

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 hand grips are suitable for indoor use.
Safety Guidelines:

- Use the hand grips as directed to prevent injuries.
- Keep the hand grips away from children and ensure they are stored safely out of their reach when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:
The hand grips can be used for various exercises to strengthen the forearm and hand muscles. Ensure proper biomechanical positioning by:

- Holding the hand grips firmly with each hand.
- Squeezing the grips together using your fingers and thumb.
- Keeping your wrist in a neutral position throughout the exercise.

Warning about Adjustment Devices:
Ensure all adjustment devices are securely fastened to prevent slippage during use.
Warning for Free-Standing Equipment:
If using the hand grips on a surface that may be slippery, ensure you have a secure grip to prevent accidents.
Care and Maintenance:

- Regularly inspect the hand grips for any signs of wear or damage.
- Replace the hand grips if any cracks or tears are detected.
- Clean the hand grips with a damp cloth after each use to maintain their condition.

Product Specifications:

- Maximum User Body Mass: Not applicable
- Maximum Training Mass: 20 kg
- Total Mass: 0,09 kg
- Dimensions: 13 x 9,5 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Assistenza 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:
Queste impugnature sono adatte per l'uso interno.
Linee Guida sulla Sicurezza:

- Utilizzare le impugnature come indicato per prevenire infortuni.
- Tenere le impugnature lontane dai bambini e assicurarsi che siano riposte in sicurezza fuori dalla loro portata quando non sono in uso.

Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:
Le impugnature possono essere utilizzate per vari esercizi per rafforzare i muscoli dell'avambraccio e della mano. Assicurare un corretto posizionamento biomeccanico:

- Tenendo le impugnature saldamente con entrambe le mani.
- Stringendo le impugnature insieme usando le dita e il pollice.
- Mantenendo il polso in una posizione neutra durante l'esercizio.

Avvertenza sui Dispositivi di Regolazione:
Assicurarsi che tutti i dispositivi di regolazione siano fissati saldamente per prevenire lo scivolamento durante l'uso.
Avvertenza per Attrezzature Autoportanti:
Se si utilizzano le impugnature su una superficie che potrebbe essere scivolosa, assicurarsi di avere una presa sicura per evitare incidenti.
Cura e Manutenzione:

- Ispezionare regolarmente le impugnature per eventuali segni di usura o danni.
- Sostituire le impugnature se vengono rilevate crepe o strappi.
- Pulire le impugnature con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenerle in condizioni ottimali.

Specifiche del Prodotto:

- Massimo Peso Utente: Non applicabile
- Massimo Peso di Allenamento: 20 kg
- Peso Totale: 0,09 kg
- Dimensioni: 13 x 9,5 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung wenden Sie sich bitte an:
Website: www.fitpaddy.com
E-Mail: customercare@fitpaddy.com
Herstelleradresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Anwendungsbereich:
Diese Handgriffe sind für den Innenbereich geeignet.
Sicherheitsrichtlinien:

- Verwenden Sie die Handgriffe wie angegeben, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie die Handgriffe von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass sie sicher außerhalb ihrer Reichweite aufbewahrt werden, wenn sie nicht in Gebrauch sind.

Arten von Übungen und Biomechanische Positionierung:
Die Handgriffe können für verschiedene Übungen zur Stärkung der Unterarm- und Handmuskulatur verwendet werden. Stellen Sie eine korrekte biomechanische Positionierung sicher, indem Sie:

- Die Handgriffe fest mit beiden Händen halten.
- Die Griffe mit den Fingern und dem Daumen zusammendrücken.
- Halten Sie Ihr Handgelenk während der Übung in einer neutralen Position.

Warnung zu Verstellrichtungen:
Stellen Sie sicher, dass alle Verstellrichtungen sicher befestigt sind, um ein Verrutschen während des Gebrauchs zu verhindern.
Warnung für freistehende Geräte:
Wenn Sie die Handgriffe auf einer rutschigen Oberfläche verwenden, stellen Sie sicher, dass Sie einen sicheren Griff haben, um Unfälle zu vermeiden.
Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie die Handgriffe regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung.
- Ersetzen Sie die Handgriffe, wenn Risse oder Risse festgestellt werden.
- Reinigen Sie die Handgriffe nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um ihren Zustand zu erhalten.

