 10 til 100 kg, hvilket gør det egnet til brugere på alle niveauer.

Typer af øvelser og biomekanisk positionering:

- Greb og klem håndgrebene for at styrke musklerne i hænderne og underarmene.
- Juster modstandsniveauet for at udfordre musklerne og forbedre grebstyrken over tid.
- Overvåg gentagelser og fremskridt ved hjælp af det integrerede tæller og gentagelsesdisplay.

Advarsler om justeringsheder:
Sørg for, at modstandsniveauet er korrekt indstillet og sikkert låst på plads inden brug for at undgå ulykker.

Vedligeholdelse og pleje:

- Inspekterér regelmæssigt det justerbare håndgreb for eventuelle tegn på skader eller slid.
- Rengør det justerbare håndgreb med en fugtig klud efter hver brug for at vedligeholde dets tilstand.

Produktspecifikationer:

- Maksimal brugervægt: Ikke relevant
- Maksimal træningsvægt: 100 kg
- Samlet vægt: 205 g
- Dimensioner: 17,5 x 13,5 x 3 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

TR - KULLANMA KILAVUZU

Müşteri Hizmetleri:
Herhangi bir sorunuz veya yardıma ihtiyacınız varsa lütfen bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşın:
Web Sitesi: www.fitpaddy.com
E-posta: customercare@fitpaddy.com
Üretici Adresi:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
İtalya
Kullanım Alanı:
Ayarlanabilir El Tutma Aparatı, birden çok kas grubunu aynı anda çalıştıran fonksiyonel egzersizler için uygundur.
Güvenlik Kuralları:

- Yaralanmaları önlemek için Ayarlanabilir El Tutma Aparatı'nı doğru şekilde kullanmaya dikkat edin.
- Ayarlanabilir El Tutma Aparatı'nı çocuklardan uzak tutun ve kullanılmadığında güvenli bir şekilde saklanmasını sağlayın.

Genel Talimatlar:
Ayarlanabilir El Tutma Aparatı, ellerin ve kolların kaslarını güçlendirmek, kavrama gücünü ve genel gücü artırmak için tasarlanmıştır. 10 ila 100 kg arasında ayarlanabilir direnç sunar, bu da tüm seviyelerdeki kullanıcılar için uygundur.
Egzersiz Türleri ve Biyomekanik Pozisyon:

- El ve om kol kaslarını güçlendirmek için kavrama kollarını sıkma.
- Kasları zorlamak ve zamanla kavrama gücünü artırmak için direnç seviyesini ayarlamak.
- Entegre sayacı ve tekrar göstergesi kullanarak tekrarları ve ilerlemeyi izlemek.

Ayar Düzenekleri Hakkında Uyarı:
Kazaları önlemek için kullanımdan önce direnç seviyesinin doğru şekilde ayarlandığından ve güvenli bir şekilde kilitlendiğinden emin olun.
Bakım ve Temizlik:

- Her kullanımdan sonra Ayarlanabilir El Tutma Aparatı'nı herhangi bir hasar veya aşınma belirtisi açısından düzenli olarak kontrol edin.
- Ürünü durumunu korumak için her kullanımdan sonra nemli bir bezle temizleyin.

Ürün Özellikleri:

- Maksimum Kullanıcı Vücut Ağırlığı: Uygulanabilir Değil
- Maksimum Eğitim Ağırlığı: 100 kg
- Toplam Ağırlık: 205 gr
- Ölçüler: 17,5 x 13,5 x 3 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ügyfélszolgálat:
Bármilyen kérdés vagy segítség esetén kérjük, lépjen kapcsolatba velünk!
Weboldal: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Gyártó címe:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Olaszország
Felhasználási terület:
Az állítható markolat alkalmas különböző tevékenységekre, beleértve a crossfitet, a fitnesszt, a súlyemelést, a mászást és a rehabilitációs programokat is.
Biztonsági útmutatószak:

- Mindig ügyeljen a megfelelő használatra az állítható markolat esetében a sérülések elkerülése érdekében.
- Tartsa távol a gyermekektől az állítható markolatot, és gondoskodjon arról, hogy biztonságosan legyen tárolva, amikor nem használják.

