

DBADIXIO

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, please contact us at the following addresses:
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 Resistance Training Bands Kit is designed for resistance training exercises targeting various muscle groups.

Safety Guidelines:

- Always ensure proper form and technique when using the Resistance Training Bands to prevent injuries.
- Keep the Resistance Training Bands away from children and ensure they are stored safely when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- Arm exercises such as bicep curls, tricep extensions, and shoulder presses.
- Chest exercises such as chest presses and flies.
- Leg exercises such as squats, lunges, and leg lifts.
- Abdominal exercises such as crunches and twists.

Warning about Adjustment Devices: Ensure all components of the Resistance Training Bands Kit are properly assembled and securely locked in place before use to prevent accidents.

Warning for Free-Standing Equipment: When using the Resistance Training Bands Kit with the door anchor, ensure the door is securely closed and locked to prevent accidents.

Care and Maintenance:

- Regularly inspect the Resistance Training Bands and all components for any signs of damage or wear.
- Clean the Resistance Training Bands and accessories with a damp cloth after each use to maintain their condition.

Product Specifications:

- Maximum User Body Mass: Not applicable
- Maximum Training Mass: 46 kg
- Total Mass: 14 kg
- Dimensions: 51 x 16 x 14 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al cliente:

Para cualquier consulta o asistencia, por favor 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:

La mancuerna ajustable es adecuada para usuarios de todos los niveles de condición física para una variedad de ejercicios.

Directrices de seguridad:

- Asegúrese siempre de tener una postura adecuada y una técnica adecuada al usar la mancuerna ajustable para evitar lesiones.
- Comience con pesos más ligeros y aumente gradualmente la resistencia a medida que mejora la fuerza.

Instrucciones generales:

La mancuerna ajustable permite un peso variable de 1,5 kg a 10 kg (opciones: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), lo que la hace adecuada para usuarios de todos los niveles de condición física. Perfecta para una variedad de ejercicios, promueve el fortalecimiento muscular progresivo y ofrece flexibilidad a su rutina diaria de entrenamiento.

Advertencia sobre el ajuste del peso:

Asegúrese de que la mancuerna esté firmemente bloqueada en el peso deseado para evitar accidentes durante el uso.

Advertencia para equipos independientes:

Al usar la mancuerna ajustable, asegúrese de que esté colocada lejos de obstáculos y peligros para evitar lesiones.

Cuidado y mantenimiento:

- Revise regularmente la mancuerna ajustable en busca de signos de daños o desgaste.
- Limpie la mancuerna ajustable con un paño húmedo después de cada uso para mantener su estado.

Especificaciones del producto:

- Peso máximo del usuario: No aplicable
- Carga máxima de entrenamiento: 10 kg
- Peso total: 11,25 kg
- Dimensiones: 41 x 24 x 21 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitev 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: Komplet elastičnih trakov za vadbo je zasnovan za vaje z uporabo upora, ki ciljajo na različne mišične skupine.

Varnostna navodila:

- Vedno zagotovite pravilno držo in tehniko pri uporabi kompletov elastičnih trakov za vadbo, da preprečite poškodbe.
- Držite komplete elastičnih trakov za vadbo stran od otrok in poskrbite, da so varno shranjeni, ko niso v uporabi.

Vrste vaj in biomehanično pozicioniranje:

- Vaje za roke, kot so curl bicepsa, ekstenzije tricepsa in potiskanje ramen.
- Vaje za prsni koš, kot so pritiski prsni koš in letenje.
- Vaje za noge, kot so počepi, izpadni koraki in dvigi nog.
- Vaje za trebušne mišice, kot so trebušnjaki in zasuki.

Opozorilo glede nastavitvenih naprav: Pred uporabo kompletov elastičnih trakov za vadbo se prepričajte, da so vsi sestavni deli pravilno sestavljeni in varno zaklenjeni, da preprečite nesreče.

Opozorilo za samostojčo opremo: Pri uporabi kompletov elastičnih trakov za vadbo z vrati se prepričajte, da je vrata trdno zaprta in zaklenjena, da preprečite nesreče.

Vzdrževanje in nega:

- Redno preverjajte elastične trakove in vse sestavne dele glede morebitnih znakov poškodb ali obrabe.
- Po vsaki uporabi očistite elastične trakove za vadbo in pripomočke s krpo, navlaženo z vodo, da ohranite njihovo stanje.

