SPORTNOW

IN260700009V01_UK_FR_DE_ES_PT_IT_RO

A91-515V00



Hydraulic Arm Exerciser
Exerciceur à bras hydraulique
Hydraulischer Armtrainer
Entrenador de brazos hidráulico
Exercitador de braços hidráulico
Allenatore per bracci idraulico
Antrenor hidraulic pentru brațe

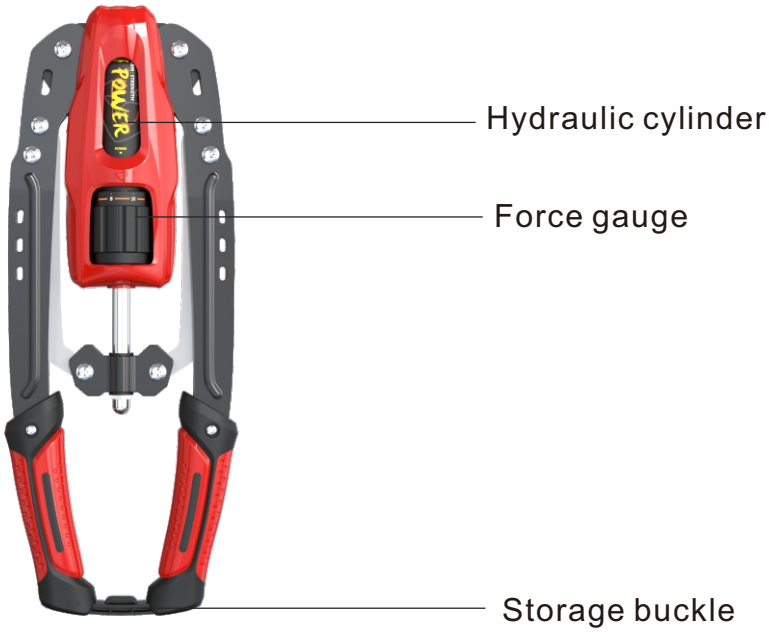
EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.
FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.
ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.
PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.
DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.
IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.
RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.

EN

Safety Instructions

1. Never point the rear side of the handle directly towards any person.
2. Always select a resistance level suitable for your fitness level to prevent muscle strains.
3. Avoid exercising to your maximum limit. Reserve sufficient strength to control the rebound force of this arm exerciser.
4. Use the product in a spacious area to prevent accidental drops and potential personal injury.
5. If the resistance is set to the highest level and the unit cannot be compressed, do not apply excessive force, as this may cause permanent damage to the product.
6. This arm exerciser is not suitable for children, pregnant women or anyone suffering from poor physical health.
7. This product has a considerable weight. Store it securely out of children's reach to avoid accidental injuries.
8. Adjust the resistance to a suitable level based on your physical condition and fitness goals before use. Beginners are advised to start with low resistance and increase the intensity gradually once they have built familiarity with the equipment.
9. Always complete a full warm-up prior to training with this hydraulic arm exerciser, including joint mobility exercises and dynamic stretches, with particular focus on wrist flexibility.
10. This arm exerciser is not recommended for use by children under 12 years of age.
11. Always maintain correct exercise form and prioritise safety throughout your workout. Do not operate this equipment when children are nearby.

Product Description



Usage Method



1. Before use, remove the "storage buckle" first to ensure that both arms of the arm strength device are in an extendable position.



2. Adjust the force. Rotate the force adjustment valve to adjust the force to the desired level.



3. Pressing the arm strength tester back and forth with both arms for continuous exercise can strengthen the arms, pectoral muscles, shoulders and other parts.



4. After use, hang up the storage buckle to prevent loss.

FR

Précautions de sécurité

1. Ne pointez jamais l'arrière de la poignée directement vers une personne.
2. Sélectionnez toujours un niveau de résistance adapté à votre niveau de forme physique afin d'éviter les tensions musculaires.
3. Évitez de vous entraîner jusqu'à votre limite maximale. Conservez suffisamment de force pour contrôler la force de rebond de cet appareil d'entraînement des bras.
4. Utilisez le produit dans un espace spacieux pour éviter les chutes accidentelles et les éventuelles blessures corporelles.
5. Si la résistance est réglée au niveau le plus élevé et que l'unité ne peut pas être comprimée, n'appliquez pas de force excessive, car cela pourrait causer des dommages permanents au produit.
6. Cet appareil d'entraînement des bras ne convient pas aux enfants, aux femmes enceintes ou à toute personne souffrant d'une mauvaise condition physique.
7. Ce produit a un poids considérable. Rangez-le dans un endroit sûr, hors de portée des enfants, afin d'éviter tout risque de blessure accidentelle.
8. Avant utilisation, réglez la résistance à un niveau approprié en fonction de votre condition physique et de vos objectifs de remise en forme. Les débutants sont invités à commencer avec une faible résistance et à augmenter progressivement l'intensité une fois qu'ils se sont familiarisés avec l'équipement.
9. Effectuez toujours un échauffement complet avant de vous entraîner avec cet appareil d'entraînement hydraulique des bras, y compris des exercices de mobilité articulaire et des étirements dynamiques, en accordant une attention particuláre à la souplesse des poignets.
10. Cet appareil d'entraînement des bras n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 12 ans.
11. Maintenez toujours une bonne technique d'exercice et privilégiez la sécurité tout au long de votre entraînement. N'utilisez pas cet équipement lorsque des enfants se trouvent à proximité.

