

HEAD- HA188-4

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:
These push-up dumbbells are suitable for both indoor and outdoor use.

Safety Guidelines:

- Always ensure proper form and technique when using the push-up dumbbells to prevent injuries.
- Keep the push-up dumbbells away from children and ensure they are stored safely out of their reach when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- Push-ups
- Plank variations
- Handstand push-ups
- Dumbbell exercises such as bicep curls, triceps extensions, and shoulder presses
- And more

Ensure proper biomechanical positioning by:

- Placing your hands firmly on the handles of the push-up dumbbells.
- Keeping your wrists aligned with your shoulders during exercises.
- Maintaining proper alignment of your body throughout each movement.

Warning about Adjustment Devices:
Ensure all adjustment devices are securely fastened to prevent interference with your movements during exercise.

Warning for Free-Standing Equipment:
If using the push-up dumbbells on an uneven surface, ensure they are placed on a stable and level base to prevent accidents.

Care and Maintenance:

- Regularly inspect the push-up dumbbells for any signs of damage or wear.
- Replace any defective components immediately.
- Clean the push-up dumbbells 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: 15 kg x 2 pcs
- Dimensions: 21,5 x 8 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al cliente: Para cualquier consulta o asistencia, por favor contacta:

- **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: Estos mancuernas para flexiones son adecuados tanto para uso en interiores como exteriores.

Pautas de Seguridad:

- Siempre asegúrate de adoptar una forma y técnica adecuadas al usar las mancuernas para flexiones para evitar lesiones.
- Mantén las mancuernas para flexiones fuera del alcance de los niños y asegúrate de guardarlas de manera segura cuando no estén en uso.

Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:

- Flexiones
- Variaciones de la plancha
- Flexiones de mano
- Ejercicios con mancuernas como curl de bíceps, extensiones de tríceps y press de hombros
- Y más

Asegura un posicionamiento biomecánico adecuado:

- Coloca firmemente tus manos en las empuñaduras de las mancuernas para flexiones.
- Mantén tus muñecas alineadas con tus hombros durante los ejercicios.
- Mantén una alineación corporal adecuada durante cada movimiento.

Advertencia sobre Dispositivos de Ajuste: Asegúrate de que todos los dispositivos de ajuste estén fijados de manera segura para evitar interferencias durante el ejercicio.

Advertencia para Equipos de Pie: Si usas las mancuernas para flexiones en una superficie irregular, asegúrate de colocarlas sobre una base estable y nivelada para evitar accidentes.

Cuidado y Mantenimiento:

- Inspecciona regularmente las mancuernas para flexiones en busca de signos de daños o desgaste.
- Reemplaza inmediatamente los componentes defectuosos.
- Limpia las mancuernas para flexiones 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: 15 kg x 2 piezas
- Dimensiones: 21,5 x 8 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitev za stranke: Za vsa 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) Italia

Področje uporabe: Ti uteži za potiske so primerne za uporabo tako v notranjih kot zunanjih prostorih.

Varnostna navodila:

- Vedno poskrbite za pravilno obliko in tehniko pri uporabi uteži za potiske, da preprečite poškodbe.
- Otrokom držite uteži za potiske izven dosega in poskrbite, da bodo varno shranjeni, ko jih ne uporabljate.

Vrste vaj in biomehanično pozicioniranje:

- Potiski
- Različice deske
- Potiski na rokah
- Vaje z utežmi, kot so zvijanje bicepsa, podaljški tricepsa in pritiski na ramena
- In več

Zagotovite pravilno biomehanično pozicioniranje z:

- Trdno namestitvijo rok na ročaje uteži za potiske.
- Ohranjanjem zapestij poravnanih z rameni med vajami.
- Ohranjanjem pravilne poravnave telesa med vsakim premikom.

Opozorilo glede nastavljenih naprav: Poskrbite, da so vse nastavljive naprave varno pritrjene, da ne pride do motenj med vadbo.

Opozorilo za prostostoječo opremo: Če uporabljate uteži za potiske na neenakomerni površini, poskrbite, da bodo postavljene na stabilno in ravno podlago, da preprečite nesreče.

Vzdrževanje in nega:

- Redno preverjajte uteži za potiske glede znakov poškodb ali obrobe.
- Takoj zamenjajte poškodovane komponente.
- Po vsaki uporabi očistite uteži za potiske z vlažno krpo, da ohranite njihovo stanje.