Tehnične specifikacije izdelka:

- Največja teža uporabnika: Ni uporabno
- Največja teža vadbe: 46 kg
- Skupna teža: 14 kg
- Dimenzije: 51 x 16 x 14 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti:

Per qualsiasi domanda o assistenza, contattateci 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

Ambito di Applicazione:

Il Manubrio Regolabile è adatto a utenti di tutti i livelli di fitness per una varietà di esercizi.

Linee Guida sulla Sicurezza:

- Assicuratevi sempre di mantenere la corretta postura e tecnica quando utilizzate il Manubrio Regolabile per prevenire infortuni.
- Iniziate con pesi più leggeri e aumentate gradualmente la resistenza man mano che migliora la forza.

Istruzioni Generali:

Il Manubrio Regolabile consente un peso variabile da 1,5 kg a 10 kg (opzioni: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), rendendolo adatto a utenti di tutti i livelli di fitness. Perfetto per una varietà di esercizi, favorisce il rafforzamento muscolare progressivo e offre flessibilità alla vostra routine di allenamento quotidiana.

Avvertenza sull'Aggiustamento del Peso:

Assicuratevi che il manubrio sia saldamente bloccato al peso desiderato per evitare incidenti durante l'uso.

Avvertenza per Attrezzature Autoportanti:

Quando usate il Manubrio Regolabile, assicuratevi che sia posizionato lontano da ostacoli e pericoli per evitare lesioni.

Cura e Manutenzione:

- Ispezionate regolarmente il Manubrio Regolabile per individuare eventuali segni di danni o usura.
- Pulite il Manubrio Regolabile con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenerlo in buone condizioni.

Specifiche del Prodotto:

- Massima Massa Corporea dell'Utente: Non applicabile
- Massima Massa di Allenamento: 10 kg
- Massa Totale: 11,25 kg
- Dimensioni: 41 x 24 x 21 cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice:

Voor vragen of assistentie 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 verstelbare dumbbell is geschikt voor gebruikers van alle fitnessniveaus voor verschillende oefeningen.

Veiligheidsrichtlijnen:

- Zorg er altijd voor dat u de juiste houding en techniek aanhoudt bij het gebruik van de verstelbare dumbbell om blessures te voorkomen.
- Begin met lichtere gewichten en verhoog geleidelijk de weerstand naarmate de kracht toeneemt.

Algemene instructies:

De verstelbare dumbbell maakt variabel gewicht mogelijk van 1,5 kg tot 10 kg (opties: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), waardoor het geschikt is voor gebruikers van alle fitnessniveaus. Perfect voor verschillende oefeningen, bevordert het progressieve spierversterking en biedt het flexibilitet in uw dagelijkse trainingsroutine.

Waarschuwing voor het aanpassen van het gewicht:

Zorg ervoor dat de dumbbell stevig vergrendeld is op het gewenste gewicht om ongelukken tijdens het gebruik te voorkomen.

Waarschuwing voor vrijstaande apparatuur:

Bij gebruik van de verstelbare dumbbell, zorg ervoor dat deze op een veilige afstand van obstakels en gevaaren staat om letsel te voorkomen.

Onderhoud en verzorging:

- Controleer regelmatig de verstelbare dumbbell op tekenen van schade of slijtage.
- Maak de verstelbare dumbbell na elk gebruik schoon met een vochtige doek om de conditie te behouden.

Productspecificaties:

- Maximaal gebruikersgewicht: Niet van toepassing
- Maximale trainingsmassa: 10 kg
- Totaalgewicht: 11,25 kg
- Afmetingen: 41 x 24 x 21 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička podrška:

Za sve upite 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:

Prilagodljive bučice prikladne su za korisnike svih fitness razina za različite vježbe.

Signurnosne smjernice:

- Uvijek osigurajte pravilnu formu i tehniku pri korištenju prilagodljivih bučica kako biste spriječili ozljede.
- počnite s lakšim težinama i postupno povećavajte otpor kako se snaga poboljšava.

Opća uputstva:

Prilagodljive bučice omogućuju promjenjivu težinu od 1,5 kg do 10 kg (opcije: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), što ih čini prikladnima za korisnike svih fitness razina. Savršene za razne vježbe, potiču postupno jačanje mišića i pružaju fleksibilnost vašoj dnevnoj rutini vježbanja.

