

AKWW2XIBK

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 Ankle/Wrist Weights are designed to be worn on ankles or wrists to add resistance to workouts.
Safety Guidelines:

- Always ensure proper form and technique when using the Ankle/Wrist Weights to prevent injuries.
- Start with lighter weights and gradually increase resistance as strength improves.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- Walking or running to increase intensity and calorie burn.
- Leg lifts or kicks to target leg muscles.
- Arm curls or extensions to target arm muscles.
- Core exercises to engage abdominal muscles.

Warning about Adjustment Devices:
Ensure the Velcro straps are securely fastened to prevent the weights from slipping during use.
Warning for Free-Standing Equipment:
When using the Ankle/Wrist Weights, ensure they are worn securely and do not interfere with movement or balance.
Care and Maintenance:

- Regularly inspect the Ankle/Wrist Weights for any signs of damage or wear.
- Clean the Ankle/Wrist Weights with a damp cloth after each use to maintain their condition.

Product Specifications:

- Maximum User Body Mass: Not applicable
- Maximum Training Mass: Not applicable
- Total Mass: 2 kg (2 x 1kg)
- Dimensions: 28,5 x 11 x 5,5 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al Cliente:
Para cualquier pregunta 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:
Los pesos para tobillos/muñecas están diseñados para ser usados en los tobillos o muñecas para agregar resistencia a los entrenamientos.
Directrices de Seguridad:

- Siempre asegúrese de usar una postura y técnica adecuadas al utilizar los pesos para tobillos/muñecas para evitar lesiones.
- Comience con pesos más ligeros y aumente gradualmente la resistencia a medida que mejora la fuerza.

Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:

- Caminar o correr para aumentar la intensidad y la quema de calorías.
- Elevaciones de piernas o patadas para trabajar los músculos de las piernas.
- Curl de brazos o extensiones para trabajar los músculos de los brazos.
- Ejercicios de core para trabajar los músculos abdominales.

Advertencia sobre los Dispositivos de Ajuste:
Asegúrese de que las correas de velcro estén bien sujetas para evitar que los pesos se deslicen durante el uso.
Advertencia para Equipos de Pie Libre:
Cuando use los pesos para tobillos/muñecas, asegúrese de que estén colocados correctamente y no interfieran con el movimiento o el equilibrio.
Cuidado y Mantenimiento:

- Inspeccione regularmente los pesos para tobillos/muñecas en busca de signos de daños o desgaste.
- Limpie los pesos para tobillos/muñecas con un paño húmedo después de cada uso para mantener su estado.

Especificaciones del Producto:

- Peso Máximo del Usuario: No aplicable
- Peso Máximo de Entrenamiento: No aplicable
- Peso Total: 2 kg (2 x 1 kg)
- Dimensiones: 28,5 x 11 x 5,5 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitev za stranke:
Za morebitna vprašanja ali pomoč nas kontaktirajte:
Spletna stran: www.fitpaddy.com
E-pošta: customercare@fitpaddy.com
Naslov proizvajalca:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Področje uporabe:
Te uteži za gležnje/zapestja so zasnovane za uporabo na gležnjih ali zapestjih za dodajanje odpornosti vadbi.
Smernice za varnost:

- Vedno zagotovite pravilno držo in tehniko pri uporabi uteži za gležnje/zapestja, da preprečite poškodbe.
- Začnite z lažjimi utežmi in postopoma povečajte odpornost, ko se moč izboljšuje.

Vrste vaj in biomehanično pozicioniranje:

- Hoja ali tek za povečanje intenzivnosti in porabo kalorij.
- Dvigovanje nog ali udarci za delo mišic nog.
- Upogibi ali iztegi rok za delo mišic rok.
- Vaje za trebušne mišice za vključitev trebušnih mišic.

Opozorilo glede nastavitvenih naprav:
Poskrbite, da so trakovi z ježki trdno pritrjeni, da preprečite zdrs uteži med uporabo.
Opozorilo za prosto stoječo opremo:
Pri uporabi uteži za gležnje/zapestja poskrbite, da bodo varno nameščene in ne bodo ovirale gibanja ali ravnotežja.
Vzdrževanje in nega:

- Redno preverjajte uteži za gležnje/zapestja glede morebitnih znakov poškodb ali obrabe.
- Po vsaki uporabi jih očistite z vlažno krpo, da ohranite njihovo stanje.

Tehnične specifikacije izdelka:

- Največja teža uporabnika: Ni uporabno
- Največja teža vadbe: Ni uporabno
- Skupna masa: 2 kg (2 x 1 kg)
- Dimenzije: 28,5 x 11 x 5,5 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti:
Per qualsiasi domanda o assistenza, contattaci 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:
Gli Pesi per Caviglie/Polsi sono progettati per essere indossati alle caviglie o ai polsi per aggiungere resistenza agli allenamenti.
Linee Guida sulla Sicurezza:

- Assicurati sempre di mantenere una corretta postura e tecnica quando utilizzi gli Pesi per Caviglie/Polsi per prevenire infortuni.
- Inizia con pesi più leggeri e aumenta gradualmente la resistenza man mano che migliora la forza.

Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:

- Camminare o correre per aumentare l'intensità e il consumo calorico.
- Sollevamenti o calci per mirare ai muscoli delle gambe.
- Curl o estensioni per mirare ai muscoli delle braccia.
- Esercizi per gli addominali per coinvolgere i muscoli addominali.

Avvertenza sui Dispositivi di Regolazione:
Assicurati che le cinghie in velcro siano fissate saldamente per evitare che i pesi scivolino durante l'uso.
Avvertenza per Attrezzature Autoportanti:
Quando utilizzi gli Pesi per Caviglie/Polsi, assicurati che siano indossati saldamente e non interferiscano con il movimento o l'equilibrio.
Cura e Manutenzione:

- Ispeziona regolarmente gli Pesi per Caviglie/Polsi per individuare eventuali segni di danni o usura.
- Pulisci gli Pesi per Caviglie/Polsi con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenerli in buone condizioni.

Specifiche del Prodotto:

- Massima Massa Corporea dell'Utente: Non applicabile
- Massima Massa di Allenamento: Non applicabile
- Massa Totale: 2 kg (2 x 1kg)
- Dimensioni: 28,5 x 11 x 5,5 cm

NL - GEBRUIKSIINSTRUCTIES

Klantenservice:
Voor vragen of hulp kunt u contact met ons opnemen op:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Fabrikantadres:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italië
Toepassingsgebied:
De enkel-/polsbandgewichten zijn ontworpen om te worden gedragen om de enkels of polsen om weerstand toe te voegen aan trainingen.
Veiligheidsrichtlijnen:

- Zorg altijd voor een juiste houding en techniek bij het gebruik van de enkel-/polsbandgewichten om blessures te voorkomen.
- Begin met lichtere gewichten en verhoog geleidelijk de weerstand naarmate de kracht toeneemt.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:

- Wandelen of rennen om de intensiteit en calorieverbranding te verhogen.
- Beenheffingen of trappen om de beenspieren te trainen.
- Bicepskrullen of armextensies om de armspieren te trainen.
- Core-oefeningen om de buikspieren te trainen.

Waarschuwing over Aanpassingsapparaten:
Zorg ervoor dat de klittenbandsluitingen goed vastzitten om te voorkomen dat de gewichten tijdens gebruik wegglijden.
Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur:
Als u de enkel-/polsbandgewichten gebruikt, zorg er dan voor dat ze correct zijn geplaatst en niet interfereren met de beweging of het evenwicht.
Onderhoud en Verzorging:

- Controleer regelmatig de enkel-/polsbandgewichten op tekenen van schade of slijtage.
- Reinig de enkel-/polsbandgewichten met een vochtige doek na elk gebruik om ze in goede staat te houden.

Productspecificaties:

- Maximale Gebruikersgewicht: Niet van toepassing
- Maximale Trainingsmassa: Niet van toepassing
- Totale Massa: 2 kg (2 x 1 kg)
- Afmetingen: 28,5 x 11 x 5,5 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička služba:
Za bilo kakva pitanja ili pomoć, molimo kontaktirajte nas na:
Web stranica: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa proizvođača:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Područje primjene:
Otežane trake za gležnjeve/zapešća namijenjene su za korištenje na gležnjevima ili zapešćima kako bi se dodala otpornost vježbanju.
Upute o sigurnosti:

- Uvijek osigurajte ispravnu formu i tehniku pri korištenju otežanih traka za gležnjeve/zapešća kako biste spriječili ozljede.
- Počnite s lakšim težinama i postupno povećavajte otpornost kako se snaga poboljšava.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:

- Hodanje ili trčanje radi povećanja intenziteta i potrošnje kalorija.
- Podizanje nogu ili udarci za rad mišića nogu.
- Savijanje ili ispravljanje ruku za rad mišića ruku.
- Vježbe za trbušne mišiće kako bi se uključili trbušni mišići.

Upozorenje o prilagođenim uređajima:
Osigurajte da su trake s čičkom čvrsto pričvršćene kako biste spriječili klizanje otežanih traka tijekom korištenja.
Upozorenje za slobodno stojeću opremu:
Prilikom korištenja otežanih traka za gležnjeve/zapešća pobrinite se da su sigurno postavljene i ne ometaju kretanje ili ravnotežu.
Održavanje i njega:

- Redovito pregledavajte otežane trake za gležnjeve/zapešća na znakove oštećenja ili trošenja.
- Nakon svake upotrebe ih očistite vlažnom krpom kako biste održali njihovo stanje.