Általános utasítások:
Az állítható markolatot a kéz és a kar izmainak erősítésére, a fogó erő és az általános erő növelésére tervezték. Állítható ellenállást kínál 10 és 100 kg között, így alkalmas minden szintű felhasználó számára.
Edzés típusok és biomechanikus pozicionálás:

- Fogó és markolat szorítása a kéz és az alkar izmainak erősítéséhez.
- Az ellenállási szint beállítása az izmok kihívására és a fogó erő fejlesztésére az idő múlásával.
- Az ismétlések és a haladás nyomom követése az integrált számláló és ismétítő kijelző segítségével.

Figyelmeztetés az állítható eszközökről:
Használat előtt győződjön meg arról, hogy az ellenállási szint megfelelően van beállítva és biztonságosan rögzítve, hogy elkerülje a baleseteket.

Gondozás és karbantartás:

- Rendszeresen ellenőrizze az állítható markolatot bármilyen sérülés vagy kopás jeleieért.
- Minden használat után tisztítsa meg az állítható markolatot nedves ruhával az állapotának fenntartása érdekében.

Termékspecifikációk:

- Maximális felhasználói testtömeg: Nem alkalmazható
- Maximális edzésmassza: 100 kg
- Teljes tömeg: 205 g
- Méretek: 17,5 x 13,5 x 3 cm

FI - KÄYTTÖOHJEET

FI - KÄYTTÖOHJEET

Asiakaspalvelu:
Jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua, ole hyvä ja ota yhteyttä:
Verkkosivusto: www.fitpaddy.com
Sähköposti: customercare@fitpaddy.com
Valmistajan osoite:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Soveltamisala:
Säädettävä käsipidike sopii erilaisiin aktiviteetteihin, mukaan lukien crossfit, kuntosaliharjoittelu, painonnosto, kiipeily ja kuntoutusohjelmat.
Turvallisuusohjeet:

- Varmista aina, että käytät säädettävää käsipidikettä oikein välttääksesi vahingot.
- Pidä säädettävä käsipidike poissa lasten ulottuvilta ja varmista, että se säilytetään turvallisesti käytön ulkopuolella.

Yleiset ohjeet:
Säädettävä käsipidike on suunniteltu vahvistamaan käden ja käsivarsien lihaksia, parantamaan otteen voimaa ja yleistä voimaa. Siinä on säädettävä vastus 10-100 kg, mikä tekee siitä sopivan kaiken tasoille käyttäjille.
Harjoitustyytit ja biomekaaninen sijoittaminen:

- Purista ja purista kahvan kahvoja vahvistaaksesi käden ja kyynärvarren lihaksia.
- Säädä vastustasoa haastaksesi lihaksia ja parantaaksesi otteen voimaa ajan myötä.
- Seuraa toistoja ja edistymisen määrää käyttämällä integroitua laskuria ja toistonäyttöä.

Varoituks säätölaitteista:
Varmista, että vastustaso on asianmukaisesti säädetty ja lukittu paikalleen ennen käyttöä onnettomuuksien välttämiseksi.
Huolto ja ylläpito:

- Tarkista säädettävä käsipidike säännöllisesti mahdollisten vaurioiden tai kulumisen merkkien varalta.
- Puhdista säädettävä käsipidike kostealla liinalla jokaisen käytön jälkeen sen kunnon ylläpitämiseksi.

Tuotetiedot:

- Maksimaalinen käyttäjäpaino: Ei ole merkitystä
- Maksimaalinen koulutuspaino: 100 kg
- Kokonaispaino: 205 g
- Mitat: 17,5 x 13,5 x 3 cm

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Обслуживание клиентов:
По всем вопросам или помощи обращайтесь:
Веб-сайт: www.fitpaddy.com
Электронная почта: customercare@fitpaddy.com
Адрес производителя:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италия
Область применения:
Регулируемая рукоятка предназначена для функциональных тренировок, включающих в себя одновременную работу нескольких групп мышц.
Правила безопасности:

- Всегда обеспечивайте правильное использование регулируемой рукоятки для предотвращения травм.
- Храните регулируемую рукоятку в недоступном для детей месте и убедитесь, что она надежно хранится в нерабочем состоянии.

Общие инструкции:
Регулируемая рукоятка предназначена для укрепления мышц рук и предплечий, улучшения силы захвата и общей силы. Она имеет регулируемое сопротивление от 10 до 100 кг, что делает ее подходящей для пользователей всех уровней.
Типы упражнений и биомеханическое положение:

- Сжимание рукоятки для укрепления мышц рук и предплечий.
- Регулировка уровня сопротивления для вызова мышц и улучшения силы захвата со временем.
- Отслеживание повторов и прогресса с помощью встроенного счетчика и дисплея повторов.