Održavanje i nega:

- redovito pregledavajte prilagodljive bučice radi otkrivanja znakova oštećenja ili trošenja.
- Nakon svake upotrebe očistite prilagodljive bučice vlažnom krpom kako biste očuvali njihovo stanje.

Specifikacije proizvoda:

- Maksimalna tjelesna masa korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna masa vježbanja: 10 kg
- Ukupna masa: 11,25 kg
- Dimenzije: 41 x 24 x 21 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice:

Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie uns bitte unter den folgenden Kontaktdaten:

Website: www.fitpaddy.com

E-Mail: customercare@fitpaddy.com

Herstelleradresse:

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

Anwendungsbereich:

Die verstellbare Hantel eignet sich für Benutzer aller Fitnessniveaus für eine Vielzahl von Übungen.

Sicherheitsrichtlinien:

- Stellen Sie immer eine richtige Form und Technik sicher, um Verletzungen beim Gebrauch der verstellbaren Hantel zu vermeiden.
- Beginnen Sie mit leichteren Gewichten und erhöhen Sie die Belastung allmählich, wenn die Stärke zunimmt.

Allgemeine Anweisungen:

Die verstellbare Hantel ermöglicht ein variables Gewicht von 1,5 kg bis 10 kg (Optionen: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), was sie für Benutzer aller Fitnessniveaus geeignet macht. Perfekt für eine Vielzahl von Übungen, fördert sie den progressiven Muskelaufbau und bietet Flexibilität für Ihre tägliche Trainingsroutine.

Warnung zur Gewichts Anpassung:

Stellen Sie sicher, dass die Hantel sicher auf das gewünschte Gewicht eingestellt ist, um Unfälle während des Gebrauchs zu vermeiden.

Warnung für freistehende Geräte:

Beim Gebrauch der verstellbaren Hantel stellen Sie sicher, dass sie von Hindernissen und Gefahren ferngehalten wird, um Verletzungen zu vermeiden.

Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie regelmäßig die verstellbare Hantel auf Anzeichen von Beschädigung oder Abnutzung.
- Reinigen Sie die verstellbare Hantel nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um ihren Zustand zu erhalten.

Produktspezifikationen:

- Maximales Benutzergewicht: Nicht anwendbar
- Maximale Trainingslast: 10 kg
- Gesamtgewicht: 11,25 kg
- Abmessungen: 41 x 24 x 21 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελάτων:

Για οποιαδήποτε ερώτηση ή βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στα παρακάτω:

Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com

Email: customercare@fitpaddy.com

Διεύθυνση Κατασκευαστή:

FITPADDY Srl
Διοδρουή Τεχνή 17
20835 - Μουτζιό (ΜΒ)
Ιταλία

Τομέας Εφαρμογής:

Ο Ρυθμιζόμενος Αντράς είναι κατάλληλο για χρήστες όλων των επιπέδων φυσικής κατάστασης για μια ποικιλία ασκήσεων.

Οδηγίες Ασφαλείας:

- Βεβαιωθείτε πάντοτε ότι διατηρείτε σωστή στάση και τεχνική κατά τη χρήση του Ρυθμιζόμενου Αντρά για να αποφευχθούν τραυματισμοί.
- Ξεκινήστε με ελαφρύ έμβαθρό και αυξήστε σταδιακά την αντίσταση καθώς η δύναμη βελτιώνεται.

Γενικές Οδηγίες:

Ο Ρυθμιζόμενος Αντράς επιτρέπει το μεταβλητό βάρος από 1,5 kg έως 10 kg (επιλογές: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), καθιστώντας το κατάλληλο για χρήστες όλων των επιπέδων φυσικής κατάστασης. Τέλειο για μια ποικιλία ασκήσεων, προσφέρει την προσθετική ενδυνάμυνση των μυών και την προοδευτική βελτίωση στην καθημερινή σας προπόνηση.

Προειδοποίηση για την Ρύθμιση του Βάρους:

Βεβαιωθείτε ότι ο αντράς είναι καλά κλειδωμένος στο επιθυμητό βάρος για να αποφευχθούν ατυχήματα κατά τη χρήση.