Tehničke specifikacije proizvoda:

- Maksimalna tjelesna masa korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna masa vježbanja: Nije primjenjivo
- Ukupna masa: 2 kg (2 x 1 kg)
- Dimenzije: 28,5 x 11 x 5,5 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 Knöchel-/Handgelenkgewichte sind darauf ausgelegt, an Knöcheln oder Handgelenken getragen zu werden, um den Workouts Widerstand hinzuzufügen.
Sicherheitsrichtlinien:

- Stellen Sie immer sicher, dass Sie eine korrekte Haltung und Technik verwenden, wenn Sie die Knöchel-/Handgelenkgewichte verwenden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Beginnen Sie mit leichteren Gewichten und erhöhen Sie allmählich den Widerstand, wenn sich die Stärke verbessert.

Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:

- Gehen oder Laufen, um die Intensität und den Kalorienverbrauch zu erhöhen.
- Beinheben oder -tritte, um die Beinmuskulatur anzusprechen.
- Armbeugen oder -streckungen, um die Armmuskulatur anzusprechen.
- Bauchmuskulübungen, um die Bauchmuskulatur zu trainieren.

Warnung vor Einstellvorrichtungen:
Stellen Sie sicher, dass die Klettverschlüsse fest angezogen sind, um ein Verrutschen der Gewichte während des Gebrauchs zu verhindern.
Warnung für freistehende Ausrüstung:
Wenn Sie die Knöchel-/Handgelenkgewichte verwenden, stellen Sie sicher, dass sie sicher sitzen und die Bewegung oder das Gleichgewicht nicht beeinträchtigen.
Pflege und Wartung:

- Inspektieren Sie die Knöchel-/Handgelenkgewichte regelmäßig auf Anzeichen von Schäden oder Verschleiß.
- Reinigen Sie die Knöchel-/Handgelenkgewichte nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um ihren Zustand zu erhalten.

Produktspezifikationen:

- Maximales Benutzergewicht: Nicht zutreffend
- Maximales Trainingsgewicht: Nicht zutreffend
- Gesamtgewicht: 2 kg (2 x 1kg)
- Abmessungen: 28,5 x 11 x 5,5 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελάτη:
Για οποιαδήποτε ερωτήσεις ή βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε:
Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: customercare@fitpaddy.com
Διεύθυνση Κατασκευαστή:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Πεδίο Εφαρμογής:
Τα βαρέκια αστραγάλου/καρπού είναι σχεδιασμένα για χρήση στους αστραγάλους ή τους καρπούς για να προσθέσουν αντίσταση στις προπονήσεις.
Οδηγίες Ασφαλείας:

- Βεβαιωθείτε πάντα για μια σωστή στάση και τεχνική κατά τη χρήση των βαρών αστραγάλου/καρπού για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Ξεκινήστε με ελαφρύτερα βάρη και αυξήστε σταδιακά την αντίσταση καθώς η δύναμη βελτιώνεται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:

- Περπάτημα ή τρέξιμο για αύξηση της έντασης και καύσης θερμίδων.
- Ανύψωση ποδιού ή κλίσεις για στόχευση των μυών των ποδιών.
- Κυρτώσεις των χεριών ή εκτεινείς για στόχευση των μυών των χεριών.
- Ασκήσεις κορμού για ενεργοποίηση των κοιλιακών μυών.

Προειδοποίηση για Προσαρμοστικές Συσκευές:
Βεβαιωθείτε ότι οι μιάνες Velcro είναι καλά δεμένοι για να αποτρέψετε τα βάρη από το να γλιστρούν κατά τη χρήση.
Προειδοποίηση για Ελεύθερες Σταθερές Συσκευές:
Κατά τη χρήση των βαρών αστραγάλου/καρπού, βεβαιωθείτε ότι φοριούνται κανονικά και δεν εμποδίζουν την κίνηση ή την ισορροπία.
Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγχετε τακτικά τα βάρη αστραγάλου/καρπού για οποιαδήποτε σημάδια ζημιάς ή φθοράς.
- Καθαρίστε τα βάρη αστραγάλου/καρπού με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάστασή τους.

Προβλεπόμενα Προϊόντα:

- Μεγιστο Βάρος Χρήστη: Δεν εφαρμόζεται.
- Μεγιστο Βάρος Προπόνησης: Δεν εφαρμόζεται
- Συνολικό Βάρος: 2 kg (2 x 1 kg)
- Διαστάσεις: 28,5 x 11 x 5,5 εκ.

RS - УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

Служба за Кориснике:
За било каква питања или помоћ, контактирајте нас на:
Вебсајт: www.fitpaddy.com
Имејл: customercare@fitpaddy.com
Адреса Произвођача:
FITPADDY Srl
Виа делл'Артиджанато 17
20835 - Муггио (МБ)
Италија
Поле Примене:
Текжине за зглобове/запуњење су дизајниране за коришћење на зглобовима или запуњењу радних тела да би се додала отпорност на тренинге.
Упутства за Безбедност:

- Увек се уверите да користите исправан став и технику при коришћењу тежина за зглобове/запуњење да бисте спречили повреде.
- Почните са лакшим тежинама и постепено повећавајте отпор како се јача.