Tehnični podatki izdelka:

- Največja teža uporabnika: Ni uporabno
- Največja teža vadb: Ni uporabno
- Skupna masa: 15 kg x 2 kos
- Dimenzije: 21,5 x 8 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio clienti: Per eventuali domande o assistenza, contattare:

- **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: Questi manubri push-up sono adatti sia per l'uso interno che esterno.

Linee guida sulla sicurezza:

- Assicurarsi sempre una corretta forma e tecnica durante l'uso dei manubri push-up per prevenire infortuni.
- Tenere i manubri push-up lontani dai bambini e assicurarsi che siano riposti in modo sicuro fuori dalla loro portata quando non sono in uso.

Tipi di esercizi e posizionamento biomeccanico:

- Flessioni
- Variazioni della plank
- Flessioni a testa in giù
- Esercizi con manubri come curl bicipiti, estensioni tricipiti e spinte alle spalle
- E altro ancora

Assicurare un corretto posizionamento biomeccanico:

- Posizionare saldamente le mani sui manubri push-up.
- Mantenere i polsi allineati alle spalle durante gli esercizi.
- Mantenere una corretta allineamento del corpo durante ogni movimento.

Avvertimento sui dispositivi di regolazione: Assicurarsi che tutti i dispositivi di regolazione siano saldamente fissati per evitare interferenze durante l'esercizio.

Avvertimento per attrezzature autoportanti: Se si utilizzano i manubri push-up su una superficie irregolare, assicurarsi che siano posizionati su una base stabile e livellata per prevenire incidenti.

Cura e Manutenzione:

- Ispezionare regolarmente i manubri push-up per individuare eventuali segni di danni o usura.
- Sostituire immediatamente eventuali componenti difettosi.
- Pulire i manubri push-up con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenere le loro condizioni.

Specifiche del Prodotto:

- Massa Corporea Massima dell'Utente: Non applicabile
- Massa Massima di Allenamento: Non applicabile
- Massa Totale: 15 kg x 2 pezzi
- Dimensioni: 21,5 x 8 cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning, neem alstublieft contact op met:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

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

Toepassingsgebied: Deze opdrukhalters zijn geschikt voor zowel binnen- als buitengebruik.

Veiligheidsrichtlijnen:

- Zorg altijd voor een juiste houding en techniek bij het gebruik van de opdrukhalters om blessures te voorkomen.
- Houd de opdrukhalters buiten het bereik van kinderen en zorg ervoor dat ze veilig worden opgeborgen wanneer ze niet worden gebruikt.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:

- Opdrukken
- Plank variaties
- Handstand opdrukken
- Halters oefeningen zoals biceps curls, triceps extensions en schouder presses
- En meer

Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:

- Plaats je handen stevig op de handvatten van de opdrukhalters.
- Houd je polsen tijdens de oefeningen in lijn met je schouders.
- Behoud een juiste lichaamshouding tijdens elke beweging.

Waarschuwing voor Verstelbare Apparaten: Zorg ervoor dat alle verstelbare apparaten stevig zijn vastgezet om interferentie tijdens het sporten te voorkomen.

Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Indien je de opdrukhalters op een oneffen ondergrond gebruikt, zorg ervoor dat ze op een stabiele en vlakke ondergrond worden geplaatst om ongelukken te voorkomen.

Onderhoud en Schoonmaak:

- Controleer regelmatig de opdrukhalters op tekenen van beschadiging of slijtage.
- Vervang onmiddellijk defecte onderdelen.
- Reinig de opdrukhalters met een vochtige doek na elk gebruik om hun conditie te behouden.

Productspecificaties:

- Maximale gebruikersgewicht: Niet van toepassing
- Maximale trainingsmassa: Niet van toepassing
- Totaalgewicht: 15 kg x 2 stuks
- Afmetingen: 21,5 x 8 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička podrška: Za sva pitanja 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) Italia

Područje primjene: Ove utezi za sklekove su pogodne kako za unutrašnju tako i za vanjsku upotrebu.

Sigurnosne smjernice:

- Uvijek se pobrinite za pravilan položaj i tehniku prilikom korištenja uteza za sklekove kako biste izbjegli povrede.
- Držite utezi za sklekove dalje od djece i pobrinite se da su sigurno pohranjeni izvan njihovog dosega kada nisu u upotrebi.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:

- Sklekovi
- Varijacije planka
- Sklekovi na rukama
- Vježbe s utezima poput uvijanja bicepsa, produžetaka tricepsa i potisaka ramenima
- I još

Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje tako što ćete:

- Čvrsto držati ruke na ručkama uteza za sklekove.
- Držati zapešća uskladena s ramenima tijekom vježbi.
- Održavati pravilan položaj tijela tijekom svakog pokreta.