Προειδοποίηση για τον Ελεύθερο Εξοπλισμό:

Κατά τη χρήση του Ρυθμιζόμενου Αντρά, βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται μακριά από έπιπλα και κούνιους για να αποφευχθεί ο τραυματισμός.

Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγξτε τακτικά τον Ρυθμιζόμενο Αντρά για οποιαδήποτε σημάδια ζημιάς ή φθοράς.
- Καθαρίστε τον Ρυθμιζόμενο Αντρά με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάστασή του.

Προδιαγραφές Προϊόντος:

- Μέγιστο βάρος χρήστη: Μη εφαρμόσιμο
- Μέγιστο βάρος προπόνησης: 10 kg
- Συνολικό βάρος: 11,25 kg
- Διαστάσεις: 41x24x21cm

RS - УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

Корисничка подршка:

За сва питања или помоћ, молимо контактирајте:

Веб сајт: www.fitpaddy.com

Имејл: customercare@fitpaddy.com

Адреса произвођача:

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

Област примене:

Прилагодљиве дизања тегова су погодне за кориснике свих нивоа фитнеса за различите вежбе.

Сигурносне упутстве:

- увек осигурајте исправну форму и технику при коришћењу прилагодљивих дизања тегова како бисте спречили повреде.
- почетите са лакшим тежинама и постепено повећавајте отпор како се снага побољшава.

Општа упутства:

Прилагодљиве дизања тегова омогућају променљиву тежину од 1,5 кг до 10 кг (опције: 1,5 кг, 3,5 кг, 6 кг, 8 кг, 10 кг), што их чини погоднима за кориснике свих нивоа фитнеса. Савршене за различите вежбе, потичу постепено јачање мишића и пружају флексибилност вашој дневној рутини вежбања.

Одржавање и нега:

- редовно проверавајте прилагодљиве дизања тегова ради откривања знакова оштећења или трошења.
- Након сваке употребе, очистите прилагодљиве дизања тегова влажном крпом како бисте очували њихово стање.

Спецификације производа:

- Максимална телесна маса корисника: Није применљиво
- Максимална маса вежбања: 10 кг
- Укупна маса: 11,25 кг
- Димензије: 41 x 24 x 21 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service client :

Pour toute question ou assistance, veuillez nous contacter aux coordonnées suivantes :

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 :

L'haltère réglable convient aux utilisateurs de tous niveaux de fitness pour une variété d'exercices.

Directives de sécurité :

- Assurez-vous toujours d'avoir une bonne posture et une bonne technique lors de l'utilisation de l'haltère réglable pour éviter les blessures.
- Commencez avec des poids plus légers et augmentez progressivement la résistance à mesure que la force augmente.

Instructions générales :

L'haltère réglable permet un poids variable de 1,5 kg à 10 kg (options: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), ce qui le rend adapté à tous les niveaux de fitness. Parfait pour une variété d'exercices, il favorise le renforcement musculaire progressif et offre une flexibilité à votre routine d'entraînement quotidienne.

Avertissement concernant l'ajustement du poids :

Assurez-vous que l'haltère est solidement verrouillé sur le poids désiré pour éviter les accidents pendant l'utilisation.

Avertissement pour les équipements autoportants :

Lors de l'utilisation de l'haltère réglable, assurez-vous qu'il est placé à l'écart des obstacles et des dangers pour éviter les blessures.

Entretien et maintenance :

- Vérifiez régulièrement l'haltère réglable pour détecter tout signe de dommage ou d'usure.
- Nettoyez l'haltère réglable avec un chiffon humide après chaque utilisation pour en conserver l'état.

Spécifications du produit :

- Poids maximum de l'utilisateur : Non applicable
- Charge d'entraînement maximale : 10 kg
- Poids total : 11,25 kg
- Dimensions : 41 x 24 x 21 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Atendimento ao Cliente:

Para qualquer dúvida ou assistência, por favor entre em contato através dos seguintes meios:

Website: www.fitpaddy.com

Email: customercare@fitpaddy.com

Endereço do Fabricante:

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

Campo de Aplicação:

O Haltere Ajustável é adequado para usuários de todos os níveis de aptidão física para uma variedade de exercícios.

Diretrizes de Segurança:

- Sempre assegure uma postura e técnica corretas ao usar o Haltere Ajustável para prevenir lesões.
- Comece com pesos mais leves e aumente gradualmente a resistência à medida que a força melhora.