Description du produit



Mode d’utilisation



1. Avant l'utilisation, retirez d'abord la « boucle de rangement » pour vous assurer que les deux bras de l'appareil de renforcement des bras sont en position extensible.



2. Réglez la force. Tournez la valve de réglage de la force pour ajuster la force au niveau souhaité.



3. Pressez l'appareil de test de force des bras d'avant en arrière avec les deux bras pour un exercice continu afin de renforcer les bras, les muscles pectoraux, les épaules et d'autres parties.



4. Après utilisation, accrochez la boucle de rangement pour éviter toute perte.

DE

Sicherheitshinweise

1. Zeigen Sie mit der Rückseite des Griffs niemals direkt auf eine Person.
2. Wählen Sie stets einen Widerstandswert, der Ihrem Fitnessniveau entspricht, um Muskelverspannungen vorzubeugen.
3. Vermeiden Sie es, bis an Ihre maximale Grenze zu trainieren. Reservieren Sie genügend Kraft, um die Rückstoßkraft dieses Armtrainers kontrollieren zu können.
4. Verwenden Sie das Produkt in einem geräumigen Bereich, um versehentliches Herunterfallen und mögliche Personenschäden zu vermeiden.
5. Wenn der Widerstand auf die höchste Stufe eingestellt ist und das Gerät nicht zusammengedrückt werden kann, wenden Sie keine übermaßige Kraft an, da dies zu dauerhaften Schäden am Produkt führen kann.
6. Dieser Armtrainer ist nicht für Kinder, schwangere Frauen oder Personen mit schlechter körperlicher Verfassung geeignet.
7. Dieses Produkt hat ein beträchtliches Gewicht. Bewahren Sie es sicher außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um versehentliche Verletzungen zu vermeiden.
8. Stellen Sie vor der Verwendung den Widerstand entsprechend Ihrem körperlichen Zustand und Ihren Fitnesszielen auf ein geeignetes Niveau ein. Anfängern wird empfohlen, mit niedrigem sobald sie sich mit dem Gerät vertraut gemacht haben.
9. Führen Sie vor dem Training mit diesem hydraulischen Armtrainer stets ein vollständiges Aufwärmprogramm durch, einschließlich Gelenkmobilisationsübungen und dynamischen Dehnübungen, mit besonderem Fokus auf die Handgelenkflexibilität.
10. Dieser Armtrainer wird nicht für Kinder unter 12 Jahren empfohlen.
11. Achten Sie stets auf die korrekte Ausführung der Übungen und stellen Sie Ihre Sicherheit während des Trainings in den Vordergrund. Betreiben Sie dieses Gerät nicht, wenn sich Kinder in der Nähe befinden.

Productbeschreibung



Hydraulikzylinder

Kraftanzeige

Aufbewahrungsschnalle

Anwendungsmethode



1. Entfernen Sie vor der Verwendung zuerst die „Aufbewahrungsschnalle", um sicherzustellen, dass sich beide Arme des Krafttrainingsgeräts in einer ausziehbaren Position befinden.



2. Stellen Sie die Kraft ein. Drehen Sie das Kraft-Einstellventil, um die Kraft auf die gewünschte Stufe einzustellen.



3. Drücken Sie das Kraftmessgerät mit beiden Armen hin und her. Kontinuierliches Training stärkt Arme, Brustmuskeln, Schultern und andere Körperteile.