Типови Вежбања и Биомеханички Положај:

- Ходати или трчити за повећање интензитета и трошења калорија.
- Дизање ногу или кикс за рад мишића ногу.
- Савијање рака или продужење за рад мишића руке.
- Вежбе за корпус да би се активирали мишићи стомака.

Упоzdорење о Уређајима за Подешавање:
Обезбедите да су траке са велкро добро закопчане како бисте спречили да тежине спадну током коришћења.
Упоzdорење за Стабилност Стојеће Опреме:
Када користите тежине за зглобове/запуњење, обезбедите да буду правилно носене и да не ометају кретање или баланс.
Одржавање и Нега:

- Редовно проверавајте тежине за зглобове/запуњење на знакове оштећења или истрошености.
- Чистите тежине за зглобове/запуњење влажном ктрпом након сваке употребе како бисте сачували њихово стање.

Спецификације Производа:

- Максимална Маса Корисника: Није применљиво
- Максимална Маса Тренинга: Није применљиво
- Укупна Маса: 2 kg (2 x 1 kg)
- Димензије: 28,5 x 11 x 5,5 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service Clientèle :
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 poids pour chevilles/poignets sont conçus pour être portés aux chevilles ou aux poignets afin d'ajouter de la résistance aux entraînements.
Directives de Sécurité :

- Assurez-vous toujours d'utiliser une posture et une technique correctes lors de l'utilisation des poids pour chevilles/poignets pour éviter les blessures.
- Commencez avec des poids plus légers et augmentez progressivement la résistance à mesure que la force s'améliore.

Types d'Exercices et Positionnement Biomécanique :

- Marche ou course pour augmenter l'intensité et la dépense calorique.
- Levers de jambes ou coups de pied pour cibler les muscles des jambes.
- Curl de bras ou extensions pour cibler les muscles des bras.
- Exercices de gainage pour travailler les muscles abdominaux.

Avertissement sur les Dispositifs de Réglage :
Assurez-vous que les fermetures Velcro sont solidement serrées pour éviter que les poids ne glissent pendant l'utilisation.
Avertissement pour les équipements autoportants :
Lors de l'utilisation des poids pour chevilles/poignets, assurez-vous qu'ils sont correctement ajustés et ne gênent pas les mouvements ou l'équilibre.
Entretien et Maintenance :

- Inspectez régulièrement les poids pour chevilles/poignets pour détecter tout signe de dommage ou d'usure.
- Nettoyez les poids pour chevilles/poignets avec un chiffon humide après chaque utilisation pour maintenir leur état.

Spécifications du Produit :

- Poids Maximum de l'Utilisateur : Non applicable
- Poids Maximum d'Entraînement : Non applicable
- Poids Total : 2 kg (2 x 1kg)
- Dimensions : 28,5 x 11 x 5,5 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Serviço de Atendimento ao Cliente:
Para qualquer dúvida ou assistência, entre em contato:
Website: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Endereço do Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itália
Campo de Aplicação:
Os pesos para tornozelos/pulsos são projetados para uso nos tornozelos ou pulsos para adicionar resistência aos treinos.
Diretrizes de Segurança:

- Sempre assegure uma postura e técnica corretas ao usar os pesos para tornozelos/pulsos para evitar lesões.
- Comece com pesos mais leves e aumente gradualmente a resistência à medida que a força melhora.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:

- Caminhada ou corrida para aumentar a intensidade e queimar calorias.
- Levantamento de pernas ou chutes para trabalhar os músculos das pernas.
- Flexões ou extensões de braços para trabalhar os músculos dos braços.
- Exercícios abdominais para envolver os músculos abdominais.

Aviso sobre Dispositivos de Ajuste:
Certifique-se de que as correias de velcro estejam firmemente presas para evitar que os pesos escorreguem durante o uso.
Aviso para Equipamentos Autônomos:
Ao usar os pesos para tornozelos/pulsos, certifique-se de que eles estejam usados de forma segura e não interfiram no movimento ou no equilíbrio.
Cuidados e Manutenção:

- Inspeccione regularmente os pesos para tornozelos/pulsos quanto a sinais de danos ou desgaste.
- Limpe os pesos para tornozelos/pulsos com um pano úmido após cada uso para mantê-los em boas condições.

Especificações do Produto:

- Peso Máximo do Usuário: Não aplicável
- Peso Máximo de Treinamento: Não aplicável
- Peso Total: 2 kg (2 x 1 kg)
- Dimensões: 28,5 x 11 x 5,5 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Klientët:
Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni në:
Website: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa e Prodhuetit:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itali
Fusha e Aplikacionit:
Peshë për këmbë ose për Qafë janë projektuar për përdorim në këmbë ose në qafë për të shtuar rezistencën në ushtrime.
Udhëzime për Sigurinë:

- Sigurohuni gjithmonë që të përdorni formën dhe teknikën e duhur kur përdorni Peshë për këmbë ose për Qafë për të parandaluar lëndimet.
- Filloni me peshë më të lehta dhe gradualisht rritni rezistencën ndërsa forca juaj përmirësohet.