Instruções Gerais:

O Haltere Ajustável permite peso variável de 1,5 kg a 10 kg (opções: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), tornando-o adequado para usuários de todos os níveis de aptidão física. Perfeito para uma variedade de exercícios

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

Obsługa klienta:
W przypadku 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:
Regulowane hantle są odpowiednie dla użytkowników na wszystkich poziomach sprawności do różnorodnych ćwiczeń.
Wytyczne dotyczące bezpieczeństwa:

- Zawsze zapewniaj właściwą formę i technikę podczas korzystania z regulowanych hantli, aby uniknąć kontuzji.
- Zaczynj od lżejszych obciążeń, stopniowo zwiększając opór w miarę poprawy siły.

Ogólne instrukcje:
Regulowane hantle umożliwiają zmienne obciążenie od 1,5 kg do 10 kg (opcje: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), co czyni je odpowiednimi dla użytkowników na wszystkich poziomach sprawności. Dokonałe do różnorodnych ćwiczeń, sprzyjają stopniowemu wzmacnianiu mięśni i dodają elastyczności do codziennej rutyny treningowej.
Konserwacja i pielęgnacja:

- Regularnie sprawdzaj regulowane hantle pod kątem oznak uszkodzeń lub zużycia.
- Po każdym użyciu czyść regulowane hantle wilgotną szmatką, aby utrzymać ich stan.

Specyfikacje produktu:

- Maksymalna masa użytkownika: Brak danych
- Maksymalna masa treningowa: 10 kg
- Całkowita masa: 11,25 kg
- Wymiary: 41 x 24 x 21 cm

DK - BRUGERVEJLEDNING

Kundeservice:
For eventuelle spørgsmål eller hjælp, kontakt os venligst på:
Hjemmeside: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Producentens adresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Anvendelsesområde:
Den justerbare håndvægt er velegnet til brugere på alle fitnessniveauer til en række øvelser.
Sikkerhedsinstruktioner:

- Sørg altid for korrekt form og teknik, når du bruger den justerbare håndvægt for at undgå skader.
- Begynd med lettere vægte og øg gradvist modstanden, når styrken forbedres.

Generelle instruktioner:
Den justerbare håndvægt tillader variabel vægt fra 1,5 kg til 10 kg (muligheder: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), hvilket gør den velegnet til brugere på alle fitnessniveauer. Perfekt til en række øvelser, fremmer den progressiv muskelstyrkelse og tilbyder fleksibilitet til din daglige træningsrutine.
Vedligeholdelse og pleje:

- Kontroller regelmæssigt den justerbare håndvægt for eventuelle tegn på skader eller slid.
- Rengør den justerbare håndvægt med en fugtig klud efter hver brug for at vedligeholde dens tilstand.

Produktspecifikationer:

- Maksimal brugervægt: Ikke relevant
- Maksimal træningsvægt: 10 kg
- Samlet vægt: 11,25 kg
- Mål: 41 x 24 x 21 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

Müşteri Hizmetleri:
Herhangi bir sorunuz veya yardıma ihtiyacınız varsa lütfen bizimle iletişime geçin:
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 Dambıl, çeşitli egzersizler için tüm fitness seviyelerinde kullanıcılar için uygundur.
Güvenlik Talimatları:

- Yaralanmaları önlemek için Ayarlanabilir Dambıl'ı kullanırken her zaman doğru formu ve tekniği sağlayın.
- Güç artıkcça daha hafif ağırlıklarla başlayın ve direnci kademeli olarak artırın.

Genel Talimatlar:
Ayarlanabilir Dambıl, 1,5 kg ile 10 kg arasında değişen değişken ağırlık sağlar (seçenekler: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), bu da tüm fitness seviyelerindeki kullanıcılar için uygundur. Çeşitli egzersizler için mükemmel olan bu ürün, ilerleyici kas güçlenmesini teşvik eder ve günlük egzersiz rutininize esneklik sunar.
Bakım ve Temizlik:

- Ayarlanabilir Dambıl'ı düzenli olarak herhangi bir hasar veya aşınma belirtisi için kontrol edin.
- Ayarlanabilir Dambıl'ı her kullanımdan sonra nemli bir bezle temizleyerek durumunu koruyun.

