



REFLEXIT

Unterarm- & Handgelenktrainer

15362



Gebrauchsanleitung

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Produktes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Solltest du Fragen zum Produkt haben, wende dich an den Kundenservice über unsere Website www.reflexit.co

LIEFERUMFANG

1 x Trainingsgerät, bestehend aus: 1 x Stange, 2 x Griff, 1 x Feder, 1 x Scheibe
2 x Feder

1 x Gebrauchsanleitung

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf eventuelle Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Produkt abnehmen.

Niemals eventuelle Warnhinweise entfernen!

BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Das Produkt ist zum Trainieren der Muskeln in Unterarmen und Handgelenken mithilfe von Flexion und Extension bestimmt.
- Dieses Trainingsgerät entspricht der DIN 32935 – F.
- Das Produkt ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Nur für den angegebenen Zweck und nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

SICHERHEITSHINWEISE

- Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Trainingsgerät zu benutzen ist.
- Kinder dürfen **nicht** mit dem Gerät spielen. Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Das Produkt schützen vor: Feuer und Wärmequellen, extremen Temperaturen, langanhaltender Sonneneinstrahlung, langanhaltender Feuchtigkeit und Nässe.
- Keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden! Diese können die Oberflächen beschädigen.** Bei Bedarf mit einem leicht feuchten Tuch abwischen.

FEDER AUSTAUSCHEN



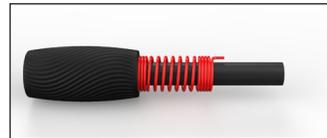
1. Scheibe im Griff lösen (zum – drehen). Ggf. Gegenseite festhalten.



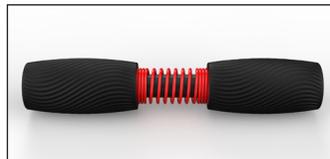
2. Griff und Feder abziehen.



3. Je nach gewünschter Trainingsintensität eine der Federn auswählen.



4. Feder aufstecken.



5. Griff aufstecken.



Beide Feder-Enden müssen in den Grifflöchern sitzen.



6. Scheibe im Griff befestigen (zum + drehen). Ggf. gegendrücken.



Das Stangenende muss korrekt im Griff liegen. Ggf. etwas drehen.

ANWENDUNG

BEACHTEN!

- Mit der **leichten** Feder und wenigen Wiederholungen starten.
- Wenn starke Schmerzen auftreten, das Training sofort unterbrechen. Bei ungewöhnlichen Symptomen sofort medizinische Hilfe einholen.

- Mit jeder Hand einen Griff umfassen.
- Die Übungen können wahlweise im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden. Wir empfehlen jedoch, bei der Körperhaltung auf die folgenden Punkte zu achten:
 - Schultern nach hinten und unten ziehen
 - Brust nach vorne strecken
- Die Arme leicht gebeugt nach vorne ausstrecken. Dabei die Hände maximal auf Schulterhöhe halten.
- Die Hände in die **entgegengesetzte** Richtung drehen (Bild A). Danach die Richtung wechseln (Bild B). Für **ca. 10–30 Sekunden** wiederholen.



- Schritt 4 **pro Tag 2–4 Mal** wiederholen (je nach Trainingslevel). Zwischen den Durchgängen jeweils **30–60 Sekunden pausieren**.

PRODUKTDATEN

Artikelnummer: 15362
 Material: Silikon, Aluminium, Stahl, Kunststoff (ABS)
 ID Gebrauchsanleitung: Z 15362 M DS V2.1 1224 as

ENTSORGUNG

Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

Die Abfallvermeidung leistet einen noch wertvolleren Beitrag zum Umweltschutz. Sofern möglich, ist daher neben einer weiteren eigenen Nutzung oder Reparatur auch die Abgabe an Zweitnutzer eine ökologisch wertvolle Alternative zur Entsorgung.

Alle Rechte vorbehalten.