Produktspezifikationen:

- Maximales Benutzergewicht: Nicht anwendbar
- Maximale Trainingsmasse: 20 kg
- Gesamtmasse: 0,09 kg
- Abmessungen: 13 x 9,5 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 poignées sont adaptées à une utilisation en intérieur.
Directives de Sécurité :

- Utilisez les poignées comme indiqué pour éviter les blessures.
- Gardez les poignées hors de portée des enfants et assurez-vous de les ranger en toute sécurité lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

Types d'Exercices et Positionnement Biomécanique :
Les poignées peuvent être utilisées pour divers exercices visant à renforcer les muscles de l'avant-bras et de la main. Assurez-vous d'un positionnement biomécanique correct en :

- Tenant fermement les poignées avec chaque main.
- Serrant les poignées ensemble en utilisant vos doigts et votre pouce.
- Maintenant votre poignet dans une position neutre pendant l'exercice.

Avertissement concernant les Dispositifs de Réglage :
Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont bien fixés pour éviter tout glissement pendant l'utilisation.
Avertissement pour les Équipements Autonomes :
Si vous utilisez les poignées sur une surface pouvant être glissante, assurez-vous d'avoir une prise sécurisée pour éviter les accidents.
Entretien et Maintenance :

- Inspectez régulièrement les poignées pour détecter tout signe d'usure ou de dommage.
- Remplacez les poignées si des fissures ou des déchirures sont détectées.
- Nettoyez les poignées avec un chiffon humide après chaque utilisation pour en assurer le bon état.

Spécifications du Produit :

- Masse Maximale de l'Utilisateur : Non applicable
- Masse Maximale d'Entrainement : 20 kg
- Masse Totale : 0,09 kg
- Dimensions: 13 x 9,5 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al Cliente: Para cualquier consulta o asistencia, por favor contacte a:
Sitio web: www.fitpaddy.com
Correo electrónico: customercare@fitpaddy.com
Dirección del Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Ámbito de Aplicación:
Estas empuñaduras son adecuadas para uso en interiores.
Directrices de Seguridad:

- Utilice las empuñaduras según las indicaciones para evitar lesiones.
- Mantenga las empuñaduras fuera del alcance de los niños y asegúrese de guardarlas de manera segura cuando no estén en uso.

Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:
Las empuñaduras pueden utilizarse para diversos ejercicios para fortalecer los músculos del antebrazo y la mano. Asegure un correcto posicionamiento biomecánico:

- Sosteniendo firmemente las empuñaduras con cada mano.
- Apretando las empuñaduras juntas usando los dedos y el pulgar.
- Manteniendo la muñeca en una posición neutral durante el ejercicio.

Advertencia sobre Dispositivos de Ajuste:
Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste estén bien sujetos para evitar deslizamientos durante el uso.
Advertencia para Equipos Autónomos:
Si utiliza las empuñaduras en una superficie que pueda resbalar, asegúrese de tener un agarre seguro para evitar accidentes.
Cuidado y Mantenimiento:

- Inspeccione regularmente las empuñaduras en busca de signos de desgaste o daños.
- Reemplace las empuñaduras si se detectan grietas o rasgadas.
- Limpie las empuñaduras con un paño húmedo después de cada uso para mantener su estado.