Предупреждение о настройке веса:
Убедитесь, что уровень сопротивления правильно настроен и надежно закреплен перед использованием, чтобы предотвратить несчастные случаи.

Уход и обслуживание:

- Регулярно проверяйте регулируемую рукоятку на наличие признаков повреждения или износа.
- После каждого использования очищайте регулируемую рукоятку влажной тряпкой, чтобы сохранить ее в хорошем состоянии.

Технические характеристики продукта:

- Максимальная масса тела пользователя: Не применимо
- Максимальная масса для тренировок: 100 кг
- Общая масса: 205 г
- Габариты: 17,5 x 13,5 x 3 см

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

Zákaznická podpora:
Pro jakékoliv dotazy nebo pomoc nás prosím kontaktujte:
Webové stránky: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa výrobce:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itálie
Použití:
Nastavitelný grip je vhodný pro různé činnosti, včetně crossfitu, fitness, vzpírání, lezení a rehabilitačních programů.
Bezpečnostní pokyny:

- Vždy se ujistěte, že používáte nastavitelný grip správně, abyste předešli zranění.
- Udržujte nastavitelný grip mimo dosah dětí a zajistěte, aby byl bezpečně uložen, když není používán.

Obecné pokyny:
Nastavitelný grip je navržen k posílení svalů rukou a paží, zlepšení úchopové síly a celkové síly. Nabízí nastavitelný odpor v rozmezí od 10 do 100 kg, což ho činí vhodným pro uživatele všech úrovní.

Typy cvičení a biomechanické postavení:

- Stisk a sevření gripu pro posílení svalů rukou a předloktí.
- Nastavení úrovně odporu pro výzvu svalů a zlepšení úchopové síly v průběhu času.
- Monitorování opakování a pokroku pomocí integrovaného počítadla a zobrazení opakování.

Upozornění na nastavitelné zařízení:

Před použitím se ujistěte, že je úroveň odporu správně nastavena a pevně zajištěna, abyste předešli nehodám.

Údržba a čištění:

- Pravidelně kontrolujte nastavitelný grip na případné známky poškození nebo opotřebení.
- Po každém použití setřete nastavitelný grip vlhkým hadříkem, abyste udrželi jeho stav.

Specifické produkty:

- Maximální hmotnost uživatele: Není aplikovatelné
- Maximální hmotnost tréninku: 100 kg
- Celková hmotnost: 205 g
- Rozměry: 17,5 x 13,5 x 3 cm

SE - BRUKSANVISNINGAR

SE - BRUKSANVISNINGAR

Kundservise:
For eventuelle spørgsmål eller hjælp, venligen kontakta oss på följande kontakttuppgifter:
Webbplats: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Tillverkarens adress:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Tillämpningsområde:
Den justerbara handgreppet är lämplig för olika aktiviteter inklusive crossfit, fitness, tyngdlyftning, klattring och rehabiliteringsprogram.
Säkerhetsföreskrifter:

- Se alltid till att använda det justerbara handgreppet på rätt sätt för att undvika skador.
- Håll det justerbara handgreppet utom räckhåll för barn och se till att det förvaras säkert när det inte används.

Allmänna instruktioner:

Det justerbara handgreppet är utformat för att stärka musklerna i händerna och armarna, förbättra greppstyrkan och den övergripande styrkan. Den har justerbar motståndsnivå från 10 till 100 kg, vilket gör den lämplig för användare på alla nivåer.

Typer av övningar och biomekanisk positionering:

- Greppa och klämma handtagen för att stärka hand- och underarmmusklerna.
- Justera motståndsnivån för att utmana musklerna och förbättra greppstyrkan över tiden.
- Följ repetitioner och framsteg med hjälp av den integrerade räknaren och repetitionsdisplayen.

Varning för justeringsanordningar:

Se till att motståndsnivån är korrekt inställd och säkert låst på plats före användning för att undvika olyckor.

Vård och underhåll:

- Inspektera det justerbara handgreppet regelbundet för eventuella tecken på skador eller slitage.
- Rengör det justerbara handgreppet med en fuktig trasa efter varje användning för att bibehålla dess skick.