Hergestellt für: Delta Health Solutions GmbH · Trierer Straße 108
 53115 Bonn · Deutschland · www.reflexit.co

Kundenservice: Am Heisterbusch 1 · 19258 Gallin · Deutschland

☎ +49 38851 314650* · kundenservice@reflexit.co

*Anruf in das deutsche Festnetz zum Tarif deines Anbieters.

Schau dir hier ein Video zur richtigen Ausführung an:



www.reflexit.co



REFLEXIT

Forearm and Wrist Trainer

15362



Operating Instructions

Information About the Operating Instructions

Before using the product for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

If you have any questions about the product, contact our customer service department via our website www.reflexit.co

ITEMS SUPPLIED

1 x training device, consisting of: 1 x rod, 2 x handles, 1 x spring, 1 x disc
2 x springs
1 x operating instructions

Check the items supplied for completeness and the components for possible transport damage. If you find any damage, do not use the product but contact our customer service department.

Remove any possible films, stickers or transport protection from the product.

Never remove possible warnings!

INTENDED USE

- The product is intended for training the muscles in the forearms and wrists using flexion and extension.
- This training device complies with DIN 32935 – F.
- The product is intended for private use, not for commercial use.
- Use the product only for the specified purpose and only as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

SAFETY NOTICES

- Keep the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- This training device is not intended for use by persons (including children) with reduced sensory or mental capabilities or lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions from them on how to use the training device.
- Children are **not** allowed to play with the device. Do not leave the device unattended in the presence of children and animals.
- Protect the product from: fire and heat sources, extreme temperatures, prolonged exposure to sunlight, prolonged moisture and wetness.
- **Do not use harsh or abrasive cleaning agents or cleaning pads! These can damage the surfaces.** If necessary, wipe with a slightly damp cloth.

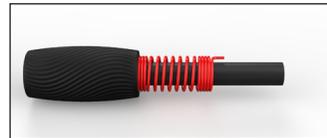
REPLACING THE SPRING



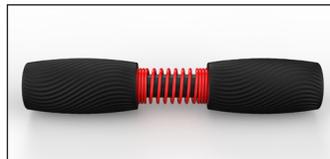
1. Loosen the disc in the handle (turn to -). If necessary, hold the opposite side.



2. Remove the handle and spring.



4. Attach the spring.



5. Attach the handle.



Both ends of the spring must sit in the handle holes.



6. Fasten the disc inside the handle (turn to +). If necessary, press in on the opposite side.



The end of the rod must be correctly positioned inside the handle. If necessary, rotate a little.

TRAINING

PLEASE NOTE!

- Start with the **easy** spring and few repetitions.
- If severe pain occurs, immediately stop training. If you experience unusual symptoms, seek medical help immediately.

1. Grip a handle with each hand.
2. The exercises can be performed standing or sitting. However, we recommend that you pay attention to the following points regarding posture:
 - Pull your shoulders back and down
 - Stretch your chest forward
3. Stretch your arms out in front of you, slightly bent. Keep your hands at maximum shoulder height.
4. Rotate your hands in the **opposite** direction (Picture A). Then switch directions (Picture B). Repeat for **approximately 10-30 seconds**.



5. Repeat step 4: **2–4 times per day** (depending on your training level). **Rest 30–60 seconds** between sets.

PRODUCT DATA

Article number: 15362
 Material: Silicone, aluminum, steel, plastic (ABS)
 Instruction manual ID: Z 15362 M DS V2.1 1224 as

DISPOSAL

Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.

Waste prevention makes an even more valuable contribution to protecting the environment. This means if possible, as well as continuing to use or repair, passing it on to another user also represents an ecologically beneficial alternative to disposal.

All rights reserved.

Manufactured for: Delta Health Solutions GmbH · Trierer Straße 108
 53115 Bonn · Germany · www.reflexit.co

Customer Service: Am Heisterbusch 1 · 19258 Gallin · Germany

☎ +49 38851 314650* · kundenservice@reflexit.co

*Calls to German landlines are subject to your provider's charges.

Watch a video here on how to do it correctly:



www.reflexit.co