4. Hängen Sie nach der Verwendung die Aufbewahrungsschnalle auf, um Verlust zu vermeiden.

ES

Instrucciones de seguridad

1. Nunca apunte la parte trasera del mango directamente hacia ninguna persona.
2. Seleccione siempre un nivel de resistencia adecuado para su nivel de condición física para evitar las distensiones musculares.
3. Evite ejercitarse hasta su límite máximo. Reserve suficiente fuerza para controlar la fuerza de rebote de este ejercitador de brazos.
4. Utilice el producto en un área amplia para evitar caídas accidentales y posibles lesiones personales.
5. Si la resistencia se ajusta al nivel más alto y la unidad no puede comprimirse, no aplique fuerza excesiva, ya que esto puede causar daños permanentes al producto.
6. Este ejercitador de brazos no es adecuado para niños, mujeres embarazadas ni para cualquier persona que padezca mala salud física.
7. Este producto tiene un peso considerable. Guárdelo en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños para evitar lesiones accidentales.
8. Ajuste la resistencia a un nivel adecuado según su condición física y objetivos de entrenamiento antes de usarlo. Se recomienda a los principiantes comenzar con poca resistencia y aumentar la intensidad gradualmente una vez que se hayan familiarizado con el equipo.
9. Realice siempre un calentamiento completo antes de entrenar con este ejercitador de brazos hidráulico, que incluya ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos, prestando especial atención a la flexibilidad de las muñecas.
10. Este ejercitador de brazos no se recomienda para niños menores de 12 años.
11. Mantenga siempre una técnica de ejercicio correcta y priorice la seguridad durante su entrenamiento. No utilice este equipo cuando haya niños cerca.

Descripción del producto



Método de uso



1. Antes de usar, retire primero la "hebilla de almacenamiente" para asegurar que ambos brazos del aparato de fuerza para los brazos estén en posición extensible.



2. Ajuste la fuerza. Gire la válvula de ajuste de fuerza para ajustar la fuerza al nivel deseado.



3. Presione el probador de fuerza para brazos hacia adelante y hacia atrás con ambos brazos de forma continua para ejercitar los brazos, los músculos pectorales, los hombros y otras partes.



4. Después de usar, cuelgue la hebilla de almacenamiento para evitar pérdidas.

PT

Instruções de segurança

1. Nunca aponte a parte traseira do punho diretamente para qualquer pessoa.
2. Selecione sempre um nível de resistência adequado ao seu nível de aptidão física para evitar distensões musculares.
3. Evite exercitar-se até ao seu limite máximo. Reserve força suficiente para controlar a força de retorno deste exercitador de braços.
4. Utilize o produto numa área espaçosa para evitar quedas acidentais e possiveis lesões.
5. Se a resistência estiver definida para o nível mais elevado e a unidade não puder ser comprimida, não aplique força excessiva, pois isso pode causar danos permanentes no produto.
6. Este exercitador de braços não é adequado para crianças, mulheres grávidas ou qualquer pessoa que sofra de problemas de saúde física.
7. Este produto tem um peso considerável. Guarde-o num local seguro, fora do alcance das crianças, para evitar lesões acidentais.
8. Ajuste a resistência para um nível adequado com base na sua condição física e nos seus objetivos de aptidão antes de utilizar. Recomenda-se que os iniciantes comecem com uma resistência baixa e aumentem gradualmente a intensidade assim que se familiarizarem com o equipamento.
9. Complete sempre um aquecimento completo antes de treinar com este exercitador de braços hidráulico, incluindo exercícios de mobilidade articular e alongamentos dinámicos, com especial atenção à flexibilidade dos pulsos.
10. Este exercitador de braços não é recomendado para utilização por crianças com menos de 12 anos de idade.
11. Mantenha sempre a forma correta durante o exercicio e dê prioridade à segurança durante o seu treino. Não utilize este equipamento quando houver crianças nas proximidades.

Descrição do Produto



Método de Utilização



1. Antes da utilização, remova primeiro a "fivela de armazenamento" para garantir que ambos os braços do dispositivo de fortalecimento dos braços estão numa posição extensível.



2. Ajuste a força. Rode a válvula de ajuste da força para ajustar a força para o nível desejado.



3. Pressione o testador de força dos braços para trás e para a frente com ambos os braços para exercícios contínuos, pode fortalecer os braços, os músculos peitorais, os ombros e outras partes.



4. Após a utilização, pendure a fivela de armazenamento para evitar perdas.

IT

Istruzioni di sicurezza

1. Non puntare mai il lato posteriore dell'impugnatura direttamente verso nessuna persona.
2. Selezionare sempre un livello di resistenza adatto al proprio livello di forma fisica per prevenire strappi muscolari.
3. Evitare di esercitarsi al limite massimo. Riservare forza sufficiente per controllare la forza di rimbalzo di questo attrezzo per le braccia.
4. Utilizzare il prodotto in un'area spaziosa per prevenire cadute accidentali e possibili lesioni personali.
5. Se la resistenza è impostata al livello massimo e l'unità non può essere compressa, non applicare una forza eccessiva, poichè ciò potrebbe causare danni permanenti al prodotto.
6. Questo attrezzo per le braccia non è adatto a bambini, donne in gravidanza o a chiunque soffra di scarsa aalute fisica.
7. Questo prodotto ha un peso considerevole. Conservare in luogo sicuro e fuori dalla portata dei bambini per evitare incidenti.
8. Prima dell'uso, regolare la resistenza su un livello adeguato in base alle proprie condizioni fisiche e ai propri obiettivi di allenamento. Si consiglia ai principianti di iniziare con una bassa resistenza e aumentare gradualmente l'intensità una volta acquisita familiarità con l'attrezzatura.
9. Completare sempre un riscaldamento completo prima dell'allenamento con questo attrezzo idraulico per le braccia, includendo esercizi di mobilità articolare e allungamenti dinamici, con particolare attenzione alla flessibilità dei polsi.
10. Questo attrezzo per le braccia non è raccomandato per l'uso da parte di bambini di età inferiore ai 12 anni.
11. Mantenere sempre una corretta forma di exercizio e dare priorità alla sicurezza durante l'allenamento. Non utilizzare questa attrezzatura quando i bambini sono nelle vicinanze.