Especificaciones del Producto:

- Masa Máxima del Usuario: No aplicable
- Masa Máxima de Entrenamiento: 20 kg
- Masa Total: 0,09 kg
- Dimensiones: 13 x 9,5 cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning, neem contact op met:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Fabrikantadres:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italië
Toepassingsgebied:
Deze handgrepen zijn geschikt voor binnengebruik.
Veiligheidsrichtlijnen:

- Gebruik de handgrepen zoals aangegeven om verwondingen te voorkomen.
- Houd de handgrepen buiten het bereik van kinderen en zorg ervoor dat ze veilig worden opgeborgen wanneer ze niet in gebruik zijn.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:
De handgrepen kunnen worden gebruikt voor verschillende oefeningen om de spieren van de onderarm en de hand te versterken. Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:

- De handgrepen stevig vast te houden met elke hand.
- De handgrepen samen te knijpen met behulp van uw vingers en duim.
- Houd uw pols tijdens de oefening in een neutrale positie.

Waarschuwing voor Verstellrichtingen:
Zorg ervoor dat alle verstellrichtingen stevig zijn bevestigd om uitglijden tijdens gebruik te voorkomen.
Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur:
Als u de handgrepen op een glad oppervlak gebruikt, zorg er dan voor dat u een stevige grip hebt om ongelukken te voorkomen.
Onderhoud en Reiniging:

- Controleer regelmatig de handgrepen op tekenen van slijtage of schade.
- Vervang de handgrepen als er scheuren of scheuren worden gedetecteerd.
- Reinig de handgrepen met een vochtige doek na elk gebruik om hun conditie te behouden.

Productspecificaties:

- Maximale Gebruikersmassa: Niet van toepassing
- Maximale Trainingsmasse: 20 kg
- Totale Massa: 0,09 kg
- Afmetingen: 13 x 9,5 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελατών: Για οποιοδήποτε ερωτήσεις ή υποστήριξη, παρακαλούμε επικοινωνήστε:
Ιστότοπος: www.fitpaddy.com
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: customercare@fitpaddy.com
Διεύθυνση Κατασκευαστή:
FITPADDY ΙΚΕ
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Πεδίο Εφαρμογής:
Αυτές οι λαβές είναι κατάλληλες για χρήση εσωτερικού χώρου.
Οδηγίες Ασφαλείας:

- Χρησιμοποιήστε τις λαβές όπως οδηγείται για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Κρατήστε τις λαβές μακριά από παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύονται με ασφάλεια όταν δεν χρησιμοποιούνται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:
Οι λαβές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για διάφορες ασκήσεις για την ενίσχυση των μυών του προσάτη και του χεριού. Βεβαιωθείτε ότι έχετε τη σωστή βιομηχανική θέση:

- Κρατώντας σταθερά τις λαβές με κάθε χέρι.
- Σφίγγοντας τις λαβές μαζί χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα και τον αντίχειρα.
- Διατηρώντας τον καρπό σας σε μια ουδέτερη θέση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Προειδοποίηση για Συσκευές Ρύθμισης:
Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συσκευές ρύθμισης είναι καλά ασφαμένες για να αποφευχθεί η αλόωση κατά τη χρήση.
Προειδοποίηση για Εξοπλισμό Αυτόνομης Στήριξης:
Αν χρησιμοποιείτε τις λαβές σε επιφάνεια που μπορεί να γλιστρήσει, βεβαιωθείτε ότι έχετε σταθερή λαβή για να αποφευχθούν ατυχήματα.
Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγξτε τακτικά τις λαβές για οποιαδήποτε σημάδια φθοράς ή ζημιάς.
- Αντικαταστήστε τις λαβές αν ανιχνευθούν ρωγμές ή διαρροές.
- Καθαρίστε τις λαβές με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάστασή τους.

Προδιαγραφές Προϊόντος:

- Μέγιστο Βάρος Χρήστη: Δεν εφαρμόζεται.
- Μέγιστο Βάρος Εκπαίδευσης: 20 kg
- Συνολικό Βάρος: 0,09 kg
- Διαστάσεις: 13 x 9,5 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Atendimento ao Cliente: Para quaisquer perguntas 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)
Itália
Âmbito de Aplicação:
Essas empunhaduras são adequadas para uso interno.
Diretrizes de Segurança:

- Use as empunhaduras conforme indicado para evitar lesões.
- Mantenha as empunhaduras fora do alcance das crianças e certifique-se de guardá-las com segurança quando não estiverem em uso.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:
As empunhaduras podem ser usadas para vários exercícios para fortalecer os músculos do antebraço e da mão. Garanta um posicionamento biomecânico adequado:

- Segurando firmemente as empunhaduras com cada mão.
- Apertando as empunhaduras juntas usando os dedos e o polegar.
- Mantendo o pulso em uma posição neutra durante o exercício.