Lojët e Ushtrimeve dhe Vendosja Biomekanike:

- Ecje ose vrapim për të rritur intensitetin dhe kaloritë e djegura.
- Levizje këmbësh ose goditje për të synuar muskujt e këmbëve.
- Kërcime ose zotëjtje të krahavorëve për të synuar muskujt e krahavorëve.
- Ushtrime të trupit për të përfshirë muskujt e barkut.

Paralajmërim për Pajisje të Përputhshme:
Sigurohuni që rripat me velkro të jenë të mbyllur mirë për të parandaluar që peshat të mos shtrihen gjatë përdorimit.
Paralajmërim për Pajisje të Lira-Standardë:
Kur përdorni Peshë për këmbë ose për Qafë, sigurohuni që ato të mbahen me siguri dhe të mos pengojnë lëvizjen e balancën.
Mbajtja dhe Mirëmbajtja:

- Kontrolloni rregullisht Peshë për këmbë ose për Qafë për çdo shenjë dëmtimi ose përdorim të tërhequr.
- Pastro Peshë për këmbë ose për Qafë me një leckë të lagur pas çdo përdorimi për të ruajtur gjendjen e tyre.

Specifikat e Produktit:

- Masa Maksimale e Trupit të Përdoruesit: Jo e zbatueshme
- Masa Maksimale e Trajnimit: Jo e zbatueshme
- Masa Totale: 2 kg (2 x 1kg)
- Dimensionet: 28,5 x 11 x 5,5 cm

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:
Obciążenia na kostki lub nadgarstki są przeznaczone do użytku na kostkach lub nadgarstkach, aby zwiększyć opór w ćwiczeniach.

Zasady Bezpieczeństwa:

- Zawsze upewnij się, że stosujesz właściwą formę i technikę podczas korzystania z obciążeń na kostki lub nadgarstki, aby uniknąć kontuzji.
- Zaczniij od lżejszych obciążeń, a następnie stopniowo zwiększaj opór w miarę poprawy siły.

Rodzaje Ćwiczeń i Pozyjonowanie Biomechaniczne:

- Chodzenie lub bieganie, aby zwiększyć intensywność i spalanie kalorii.
- Podnoszenie nóg lub kopnięcia, aby zaangażować mięśnie nogi.
- Skrety ramion lub wyciągnięcia, aby zaangażować mięśnie ramion.
- Ćwiczenia dla mięśni brzucha, aby zaangażować mięśnie brzucha.

Ostrzeżenia dotyczące Regulacji Urządzeń:

Upewnij się, że paski z rzepami są odpowiednio zapięte, aby zapobiec zsunięciu się obciążeń podczas użytkowania.

Ostrzeżenia dotyczące Urządzeń Samostojących:

Podczas korzystania z obciążeń na kostki lub nadgarstki, upewnij się, że są one noszone bezpiecznie i nie przeszkadzają w ruchu ani równowadze.

Konserwacja i Utrzymanie:

- Regularnie sprawdzaj obciążenia na kostki lub nadgarstki pod kątem wszelkich oznak uszkodzenia lub zużycia.
- Čzyść obciążenia na kostki lub nadgarstki wilgotną szmatką po każdym użyciu, aby utrzymać ich stan.

Specyfikacje Produktu:

- Maksymalna Masa Użytkownika: Nie dotyczy
- Maksymalna Masa Treningowa: Nie dotyczy
- Całkowita Masa: 2 kg (2 x 1 kg)
- Wymiary: 28,5 x 11 x 5,5 cm

DK - BRUGERVEJLEDNING

Kundeservice:

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

Hjemmeside: www.fitpaddy.com

Email: customercare@fitpaddy.com

Producentens adresse:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia

Anvendelsesområde:

De Justerbare Håndleds/Ankelvægte er designet til at bruge på håndledene eller ankerne for at tilføje modstand til træningen.

Sikkerhedsinstruktioner:

- Sørg altid for korrekt form og teknik, når du bruger Justerbare Håndleds/Ankelvægte for at undgå skader.
- Start med lettere vægte og øg gradvist modstanden, når styrken forbedres.

Typer af øvelser og biomekanisk positionering:

- Gåture eller løb for at øge intensiteten og kalorieforbrændingen.
- Benløft eller spark for at målrette benmusklerne.
- Armkrøller eller -forlængelser for at målrette armemusklerne.
- Kerneøvelser for at aktivere mavemusklerne.

Advarsel om vægtjustering:

Sørg for, at velcrobåndene er sikkert fastgjort for at forhindre vægtene i at glide under brug.