Produktspecifikationer:

- Maximal användarkroppsvikt: Inte tillämpligt
- Maximal träningsvikt: 100 kg
- Totalvikt: 205 g
- Mått: 17,5 x 13,5 x 3 cm

SA - تعليمات الاستخدام

SA - تعليمات الاستخدام

خدمة العملاء:
لأية استفسارات أو مساعدة، يرجى التواصل عبر:
الموقع الإلكتروني: www.fitpaddy.com
البريد الإلكتروني: customercare@fitpaddy.com
عنوان الشركة المصنعة:
FITPADDY Srl
شارع فيا ديل آرتيجيانو 17
20835 - موجيو (مونتزا وبريانزا)
إيطاليا
مجال التطبيق:
تم تصميم قبض اليد القابل للتعديل للتمرين الوظيفية التي تستهدف مجموعات عضلية متعددة في نفس الوقت.
إرشادات السلامة:

- دائماً تأكد من استخدام قبض اليد القابل للتعديل بشكل صحيح لتجنب الإصابات.
- ابق قبض اليد القابل للتعديل بعيداً عن الأطفال وتأكد من تخزينه بشكل آمن عند عدم الاستخدام.

التعليمات العامة:
تم تصميم قبض اليد القابل للتعديل لتقوية العضلات في اليدين والذراعين، وتحسين قوة الإمساك والقوة العامة. يتميز بمقاومة قابلة للتعديل تتراوح من 10 إلى 100 كجم، مما يجعله مناسباً للمستخدمين من جميع المستويات.
أنواع التمارين والوضع البيوميكاني:

- الضغط والضغط على مفاتيح الإمساك لتقوية عضلات اليد والمساعد.
- ضبط مستوى المقاومة لتحدي العضلات وتحسين قوة الإمساك مع مرور الوقت.
- مراقبة العدد والتقدم باستخدام العداد المدمج وشاشة العد.

تحذير بشأن ضبط الوزن:
تأكد من ضبط مستوى المقاومة بشكل صحيح وتأمينه بإحكام قبل الاستخدام لتجنب الحوادث.
الصيانة والتخزين:

- قم بفحص قبض اليد القابل للتعديل بانتظام للتعرف على أي علامات على الضرر أو التآكل.
- نظف قبض اليد القابل للتعديل بقطعة قماش مبللة بعد كل استخدام للحفاظ على حالته.

مواصفات المنتج:

- الحد الأقصى لوزن المستخدم: غير قابل للتطبيق
- الحد الأقصى للوزن التدريبي: 100 كجم
- الوزن الكلي: 205 جم
- الأبعاد: 17,5 × 13,5 × 3 سم

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Zákaznická podpora:
Pre akékoľvek otázky alebo pomoc nás prosím kontaktujte na:
Webová stránka: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa výrobcu:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Taliansko
Rozsah použitia:
Nastavitelný grip je vhodný pre rôzne činnosti, vrátane crossfitu, fitnessu, vzpierania, lezenia a rehabilitačných programov.
Bezpečnostné pokyny:

- Vždy sa uistite, že používate nastavitelný grip správne, aby ste predišli zraneniam.
- Udržujte nastavitelný grip mimo dosahu detí a zabezpečte, aby bol bezpečne uložený, keď nie je používaný.

Všeobecné pokyny:
Nastavitelný grip je navrhnutý na posilňovanie svalov rúk a paží, zlepšenie úchopovej sily a celkovej sily. Ponúka nastavitelný odpor v rozmedzí od 10 do 100 kg, čo ho robí vhodným pre užívateľov všetkých úrovní.

Typy cvičení a biomechanické postavenie:

- Stlačanie a zovieranie gripu na posilnenie svalov rúk a predlaktí.
- Nastavenie úrovne odporu pre výzvu svalov a zlepšenie úchopovej sily v priebehu času.
- Monitorovanie opakovaní a pokroku pomocou integrovaného počítadla a zobrazenia opakovaní.

Upozornenie na nastavitelné zariadenie:

Pred použitím sa uistite, že je úroveň odporu správne nastavená a pevne zabezpečená, aby ste predišli nehodám.

Údržba a čistenie:

- Pravidelne kontrolujte nastavitelný grip na prípadné známky poškodenia alebo opotrebenia.
- Po každom použití utrite nastavitelný grip vlhkým handričkom, aby ste udržali jeho stav.