Aviso sobre Dispositivos de Ajuste:
Certifique-se de que todos os dispositivos de ajuste estejam firmemente fixados para evitar escorregamentos durante o uso.
Aviso para Equipamentos Autônomos:
Se estiver usando as empunhaduras em uma superfície escorregadia, certifique-se de ter uma aderência segura para evitar acidentes.
Cuidados e Manutenção:

- Inspeccione regularmente as empunhaduras em busca de sinais de desgaste ou danos.
- Substitua as empunhaduras se forem detectadas rachaduras ou rasgos.
- Limpe as empunhaduras com um pano úmido após cada uso para manter sua condição.

Especificações do Produto:

- Massa Máxima do Usuário: Não aplicável
- Massa Máxima de Treinamento: 20 kg
- Massa Total: 0,09 kg
- Dimensões: 13 x 9,5 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitev za Stranke: Za vsa vprašanja ali pomoč se obrnite 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:
Te oprijemalne ročke so primerne za notranjo uporabo.
Smernice za Varnost:

- Uporabljajte oprijemalne ročke v skladu z navodili, da preprečite poškodbe.
- Otrkoma preprečite dostop do oprijemalnih ročk in poskrbite, da bodo varno shranjene, ko niso v uporabi.

Vrste Vaj in Biomehanično Pozicioniranje:
Oprijemalne ročke lahko uporabljate za različne vaje za krepitev mišic podlakti in roke. Zagotovite pravilno biomehanično pozicioniranje:

- Trdno držite oprijemalne ročke z vsako roko.
- Stiskajte ročke skupaj z uporabo prstov in palca.
- Med vadbo ohranjajte zapestje v nevtralnem položaju.

Opozorilo glede Nastavitvenih Naprav:
Poskrbite, da so vse nastavitvene naprave trdno pritrdjene, da preprečite zdrs med uporabo.
Opozorilo za Samostojčo Opremo:
Če uporabljate oprijemalne ročke na površini, ki je lahko spolzka, poskrbite, da boste imeli varno oporo, da preprečite nesreče.
Vzdrževanje in Negovanje:

- Redno pregledujte oprijemalne ročke glede znakov obrabe ali poškodb.
- Če zaznate razpoke ali solze, zamenjajte oprijemalne ročke.
- Po vsaki uporabi očistite oprijemalne ročke z vlažno krpo, da ohranite njihovo stanje.

Tehnične Specifikacije Izdelka:

- Največja Teža Uporabnika: Ni uporabno
- Največja Teža Vadbe: 20 kg
- Skupna Teža: 0,09 kg
- Dimenzije: 13 x 9,5 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička podrška: Za sve upite ili pomoć, molimo kontaktirajte:
Web stranica: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa proizvođača:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Područje primjene:
Ove ručke su pogodine za unutarnju upotrebu.
Smjernice za sigurnost:

- Koristite ručke prema uputama kako biste izbjegli ozljede.
- Držite ručke dalje od djece i osigurajte da su sigurno pohranjene izvan njihovog dosega kada nisu u upotrebi.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:
Ručke se mogu koristiti za različite vježbe jačanja mišića podlaktice i šake. Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje:

- Čvrsto držite ručke svakom rukom.
- Stežite ručke zajedno koristeći prste i palac.
- Držite zglobov u neutralnom položaju tijekom vježbanja.