Advarsel for fristående udstyr:

Når du bruger Justerbare Håndleds/Ankelvægte, skal du sikre dig, at de er båret sikkert og ikke forstyrrer bevægelse eller balance.

Vedligeholdelse og pleje:

- Inspekter regelmæssigt Justerbare Håndleds/Ankelvægte for eventuelle tegn på skader eller slid.
- Rengør Justerbare Håndleds/Ankelvægte med en fugtig klud efter hver brug for at vedligeholde deres tilstand.

Produktspecifikationer:

- Maksimal brugervægt: Ikke relevant
- Maksimal træningsmasse: Ikke relevant
- Samlet masse: 2 kg (2 x 1 kg)
- Mål: 28,5 x 11 x 5,5 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

Müşteri Hizmetleri:

Herhangi bir soru veya yardım talebi için lütfen şu adrese başvurun:

Web Sitesi: www.fitpaddy.com

E-posta: customercare@fitpaddy.com

Üretici Adresi:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
İtalya

Uygulama Alanı:

Ayak/Bilek Ağırlıkları, antrenmanlara direnç eklemek için bileklerde veya ayaklarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Güvenlik Kuralları:

- Yaralanmaları önlemek için Ayak/Bilek Ağırlıklarını kullanırken her zaman uygun formu ve teknik kullanın.
- Güçünüz artıkça direnci artırmak için daha hafif ağırılıklarla başlayın ve yavaş yavaş artırın.

Egzersiz Türleri ve Biyomekanik Pozisyonlama:

- Yoğunluğu ve kalori yakımını artırmak için yürüme veya koşma.
- Bacak kaslarını hedeflemek için bacak kaldırma veya tekme atma.
- Kol kaslarını hedeflemek için kol kıvrıma veya uzatma.
- Karın kaslarını etkinleştirmek için çeşitli karın egzersizleri.

Ağırlik Ayarlama Cihazı Uyarısı:

Ayaklıkların kullanımı sırasında kaymasını önlemek için Velcro kayışlarının sağlamca bağlı olduğundan emin olun.

Serbest Duran Ekipman için Uyarı:

Ayak/Bilek Ağırlıklarını kullanırken, güvenli bir şekilde giyildiğinden ve hareket veya dengeyi engellemediğinden emin olun.

Bakım ve Onarım:

- Herhangi bir hasar veya aşınma belirtisi için Ayak/Bilek Ağırlıklarını düzenli olarak kontrol edin.
- Her kullanımdan sonra Ayak/Bilek Ağırlıklarını nemli bir bezle temizleyerek durumlarını koruyun.

Ürün Özellikleri:

- Maksimum Kullanıcı Vücut Ağırlığı: Geçerli değil
- Maksimum Eğitim Ağırlığı: Geçerli değil
- Toplam Ağırlık: 2 kg (2 x 1 kg)
- Boyutlar: 28,5 x 11 x 5,5 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ügyfélszolgálat:

Bármilyen kérdés vagy segítség esetén kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot:

Weboldal: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Gyártó Címe:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Olaszország

Felhasználási Terület:

Az Boka/Kar Súlyokat azok használatára tervezték, hogy a boka vagy a csukló köré helyezve növeljék a gyakorlatok ellenállását.

Biztonsági Útmutatások:

- Mindig ügyeljen a megfelelő testtartásra és technikára az Boka/Kar Súlyok használata során, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Kezdjen könnyebb súlyokkal, majd fokozatosan növelje az ellenállást az erő növekedésével.

Gyakorlatok Típusai és Biomechanikai Pozícionálás:

- Séta vagy futás a intenzitás és a kalóriafelhasználás növelésére.
- Lábizmok megcélzása lábhajlítással vagy rúgásokkal.
- Karizmok megcélzása karbóvítással vagy kinyújtással.
- Magzatizmok megcélzása hasgyakorlatokkal.

Figyelmeztetés az Állítható Eszközökkel Kapcsolatban:

Győződjön meg arról, hogy a tépőzáras pántok megfelelően vannak rögzítve az Boka/Kar Súlyok elcsúszásának megakadályozása érdekében.

Figyelmeztetés az önálló felszerelésekkel kapcsolatban:

Amikor az Boka/Kar Súlyokat használja, győződjön meg róla, hogy biztonságosan vannak viselve, és nem akadályozzák a mozgást vagy az egyensúlyt.

Ápolás és Karbantartás:

- Rendszeresen ellenőrizze az Boka/Kar Súlyokat mindenféle sérülés vagy kopás jeleire.
- Tisztítsa meg az Boka/Kar Súlyokat nedves ronggyal minden használat után az állapotuk megőrzése érdekében.

