


**NOTE:**

Print on both sides

80 mm



### Instelbare Pols- en Enkelgewichten

SNEL START GIDS

**Instructies**  
Het gewicht met de riem-zijde naar boven om uw enkel of pols binden. Steek de riem door de metalen ring en trek hem aan totdat hij vastzit. Om het gewicht veilig rond uw enkel of pols te houden, bevestig de riem aan de gekleurde riem aan de buitenzijde. Zorg dat de bevestiging goed vast zit voordat u aan een oefening begint.

**Uw gewichten gebruiken**  
Wanneer goed bevestigd, test het bewegen van uw lichaam voorzichtig om er zeker van te zijn dat u geen ongebruikelijke pijn of ongemak heeft, vooral in uw gewrichten. Het is aanbevolen om wanneer u geen ervaring heeft met dit type product alleen te beginnen met het dragen tijdens het wandelen of andere lichte oefeningen totdat u weet hoe uw lichaam reageert op het extra gewicht. Tijdens uw oefening dient u regelmatig de sluiting en bevestiging van de gewichten controleren om de veilige bevestiging tijdens de gehele oefening te garanderen.


**Wasinstructies**  
Niet in de machine wassen. Niet in de machine drogen. Om te reinigen, gebruik een doek vochtig gemaakt met een milde oplossing of een licht reinigingsmiddel en warm water. Laat drogen in de lucht voordat u ze weer in gebruik neemt. Het product niet onderdompelen in water.

**SERVICE**  
☎ 03/485.63.51  
✉ [envivo@teknihall.be](mailto:envivo@teknihall.be)  
🌐 [www.teknihall.be](http://www.teknihall.be)  
Art.-Nr.: 6077 AA 35/19 C

130 mm

FRONT

80 mm



### Poids ajustables pour poignets et chevilles

GUIDE RAPIDE

**Instructions**  
Avec le côté de la sangle tourné vers l'extérieur, enroulez un poids autour de votre cheville ou de votre poignet. Enflez la sangle dans l'anneau métallique et tirez-la jusqu'à ce qu'elle soit tendue. En maintenant le poids autour de votre cheville ou de votre poignet, fixez la sangle à la sangle colorée à l'extérieur. Assurez-vous que cette attache est sécurisée avant de commencer tout exercice.

**Utiliser vos poids**  
Une fois en sécurité, testez soigneusement les mouvements de votre corps avec ce poids supplémentaire pour vous assurer de ne pas ressentir de douleur ou d'inconfort inhabituels, en particulier au niveau des articulations. Il est recommandé aux débutants d'utiliser ce type de produit en commençant par la marche ou par des exercices à faible impact, jusqu'à ce que votre corps soit habitué à la réaction dû au poids ajouté. Pendant votre entraînement, vous devriez vérifier périodiquement les attachements et les fixations de ces poids pour vous assurer qu'ils restent en sécurité pendant toute la durée de l'exercice.

**Instructions de lavage**  
Ne pas laver en machine. Ne pas sécher en machine. Pour nettoyer, utilisez un chiffon imbibé d'une solution douce de nettoyeur doux et d'eau tiède. Laisser sécher à l'air avant de reprendre l'utilisation. Ne pas plonger ce produit dans l'eau.

**SERVICE**  
☎ 03/485.63.51  
✉ [envivo@teknihall.be](mailto:envivo@teknihall.be)  
🌐 [www.teknihall.be](http://www.teknihall.be)  
Art.-Nr.: 6077 AA 35/19 C

130 mm

BACK