Upozorenje o uređajima za podešavanje:
Provjerite jesu li svi uređaji za podešavanje sigurno pričvršćeni kako biste izbjegli klizanje tijekom upotrebe.
Upozorenje za samostojnu opremu:
Ako koristite ručke na površini koja može biti skliska, osigurajte čvrst hvat kako biste izbjegli nesreće.
Održavanje i njega:

- Redovno pregledavajte ručke kako biste otkrili znakove trošenja ili oštećenja.
- Zamijenite ručke ako primijetite pukotine ili suze.
- Očistite ručke vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste očuvali njihovo stanje.

Tehnički podaci proizvoda:

- Maksimalna masa korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna masa treninga: 20 kg
- Ukupna masa: 0,09 kg
- Dimenzije: 13 x 9,5 cm

RS - UPUTSTVA 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:
Ove ručke su pogodine za unutarnju upotrebu.
Smjernice za sigurnost:

- Koristite ručke prema uputama kako biste izbjegli ozljede.
- Držite ručke dalje od djece i osigurajte da su sigurno pohranjene izvan njihovog dosega kada nisu u upotrebi.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:
Ručke se mogu koristiti za različite vježbe jačanja mišića podlaktice i šake. Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje:

- Čvrsto držite ručke svakom rukom.
- Stežite ručke zajedno koristeći prste i palac.
- Držite zglobov u neutralnom položaju tijekom vježbanja.

Upozorenje o uređajima za podešavanje:
Provjerite jesu li svi uređaji za podešavanje sigurno pričvršćeni kako biste izbjegli klizanje tijekom upotrebe.
Upozorenje za samostojecu opremu:
Ako koristite ručke na površini koja može biti skliska, osigurajte čvrst hvat kako biste izbjegli nesreće.
Održavanje i njega:

- Redovno pregledavajte ručke kako biste otkrili znakove trošenja ili oštećenja.
- Zamijenite ručke ako primijetite pukotine ili suze.
- Očistite ručke vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste očuvali njihovo stanje.

Tehnički podaci proizvoda:

- Maksimalna masa korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna masa treninga: 20 kg
- Ukupna masa: 0,09 kg
- Dimenzije: 13 x 9,5 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi ndaj Klientit: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni:
Faqja e internetit: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa e Prodhuesit:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Fusha e Aplikacionit:
Këto kapakë janë të përshtatshme për përdorim në brendësi.
Udhëzime për Sigurinë:

- Përdorni kapakët siç është udhëzuar për të parandaluar lëndimet.
- Mbani kapakët larg fëmijëve dhe sigurohuni që të ruhen me siguri larg tyre kur nuk janë në përdorim.

Ujëjet e Ushtrimeve dhe Pozicionimi Biomekanik:
Kapakët mund të përdoren për ushtrime të ndryshme për të forcuar muskujt e përparësish dhe dorës. Sigurohuni për një pozicionim biomekanik të duhur:

- Mbajni fort kapakët me secilin dorë.
- Prisi kapakët bashkë duke përdorur gishtat dhe gishtin e mesit.
- Mblani zemrën në një pozicion neutral gjatë ushtrimit.

Paralajmërim për Pajisjet e Përshtatjes:
Sigurohuni që të gjitha pajisjet e përshtatjes janë të lidhura mirë për të parandaluar rrëzimin gjatë përdorimit.
Paralajmërim për Pajisjet Qëndrueshme:
Nëse përdorni kapakët në një sipërfaqe që mund të jetë shkullur, sigurohuni që të keni një kapërcim të sigurt për të parandaluar aksidentet.
Kujdesi dhe Mirëmbajtja:

- Kontrolloni rregullisht kapakët për shenja të shënuara ose dëmtim.
- Zëvendësoni kapakët nëse zbulohen ndonjë rrjedhje ose plasaritje.
- Pastrojeni kapakët me një leckë të lagur pas çdo përdorimi për të mbajtur gjendjen e tyre.

Specifikacionet e Produktit:

- Masa Maksimale e Përdoruesit: Sapllkohet
- Masa Maksimale e Trajnimit: 20 kg
- Masa Totale: 0,09 kg
- Dimensionet: 13 x 9,5 cm