Termékspecifikációk:

- Maximális Felhasználói Testsúly: Nem vonatkozik
- Maximális Edzési Súly: Nem vonatkozik
- Teljes Súly: 2 kg (2 x 1 kg)
- Méretek: 28,5 x 11 x 5,5 cm

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

Zákaznická podpora:

Pro jakékoliv dotazy nebo pomoc nás prosím kontaktujte na:

Webová stránka: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobce:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itálie

Oblast použití:

Nárameční/Kotníkové Závaží jsou navrženy pro použití na zápěstí nebo kotníky, aby zvýšily odpor během cvičení.

Bezpečnostní pokyny:

- Vždy se ujistěte, že používáte Nárameční/Kotníková Závaží s správnou technikou, abyste předešli zraněním.
- Začněte s lehčími váhami a postupně zvyšujte odpor s rostoucí silou.

Typy cvičení a biomechanické postavení:

- Chůze nebo běh k navýšení intenzity a spalení kalorií.
- Zvedání nohou nebo kopání k cílení na svaly nohou.
- Cviky na paže nebo prodlužování k cílení na svaly paží.
- Cvičení pro jádro k zapojení svalů břicha.

Varování ohledně úpravy váhy:

Ujistěte se, že suché zipy jsou pevně upevněny, aby se předešlo sklouznutí váhy během používání.

Varování ohledně samostatných zařízení:

Při používání Nárameční/Kotníkových Závaží se ujistěte, že jsou pevně nasazeny a nebrání pohybu nebo rovnováze.

Údržba a péče:

- Pravidelně kontrolujte Nárameční/Kotníková Závaží na jakékoliv známky poškození nebo opotřebení.
- Po každém použití čistěte Nárameční/Kotníková Závaží vlhkým hadříkem, abyste zachovali jejich stav.

Specifikace produktu:

- Maximální uživatelská hmotnost: Nepoužitelné
- Maximální tréninková hmotnost: Nepoužitelné
- Celková hmotnost: 2 kg (2 x 1 kg)
- Rozměry: 28,5 x 11 x 5,5 cm

SE - BRUKSANVISNINGAR

Kundservice:

Vid frågor eller hjälp, vänligen kontakta:

Hemsida: www.fitpaddy.com

E-post: customercare@fitpaddy.com

Tillverkarens Adress:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien

Användningsområde:

Justerbara Handleds-/Vristviker är designade för att användas runt handlederna eller vristerna för att lägga till motstånd i träningen.

Säkerhetsanvisningar:

- Se alltid till att ha korrekt form och teknik när du använder Justerbara Handleds-/Vristviker för att undvika skador.
- Börja med lättare vikter och öka motståndet gradvis när styrkan ökar.

Typer av övningar och biomekanisk positionering:

- Promenader eller löpning för att öka intensiteten och kaloriförbränningen.
- Benlyft eller sparkar för att träna benmusklerna.
- Armcurls eller -sträckningar för att träna armmusklerna.
- Core-övningar för att aktivera magmusklerna.

Varning för justeringsenheter:

Se till att kardborrbanden är ordentligt fastsatta för att förhindra att vikterna glider under användning.

Varning för fristående utrustning:

När du använder Justerbara Handleds-/Vristviker, se till att de är säkert fastsatta och inte hindrar rörelse eller balans.

Skötsel och underhåll:

- Inspektera regelbundet Justerbara Handleds-/Vristviker för eventuella skador eller tecken på slitage.
- Rengör Justerbara Handleds-/Vristviker med en fuktig trasa efter varje användning för att behålla deras skick.

Produktspecifikationer:

- Maximal användarkroppsmassa: Ej tillämpligt
- Maximal träningsmasa: Ej tillämpligt
- Total massa: 2 kg (2 x1 kg)
- Mått: 28,5 x 11 x 5,5 cm

SA - تعليمات الاستخدام

خدمة العملاء:

لأية استفسارات أو مساعدة، يرجى التواصل على:

الموقع الإلكتروني: www.fitpaddy.com

البريد الإلكتروني: customercare@fitpaddy.com

عنوان الشركة المصنعة:

FITPADDY Srl

فيا ديل أرتيجياناتو 17
20835 - مودجيو (MB)
إيطاليا

مجال التطبيق:

ملامحة للمستخدمين لجميع مستويات اللياقة البدنية لمجموعة متنوعة من التمارين:

- الإرشادات الأمنية:

تأكد دائمًا من استخدام الأوزان القابلة للتعديل بشكل صحيح لتجنب الإصابات.

- ابدأ بأوزان خفيفة وزد التدريجًا مع تحسن القوة.

أنواع التمارين والوضع البيوميكاني:

- المشي أو الجري لزيادة الكثافة وحرق السعرات الحرارية.
- رفع الساقين أو الركلات لاستهداف عضلات الساق.
- تمارين الذراعين لاستهداف عضلات الذراعين.
- تمارين الأساسية لتشييد عضلات البطن.

تحذير بشأن الأوزان: تأكد من تثبيت الأشرطة اللاصقة بإحكام لمنع الأوزان من الانزلاق أثناء الاستخدام.