Upozorenje o podesivim uređajima: Pobrinite se da su svi podesivi uređaji čvrsto pričvršćeni kako biste izbjegli smetnje tijekom vježbanja.

Upozorenje za slobodno stojeću opremu: Ako koristite uteze za sklekove na neravnoj površini, pobrinite se da su postavljene na stabilnu i ravnu podlogu kako biste izbjegli nesreće.

Održavanje i njega:

- Redovito pregledavajte uteze za sklekove kako biste otkrili znakove oštećenja ili trošenja.
- Odmah zamijenite oštećene komponente.
- Očistite utezi za sklekove vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste očuvali njihovo stanje.

Tehnički podaci proizvoda:

- Maksimalna težina korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna težina treninga: Nije primjenjivo
- Ukupna masa: 15 kg x 2 kom
- Dimenzije: 21,5 x 8 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie bitte:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-Mail:** customercare@fitpaddy.com

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

Anwendungsbereich: Diese Push-up-Hanteln sind sowohl für den Innen- als auch für den Außenbereich geeignet.

Sicherheitshinweise:

- Achten Sie immer auf eine korrekte Form und Technik beim Einsatz der Push-up-Hanteln, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie die Push-up-Hanteln von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass sie sicher außerhalb ihrer Reichweite aufbewahrt werden, wenn sie nicht in Gebrauch sind.

Übungsarten und biomechanische Positionierung:

- Liegestütze
- Plank-Varianten
- Handstand Liegestütze
- Hantelübungen wie Bizepscurls, Trizepsstreckungen und Schulterdrücken
- Und mehr

Sorgen Sie für eine korrekte biomechanische Positionierung, indem Sie:

- Legen Sie Ihre Hände fest auf die Griffe der Push-up-Hanteln.
- Halten Sie Ihre Handgelenke während der Übungen auf einer Linie mit Ihren Schultern.
- Halten Sie während jeder Bewegung eine korrekte Körperausrichtung aufrecht.

Warnung vor Verstellgeräten: Stellen Sie sicher, dass alle Verstellgeräte sicher befestigt sind, um Interferenzen während des Trainings zu vermeiden.

Warnung für freistehende Geräte: Wenn Sie die Push-up-Hanteln auf unebenem Untergrund verwenden, stellen Sie sicher, dass sie auf einer stabilen und ebenen Basis platziert sind, um Unfälle zu vermeiden.

Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie die Push-up-Hanteln regelmäßig auf Anzeichen von Beschädigungen oder Abnutzung.
- Ersetzen Sie sofort defekte Komponenten.
- Reinigen Sie die Push-up-Hanteln nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um ihren Zustand zu erhalten.

Produktspezifikationen:

- Maximales Benutzergewicht: Nicht anwendbar
- Maximales Trainingsgewicht: Nicht anwendbar
- Gesamtgewicht: 15 kg x 2 Stück
- Abmessungen: 21,5 x 8 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Greek (Ελληνικά):Εξηγητήρη Πελατών: Για οποιαδήποτε ερωτήσεις ή υποστήριξη, παρακαλούμε επικοινωνήστε:

- **Ιστοσελίδα:** www.fitpaddy.com
- **Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:** customercare@fitpaddy.com

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

Τομέας Εφαρμογής: Αυτά τα βάρη για πείσεις είναι κατάλληλα τόσο για εσωτερική όσο και για εξωτερική χρήση.

Οδηγίες Ασφαλείας:

- Βεβαιωθείτε πάντα για σωστή φόρμα και τεχνική κατά τη χρήση των βαρών για πείσεις προκειμένου να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.
- Κρατήστε τα βάρη για πείσεις μακριά από τα παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύονται με ασφάλεια εκτός από την αντίληψή τους όταν δεν χρησιμοποιούνται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:

- Πείσεις
- Παράλλαγες πλάγιων
- Πείσεις με χέρια
- Ασκήσεις με βάρη όπως μπκέπλ, κατασφάλας, επικαμπήτρες τρικέπτου και πείσεις ώμου
- Και άλλα

Βεβαιωθείτε για σωστή βιομηχανική θέση:

- Τοποθετήστε τα χέρια σας σταθερά στις λαβές των βαρών για πείσεις.
- Διατηρήστε τα καρπούς σας ευθυγραμμισμένους με τους ώμους σας κατά τη διάρκεια κάθε κίνησης.
- Διατηρήστε σωστή ευθυγράμμιση του σώματός σας κατά τη διάρκεια κάθε κίνησης.