Descrizione del prodotto



Metodo di utilizzo



1. Prima dell'uso, rimuovere prima la "fibia di fissaggio" per assicurarsi che entrambe le braccia del dispositivo di potenziamento delle braccia siano in posizione estensibile.



2. Regolare la forza. Ruotare la valvola di regolazione della forza per regolare la forza al livello desiderato.



3. Premere il tester di forza delle braccia avanti e indietro con entrambe le braccia per un esercizio continuo può rafforzare le braccia, i muscoli pettorali, le spalle e altre parti del corpo.



4. Dopo l'uso, appendere la fibbia di fissaggio per evitare di perderla.

RO

Instrucțiuni de siguranță

1. Nu îndreptaţi niciodată partea din spate a mânerului direct către vreo persoană.
2. Selectaţi întotdeauna un nivel de rezistenţă adecvat nivelului dumneavoastră de condiţie fizică pentru a preveni suprasolicitaraa musculară.
3. Evitaţi să vă antrenaţi la limita maximă. Păstraţi suficientă forţă pentru a controla forţa de recuperare a acestui aparat de exerciţii pentru braţe.
4. Utilizaţi produsul într-un spaţiu generos pentru a preveni căderile accidentale şi posibilele vătămări corporale.
5. Dacă rezistenţa este setată la nivelul maxim şi unitatea nu poate fi comprimată, nu aplicaţi o forţă excesivă, deoarece acest lucru poate provoca deteriorarea permanentă a produsului.
6. Acest aparat de exerciţii pentru braţe nu este potrivit pentru copii, femei însărcinate sau pentru persoane care suferă de afecţiuni fizice precare.
7. Acest produs are o greutate considerabilă. Depozitaţi-l în siguranţă, departe de accesul copiilor, pentru a evita rănile accidentale.
8. Reglaţi rezistenţa la un nivel adecvat în funcţie de starea dumneavoastră fizică şi de obiectivele de fitness înainte de utilizare. începătorii sunt sfătuiţi să înceapă cu o rezistenţă redusă şi să crească treptat intensitatea odată ce s-au obişuuit cu echipamentul.
9. Efectuaţi întotdeauna o încălzire completă înainte de antrenamentul cu acest aparat de exerciţii hidraulic pentru braţe, inclusiv exerciţii de mobilitate pentru articulaţii şi întinderi dinamice, cu accent deosebit pe flexibilitatea încheieturilor.
10. Acest aparat de exerciţii pentru braţe nu este recomandat pentru utilizarea de către copii cu vărsta sub 12 ani.
11. Menţineţi întotdeauna o formă corectă a exerciţilor şi acordaţi prioritate siguranţei pe parcursul antrenamentului. Nu utilizaţi acest echipament atunci când copiii sunt în apropiere.

Descrierea produsului



Cilindru hidraulic

Indicator de forţă

Cataramă de depozitare

Mod de utiiizare



1. Înainte de utilizare, îndepărtaţi mai întâi „catarama de depozitare" pentru a vă asigura că ambele braţe ale dispozitivului de antrenare a forţei braţelor sunt într-o poziţie detaşabilă.



2. Reglaţi forţa. Rotiţi supapa de reglare a forţei pentru a ajusta forţa la nivelul dorit.



3. Apăsarea alternativă a testerului de forţă al braţelor înăinte şi înapoi cu ambele braţe pentru exerciţii continue poate întări braţele, muschii pectorali, umerii şi alte părţi ale corpului.



4. După utilizare, agăţaţi catarama de depozitare pentru a preveni pierderea.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
MADE IN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
FABRIQUÉ EN CHINE

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-87408465


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.
Datele noastre de contact sunt mai jos:


+40 312294730


clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:
Aosom Romania SRL
Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32
Bucuresti, Sector 2
Tel: +40 312294730
clienti@aosom.ro
Fabricat in China

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
HECHO EN CHINA



FR

DONNEZ
OU
RECYCLEZ



ASSOCIATION

OU



LIVRAISON

OU



DÉCHÈTERIE

Adresses sur quefairedemesdechets.fr

Aosom