تحذير بشأن الأجهزة القابلة للارتداء: عند استخدام الأوزان للكمال/المعصم، تأكد من ارتدائها بشكل آمن وعدم تعطيل الحركة أو التوازن.

الصيانة والتنظيف:

- تفقد الأوزان للكمال/المعصم بانتظام للتأكد من عدم وجود علامات على الضرر أو الاهتراء.
- قم بتنظيف الأوزان للكمال/المعصم بقطعة قماش مبللة بعد كل استخدام للحفاظ على حالتها.

مواصفات المنتج:

- الحد الأقصى لوزن المستخدم غير قابل للتطبيق.
- الحد الأقصى للوزن التدريبي: غير قابل للتطبيق.
- الوزن الإجمالي: 2 كجم (2 × 1 كجم)
- الأبعاد: 28,5 × 11 × 5,5 سم

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Zákaznická podpora:

Pre akékoľvek otázky alebo pomoc nás prosím kontaktujte na:

Webová stránka: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobcu:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Taliansko

Použitie:

Regulovateľné Náramkové/Kotníkové Váhy sú navrhnuté pre použitie na zápästí alebo na členkoch, aby pridali odpor počas cvičenia.

Bezpečnostné pokyny:

- Vždy sa uistite, že používate Náramkové/Kotníkové Váhy s správnou technikou, aby ste predišli zraneniam.
- Začnite s ľahšími váhami a postupne zvyšujte odpor s rastúcou silou.

Typy cvičení a biomechanická poloha:

- Chôdza alebo beh na zvýšenie intenzity a spalovanie kalórií.
- Zdvíhanie nôh alebo kopanie na cieľenie na svaly nôh.
- Cviky na paže alebo predlžovanie na cieľenie na svaly paží.
- Cvičenia pre jadro na zapojenie svalov brucha.

Varovanie o úprave váhy:

Uistite sa, že suché zipsy sú pevne upevnené, aby ste predišli sklznutiu váhy počas používania.

Varovanie pre samostatné vybavenie:

Pri používaní Náramkových/Kotníkových Váh si uistite, že sú pevne nasadené a nebránia pohybu alebo rovnováhe.

Údržba a starostlivosť:

- Pravidelne kontrolujte Náramkové/Kotníkové Váhy na akékoľvek známky poškodenia alebo opotrebenia.
- Po každom použití čistite Náramkové/Kotníkové Váhy vlhkým handričkou, aby ste zachovali ich stav.

Špecifikácie produktu:

- Maximálna užívateľská hmotnosť: Nepoužiteľné
- Maximálna hmotnosť tréningu: Nepoužiteľné
- Celková hmotnosť: 2 kg (2 x 1 kg)
- Rozmery: 28,5 x 11 x 5,5 cm

NO - BRUKSANVISNINGER

Kundeservice:

Ved spørsmål eller hjelp, vennligst kontakt oss på følgende måter:

Nettsted: www.fitpaddy.com

E-post: customercare@fitpaddy.com

Produsentens Adresse:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia

Bruksområde:

Justerbare Ankel-/Håndleddsvekter er designet for å brukes rundt ankene eller håndleddene for å legge til motstand i treningen.

Sikkerhetstreninglinjer:

- Sørg alltid for riktig form og teknikk når du bruker Justerbare Ankel-/Håndleddsvekter for å unngå skader.
- Begynn med lettere vekter og øk motstanden gradvis etter hvert som styrken øker.

Typer av øvelser og biomekanisk posisjonering:

- Gåture eller løping for å øke intensiteten og kaloriforbrenningen.
- Benhev eller spark for å trene benmuskulaturen.
- Armkroll eller -strekk for å trene armemuskulaturen.
- Kjerneøvelser for å aktivere magemuskulaturen.

Advarsel om justeringsenheter:

Pass på at boreråsene er ordentlig festet for å forhindre at vektene glir under bruk.

Advarsel om fristående utstyr:

Når du bruker Justerbare Ankel-/Håndleddsvekter, sørg for at de er sikkert festet og ikke hindrer bevegelse eller balance.

Vedlikehold og pleie:

- Inspekter Justerbare Ankel-/Håndleddsvekter regelmessig for eventuelle tegn på skade eller slitasje.
- Rengjør Justerbare Ankel-/Håndleddsvekter med en fuktig klut etter hver bruk for å opprettholde tilstanden deres.

Produktspesifikasjoner:

- Maksimal brukerkroppsmasse: Ikke aktuelt
- Maksimal treningsmasse: Ikke aktuelt
- Total masse: 2 kg (2 x 1 kg)
- Dimensjoner: 28,5 x 11 x 5,5 cm

JP - 使用説明書

カスタマーサービス:

お問い合わせやお手伝いが必要な場合は、以下の連絡先にご連絡ください。

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 - Muggiò (MB)
イタリア

適用範囲:

アングル/リストウェイトは、トレーニングに抵抗を加えるために足首や手首に使用するように設計されています。