Προειδοποίηση για Συσκευές Προσαρμογής: Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συσκευές προσαρμογής είναι στερεά στερεωμένες για να αποφευχθούν παρεμβολές κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Προειδοποίηση για Ελεύθερες Συσκευές: Εάν χρησιμοποιείτε τα βάρη για πείσεις σε ανώμοτο έδαφος, βεβαιωθείτε ότι τοποθετούνται σε μια σταθερή και επίπεδη βάση για να αποφευχθούν τα ατυχήματα.

Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγξτε τακτικά τα βάρη για πείσεις για ενδείξεις ζημιών ή φθοράς.
- Αντικαταστήστε αμέσως ελαττωματικά εξαρτήματα.
- Καθαρίστε τα βάρη για πείσεις με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρηθεί η κατάστασή τους.

Προδιαγραφές Προϊόντος:

- Μέγιστο Βάρος Χρήστη: Μη εφαρμοστέο
- Μέγιστο Βάρος Εκπαίδευσης: Μη εφαρμοστέο
- Συνολικό Βάρος: 15 kg x 2 τμχ
- Διαστάσεις: 21,5 x 8 εκατ.

RS - UPUTSTVA ZA UPOTREBU

Korisnička podrška: Za sva pitanja 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) Italia

Područje primjene: Ove utezi za sklekove su pogodne kako za unutarnju tako i za vanjsku upotrebu.

Sigurnosne smjernice:

- Uvijek se pobrinite za pravilan položaj i tehniku prilikom korištenja utezi za sklekove kako biste izbjegli ozljede.
- Držite utezi za sklekove dalje od djece i pobrinite se da su sigurno pohranjeni izvan njihovog dosega kada nisu u upotrebi.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:

- Sklekovi
- Varijacije planka
- Sklekovi na rukama
- Vježbe s utezima poput uvijanja bicepsa, produžetaka tricepsa i potiska ramenima
- I još

Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje tako što ćete:

- Čvrsto držati ruke na ručkama utezi za sklekove.
- Držati zapešća uskladena s ramenima tijekom vježbi.
- Održavati pravilan položaj tijela tijekom svakog pokreta.

Upozorenje o podesivim uređajima: Pobrinite se da su svi podesivi uređaji čvrsto pričvršćeni kako biste izbjegli smetnje tijekom vježbanja.

Upozorenje za slobodno stojeću opremu: Ako koristite utezi za sklekove na neravnoj površini, pobrinite se da su postavljene na stabilnu i ravnu podlogu kako biste izbjegli nesreće.

Održavanje i njega:

- Redovito pregledavajte utezi za sklekove kako biste otkrili znakove oštećenja ili trošenja.
- Odmah zamijenite oštećene komponente.
- Očistite utezi za sklekove vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste očuvali njihovo stanje.

Tehnički podaci proizvoda:

- Maksimalna težina korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna težina treninga: Nije primjenjivo
- Ukupna masa: 15 kg x 2 kom
- Dimenzije: 21,5 x 8 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service client: Pour toute question ou assistance, veuillez contacter :

- **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 : Ces haltères de pompes conviennent à une utilisation tant en intérieur qu'en extérieur.

Directives de sécurité :

- Assurez-vous toujours d'adopter une forme et une technique appropriées lors de l'utilisation des haltères de pompes pour éviter les blessures.
- Tenez les haltères de pompes hors de portée des enfants et assurez-vous de les ranger en toute sécurité lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Types d'exercices et positionnement biomécanique :

- Pompes
- Variantes de planche
- Pompes à l'appui
- Exercices avec haltères tels que les curls biceps, les extensions triceps et les élévations latérales
- Et plus encore

Assurez un positionnement biomécanique adéquat en :

- Plaçant fermement vos mains sur les poignées des haltères de pompes.
- Maintenant vos poignets alignés avec vos épaules pendant les exercices.
- Maintenant un alignement correct de votre corps tout au long de chaque mouvement.

Avertissement concernant les dispositifs de réglage : Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont solidement fixés pour éviter les interférences pendant l'exercice.

Avertissement pour les équipements autoportants : Si vous utilisez les haltères de pompes sur une surface irrégulière, assurez-vous qu'ils sont placés sur une base stable et plane pour éviter les accidents.