Ürün Özellikleri:

- Maksimum Kullanıcı Ağırlığı: Uygulanabilir Değil
- Maksimum Antrenman Ağırlığı: 10 kg
- Toplam Ağırlık: 11,25 kg
- Boyutlar: 41 x 24 x 21 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ügyfélszolgálat:
Bármilyen kérdés vagy segítségnyújtás esetén kérjük, lépjen kapcsolatba velünk:
Weboldal: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Cyártó címe:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Olaszország
Felhasználási terület:
Az állítható súlyzók alkalmasak minden szintű felhasználó számára különböző gyakorlatokhoz.
Biztonsági útmutatók:

- Mindig győződjön meg arról, hogy megfelelő formát és technikát alkalmaz, amikor az állítható súlyzókat használja, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Kezdje könnyebb súlyokkal, és fokozatosan növelje az ellenállást az erő növekedésével.

Általános utasítások:
Az állítható súlyzók lehetővé teszik a változó súlyt 1,5 kg-tól 10 kg-ig (opciók: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), ezáltal alkalmasak minden szintű felhasználó számára. Kiváló választás különböző gyakorlatokhoz, elősegíti az izomépítést és hozzáad rugalmasságot a mindennapi edzésrutinhoz.
Condózás és karbantartás:

- Rendszeresen ellenőrizze az állítható súlyzókat bármilyen sérülés vagy kopás jeleiért.
- Minden használat után tisztítsa meg az állítható súlyzókat nedves ruhával, hogy megőrizze állapotukat.

Termék specifikációk:

- Maximális felhasználói testsúly: Nincs adat
- Maximális edzési tömeg: 10 kg
- Teljes tömeg: 11,25 kg
- Méretek: 41 x 24 x 21 cm

FI - KÄYTTÖOHJEET

Asiakaspalvelu:
Kaikkiin kysymyksiin tai apuun liittyen, 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 käsipaino sopii kaiken kuntoisille käyttäjille monenlaisiin harjoituksiin.
Turvallisusohjeet:

- Varmista aina oikea asento ja tekniikka käyttäessäsi säädettävää käsipainoa vammojen välttämiseksi.
- Aloita kevyemmillä painoilla ja lisää vastusta vähitellen voiman parantuessa.

Yleiset ohjeet:
Säädettävä käsipaino mahdollistaa muuttuvan painon välillä 1,5 kg - 10 kg (vaihtoehdot: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), mikä tekee siitä sopivan kaiken kuntoisille käyttäjille. Täydellinen erilaisiin harjoituksiin, se edistää lihasten vahvistumista ja tarjoaa joustavuutta päivittäiseen harjoitusohjelmaasi.
Huolto ja ylläpito:

- Tarkista säädettävä käsipaino säännöllisesti mahdollisten vaurioiden tai kulumisen varalta.
- Puhdista säädettävä käsipaino kostealla liinalla jokaisen käytön jälkeen sen kunnossapidon varmistamiseksi.

Tuotespecifikaatiot:

- Maksimikäyttäjän paino: Ei sovellettavissa
- Maksimiharjoituspaino: 10 kg
- Kokonaispaino: 11,25 kg
- Mitat: 41 x 24 x 21 cm

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Обслуживание клиентов:
Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь, пожалуйста, свяжитесь с нами:
Веб-сайт: www.fitpaddy.com
Электронная почта: customercare@fitpaddy.com
Адрес производителя:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италия
Область применения:
Регулируемый гантель подходит для пользователей всех уровней фитнеса для различных упражнений.
Руководство по безопасности:

- Всегда обеспечивайте правильную форму и технику при использовании регулируемого гантели, чтобы предотвратить травмы.
- Начните с более легкими весами и постепенно увеличивайте нагрузку по мере усиления силы.

Общие инструкции:
Регулируемый гантель позволяет изменять вес от 1,5 кг до 10 кг (варианты: 1,5 кг, 3,5 кг, 6 кг, 8 кг, 10 кг), что делает его подходящим для пользователей всех уровней фитнеса. Идеально подходит для различных упражнений, он способствует постепенному укреплению мышц и придает гибкость вашей ежедневной тренировочной программе.
Уход и обслуживание:

- Регулярно проверяйте регулируемый гантель на наличие признаков повреждений или износа.
- Чистите регулируемый гантель влажной тряпкой после каждого использования, чтобы сохранить его состояние.