Špecifikácie produktu:

- Maximálna hmotnosť používateľa: Není aplikovateľné
- Maximálna hmotnosť tréningu: 100 kg
- Celková hmotnosť: 205 g
- Rozmery: 17,5 x 13,5 x 3 cm

NO - BRUKSANVISNINGER

NO - BRUKSANVISNINGER

Kundeservice:
For eventuelle spørsmål eller assistanse, vennligst kontakt oss på følgende kontaktinformasjon:
Nettsted: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Produsentens adresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Bruksområde:
Det justerbare håndgrepet er egnet for ulike aktiviteter, inkludert crossfit, fitness, vektøfting, klatring og rehabiliteringsprogrammer.
Sikkerhetsforskrifter:

- Sørg alltid for å bruke det justerbare håndgrepet riktig for å unngå skader.
- Hold det justerbare håndgrepet utliggerelig for barn og sørg for at det oppbevares sikkert når det ikke er i bruk.

Generelle instruksjoner:

Det justerbare håndgrepet er designet for å styrke musklene i hendene og armene, forbedre grepstyrken og den generelle styrken. Det har justerbar motstand fra 10 til 100 kg, noe som gjør det egnet for brukere på alle nivåer.

Typer øvelser og biomekanisk posisjonering:

- Grip og klem håndtakene for å styrke hånd- og underarmmusklene.
- Juster motstandsnivået for å utfordre musklene og forbedre grepstyrken over tid.
- Følg med på repetisjoner og fremgang med den integrerte telleren og repetisjonsdisplayet.

Advarsler om justeringsenheter:

Pass på at motstandsnivået er riktig innstilt og sikkert låst på plass før bruk for å unngå ulykker.

Vedlikehold og pleie:

- Inspekter det justerbare håndgrepet regelmessig for tegn på skader eller slitage.
- Rengjør det justerbare håndgrepet med en fuktig klut etter hver bruk for å opprettholde tilstanden.

Produktspecifikasjoner:

- Maksimal bruker kroppsvekt: Ikke relevant
- Maksimal treningsvekt: 100 kg
- Totalvekt: 205 g
- Dimensjoner: 17,5 x 13,5 x 3 cm

JP - 使用説明書

カスタマーサービス:
ご質問やお手伝いが必要な場合は、次の連絡先にお問い合わせください:
ウェブサイト: www.fitpaddy.com
メール: customercare@fitpaddy.com
メーカーの住所:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - ムッジョ (MB)
イタリア
適用範囲:
アジャスタブルハンドグリップは、クロスフィット、フィットネス、ウェイトリフティング、クライミング、ハンドリフティングプログラムなど、さまざまな活動に適しています。
安全上のガイドライン:

- ケガを防ぐために、アジャスタブルハンドグリップの適切な使用を常に確認してください。
- アジャスタブルハンドグリップを子供の手の届かない場所に保管し、使用しないときは安全に保管してください。

一般的な指示:
アジャスタブルハンドグリップは、手と腕の筋肉を強化し、グリップ力を向上させ、全体の力を向上させるために設計されています。可変抵抗は10から100 kgまでで、すべてのレベルのユーザーに適しています。
エクササイズの種類と生体力学的な位置付け:

- ハンドルを握り、握りを強化するためのエクササイズ。
- 筋肉を挑戦し、グリップ力を向上させるために抵抗レベルを調整します。
- 統合カウンターとリピーターディスプレイを使用して反復と進捗状況を監視します。

重量調整に関する警告:
使用前に抵抗レベルを適切に調整し、確実にロックされていることを確認して、事故を防いでください。
フリースタANDING機器に関する警告:
アジャスタブルハンドグリップを滑りやすい表面に置く場合は、使用中に滑らないように安定した滑り止めのベースに置いてください。
ケアとメンテナンス:

- 定期的にアジャスタブルハンドグリップを損傷や摩耗の兆候で検査してください。
- 使用後は湿った状態でアジャスタブルハンドグリップをきれいに拭いて、状態を維持してください。

製品仕様:

- 最大ユーザーボディマス: 該当なし
- 最大トレーニングマス: 100 kg
- 総重量: 205 g
- 寸法: 17,5 × 13,5 × 3 cm