Entretien et maintenance :

- Inspectez régulièrement les haltères de pompes à la recherche de signes de dommages ou d'usure.
- Remplacez immédiatement les composants défectueux.
- Nettoyez les haltères de pompes avec un chiffon humide après chaque utilisation pour en maintenir l'état.

Spécifications du produit :

- Poids maximum de l'utilisateur : Non applicable
- Poids maximum d'entraînement : Non applicable
- Poids total : 15 kg x 2 pcs
- Dimensions : 21,5 x 8 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Atendimento ao Cliente: Para quaisquer dúvidas ou assistência, entre em contato:

- **Site:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Endereço do Fabricante: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia

Campo de Aplicação: Estes halteres para flexões são adequados para uso tanto interno quanto externo.

Diretrizes de Segurança:

- Sempre assegure uma forma e técnica corretas ao usar os halteres para flexões para evitar lesões.
- Mantenha os halteres para flexões fora do alcance das crianças e certifique-se de guardá-los com segurança quando não estiverem em uso.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:

- Flexões
- Variações de prancha
- Flexões de mãos
- Exercícios com halteres como curlys de bíceps, extensões de tríceps e pressões de ombros
- E mais

Assague um posicionamento biomecânico adequado:

- Coloque suas mãos firmemente nas alças dos halteres para flexões.
- Mantenha seus pulsos alinhados com seus ombros durante os exercícios.
- Mantenha um alinhamento corporal adequado durante cada movimento.

Aviso sobre Dispositivos de Ajuste: Asegure-se de que todos os dispositivos de ajuste estejam firmemente fixados para evitar interferências durante o exercício.

Aviso para Equipamentos Autônomos: Se estiver usando os halteres para flexões em uma superfície irregular, certifique-se de que estejam colocados em uma base estável e nivelada para evitar acidentes.

Cuidados e Manutenção:

- Inspeccione regularmente os halteres para flexões em busca de sinais de danos ou desgaste.
- Substitua imediatamente componentes defeituosos.
- Limpe os halteres para flexões com um pano úmido após cada uso para manter sua condição.

Especificações do Produto:

- Peso Máximo do Usuário: Não aplicável
- Peso Máximo de Treinamento: Não aplicável
- Peso Total: 15 kg x 2 peças
- Dimensões: 21,5 x 8 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për klientët: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni:

- **Uebajst:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Adresa e prodhuesit: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itali

Fusha e aplikacionit: Këto peshq për pushime janë të përshtatshme për përdorim si brenda ashtu edhe jashtë.

Udhëzime të sigurisë:

- Sigurohuni gjithmonë për një formë dhe teknikë të duhur kur përdorni peshq për pushime për të parandaluar lëndimet.
- Mbani peshq për pushime larg fëmijëve dhe sigurohuni që të jenë të ruajtur në mënyrë të sigurt jashtë tyre kur nuk janë në përdorim.

Llojet e ushtrimeve dhe pozicionimi biomekanik:

- Pushime
- Variacionet e plankut
- Pushime me duar në këmbë
- Ushtrime me peshq si kundërpasmat e bicepsit, zgjerimet e tricepsit dhe presat e shpatullave
- Dhe më shumë

Sigurohuni për pozicionimin biomekanik të duhur duke:

- Vendosni duart tuaja fort në mbeshetjet e peshave për pushime.
- Mbani zëmërat tuaja të përputhura me shpatullat gjatë ushtrimeve.
- Ruani një qëndrim të drejtë të trupit gjatë çdo lëvizjeje.

Paralajmërim për pajisjet e ndryshimit: Sigurohuni që të gjitha pajisjet e ndryshimit janë të rregulluara sigurisht për të parandaluar ndërhyrjet gjatë ushtrimeve.

Paralajmërim për pajisjet e lira-standing: Nëse përdorni peshq për pushime në një sipërfaqe të paqëndrueshme, sigurohuni që ato të vendosen në një bazë stabile dhe të niveluar për të parandaluar aksidentet.

Mbajja dhe mirëmbajtja:

- Kontrolloni rregullisht peshqit për pushime për shenja dëmtimi ose veshje.
- Zëvendësoni menjëherë komponentët e dëmtuara.
- Pastroni peshq për pushime me një leckë të lagur pas çdo përdorimi për të ruajtur gjendjen e tyre.

Specifikimet e produktit:

- Peshë maksimale e përdoruesit: E përshtatshme
- Peshë maksimale e trajnimit: E përshtatshme
- Peshë totale: 15 kg x 2 pcs
- Dimensionet: 21,5 x 8 cm