Характеристики продукта:

- Максимальный вес пользователя: Не применимо
- Максимальный вес тренировки: 10 кг
- Общий вес: 11,25 кг
- Размеры: 41 x 24 x 21 см

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
Použití:
Nastavitelné činky jsou vhodné pro uživatele všech úrovní kondice pro různé cviky.
Bezpečnostní pokyny:

- Vždy se ujistěte, že používáte správný postoj a techniku při používání nastavitelných činek, abyste předešli zraněním.
- Začněte s lehčími váhami a postupně zvyšujte odpor s rostoucí silou.

Obecné instrukce:
Nastavitelná činka umožňuje variabilní váhu od 1,5 kg do 10 kg (možnosti: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), což je vhodné pro uživatele všech úrovní kondice. Skvělá volba pro různé cviky, podporuje postupně posilovací svalů a přináší flexibilitu do vaší každodenní cvičební rutiny.
Údržba a péče:

- Pravidelně kontrolujte nastavitelné činky na případné známky poškození nebo opotřebení.
- Po každém použití činky otřete vlhkým hadříkem, abyste udrželi jejich stav.

Specifikace produktu:

- Maximální uživatelská hmotnost: Není k dispozici
- Maximální hmotnost pro cvičení: 10 kg
- Celková hmotnost: 11,25 kg
- Rozměry: 41 x 24 x 21 cm

SE - BRUKSANVISNINGAR

Kundtjänst:
För alla frågor eller hjälp, vänligen kontakta:
Webbplats: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Tillverkarens adress:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Tillämpningsområde:
Justerbar hantel passar användare på alla fitnessnivåer för olika övningar.
Säkerhetsriktlinjer:

- Se alltid till att ha rätt form och teknik när du använder den justerbara hanteln för att förhindra skador.
- Börja med lättare vikter och öka motståndet gradvis när styrkan förbättras.

Allmänna instruktioner:
Den justerbara hanteln möjliggör variabel vikt från 1,5 kg till 10 kg (alternativ: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), vilket gör den lämplig för användare på alla fitnessnivåer. Perfekt för olika övningar, främjar den progressiv muskelstärkning och ger flexibilitet till din dagliga träningsrutin.
Varning för viktjustering:
Se till att hanteln är säkert låst på önskad vikt för att förhindra olyckor under användning.
Varning för fristående utrustning:
När du använder den justerbara hanteln, se till att den placeras borta från hinder och faror för att förhindra skador.
Skötsel och underhåll:

- Inspektera den justerbara hanteln regelbundet för eventuella tecken på skador eller slitage.
- Rengör den justerbara hanteln med en fuktig trasa efter varje användning för att behålla dess skick.

Produktspecifikationer:

- Maximal användarvikt: Ej tillämpbart
- Maximal träningsvikt: 10 kg
- Totalvikt: 11,25 kg
- Mått: 41 x 24 x 21 cm

تعليقات الاستخدام - SA

لأي استفسار أو مساعدة، يرجى التواصل معنا على:
www.fitpaddy.com الموقع الإلكتروني
customercare@fitpaddy.com البريد الإلكتروني
عنوان الشركة الممنعة:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
Muggiò (MB) - 20835
إيطاليا
مجال الاستخدام:
الدميل القابل للتعديل مناسب لمستخدمي جميع مستويات اللياقة لمجموعة متنوعة من التمارين.
إرشادات السلامة:
تأكد دائمًا من الشكل والتقنية الصحيحة عند استخدام الدميل القابل للتعديل لتجنب الإصابات.
ابدأ بأوزان خفيفة وزد المقاومة تدريجيًا مع تحس القوة.
التعليمات العامة:
الدميل القابل للتعديل يسمح بالوزن المتغير من 1.5 كجم إلى 10 كجم (خيارات: 1.5 كجم، 3.5 كجم، 6 كجم، 8 كجم، 10 كجم). مما يجعله مناسبًا لمستخدمي جميع مستويات اللياقة. مثالي لمجموعة متنوعة من التمارين. ويعزز تقوية التدريجية ويوفر مرونة لروتين التمارين اليومي الخاص بك.
الصيانة والعناية:
قم بتفقد الدميل القابل للتعديل بانتظام للبحث عن أي علامات على الضرر أو الاهتراء.
قم بتنظيف الدميل القابل للتعديل بقطعة قماش مبللة بعد كل استخدام للحفاظ على حالته.
مواصفات المنتج:
الوزن الأقصى للمستخدم: غير قابل للتطبيق
الوزن الأقصى للتدريب: 10 كجم
الوزن الإجمالي: 11.25 كجم
الأبعاد: 41 × 24 × 21 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:
Nastavitelná činka je vhodná pre používateľov všetkých úrovní kondície na rôzne cviky.
Bezpečnostné pokyny:

- Vždy sa uistite, že používate správnu polohu a techniku pri používaní nastaviteľnej činky, aby ste predišli zraneniam.
- Začnite s ľahšími váhami a postupne zvyšujte odpor s rastúcou silou.

Všeobecné pokyny:
Nastavitelná činka umožňuje variabilnú váhu od 1,5 kg do 10 kg (možnosti: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), čo je vhodné pre používateľov všetkých úrovní kondície. Skvelá voľba pre rôzne cviky, podporuje postupné posilňovanie svalov a prináša flexibilitu do vášho každodenného cvičebného režimu.
Údržba a starostlivosť:

- Pravidelne kontrolujte nastaviteľnú činku na prípadné známky poškodenia alebo opotrebenia.
- Po každom použití činku utrite vlhkým handričkou, aby ste udržali ich stav.

Špecifikácie produktu:

- Maximálna hmotnosť používateľa: Nie je k dispozícii
- Maximálna tréningová hmotnosť: 10 kg
- Celková hmotnosť: 11,25 kg
- Rozmery: 41 x 24 x 21 cm

NO - BRUKSANVISNINGER

Kundeservice:
For spørsmål eller assistanse, 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 manualer er egnet for brukere på alle treningsnivåer for en rekke øvelser.
Sikkerhetsretningslinjer:

- Sørg alltid for riktig teknikk og form når du bruker de justerbare manualene for å unngå skader.
- Begynn med lettere vekter og øk motstanden gradvis etter hvert som styrken forbedres.

Generelle instruksjoner:
De justerbare manualene tillater variabel vekt fra 1,5 kg til 10 kg (alternativer: 1,5 kg, 3,5 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg), noe som gjør dem egnet for brukere på alle treningsnivåer. Perfekt for en rekke øvelser, fremmer de progressiv muskelstyrking og gir fleksibilitet til din daglige treningsrutine.
Advarsel om vektjustering:
Sørg for at manualen er forsvarlig låst på ønsket vekt for å unngå uhell under bruk.
Advarsel for frittstående utstyr:
Når du bruker de justerbare manualene, sørg for at de er plassert borte fra hindringer og farer for å unngå skader.
Vedlikehold og pleie:

- Inspekter de justerbare manualene jevnlig for eventuelle tegn på skader eller slitasje.
- Rengjør de justerbare manualene med en fuktig klut etter hver bruk for å opprettholde tilstanden deres.

Produktspecifikasjoner:

- Maksimal brukervekt: Ikke aktuelt
- Maksimal treningsvekt: 10 kg
- Totalvekt: 11,25 kg
- Mål: 41 x 24 x 21 cm

JP - 使用説明書

カスタマーサービス:
お問い合わせや質問がございましたら、下記の連絡先までお気軽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 - Muggiò (MB)
イタリア
適用範囲:
調整可能なダンベルは、さまざまなエクササイズを行うための全てのフィットネスレベルのユーザーに適しています。
安全上の注意:

- 怪我を防ぐために、調整可能なダンベルを使用するには常に適切なフォームとテクニックを確認してください。
- 強度が向上するにつれて、軽い重量から始め、徐々に抵抗を増やしてください。

一般的な手順:
調整可能なダンベルは、1,5 kgから10 kgまでの変動する重量を可能にし（選択肢: 1,5 kg、3,5 kg、6 kg、8 kg、10 kg）、全てのフィットネスレベルのユーザーに適しています。さまざまなエクササイズに最適で、筋力を徐々に強化し、日々のワークアウトルーティンに柔軟性をもたらしめます。
製品の仕様:

- 最大ユーザー体重: 適用されません
- 最大トレーニング体重: 10 kg
- 総重量: 11,25 kg
- 寸法: 41 x 24 x 21 cm