

DB2X2BK

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)
Italia
Field of Application: The Hex Dumbbells are designed for a wide range of exercises involving various body parts.
Safety Guidelines:

- Always ensure proper form and technique when using the Hex Dumbbells to prevent injuries.
- Start with lighter weights and gradually increase resistance as strength improves.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- Bicep curls and hammer curls to target biceps muscles.
- Shoulder presses and lateral raises to work deltoid muscles.
- Chest presses and flyes to engage chest muscles.
- Tricep extensions and kickbacks to strengthen triceps muscles.
- Lunges, squats, and deadlifts to work leg and glute muscles.

Warning about Roll Prevention: The hexagonal shape of the dumbbells prevents them from rolling away, but ensure they are placed on a flat and stable surface to prevent accidents.
Warning for Free-Standing Equipment: When using the Hex Dumbbells, ensure they are placed away from obstacles and hazards to prevent injury.
Care and Maintenance:

- Regularly inspect the Hex Dumbbells for any signs of damage or wear.
- Clean the Hex Dumbbells with a damp cloth after each use to maintain their condition.

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al cliente: Para cualquier consulta o asistencia, por favor contáctenos en:
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: Las Mancuernas Hexagonales están diseñadas para una amplia gama de ejercicios que involucran varias partes del cuerpo.
Directrices de seguridad:

- Siempre asegúrese de mantener una postura y técnica adecuadas al usar las Mancuernas Hexagonales para evitar lesiones.
- Comience con pesos más ligeros y aumente gradualmente la resistencia a medida que mejora su fuerza.

Tipos de ejercicios y posicionamiento biomecánico:

- Curf de bíceps y martillo para apuntar a los músculos del bíceps.
- Press de hombros y elevaciones laterales para trabajar los músculos deltoides.
- Press de pecho y vuelos para involucrar los músculos pectorales.
- Extensiones de tríceps y patadas hacia atrás para fortalecer los músculos tríceps.
- Estocadas, sentadillas y peso muerto para trabajar los músculos de las piernas y glúteos.

Advertencia sobre la prevención de rodaduras: La forma hexagonal de las mancuernas evita que rueden, pero asegúrese de colocarlas en una superficie plana y estable para evitar accidentes.
Advertencia para equipos independientes: Al usar las Mancuernas Hexagonales, asegúrese de colocarlas lejos de obstáculos y peligros para evitar lesiones.
Cuidado y mantenimiento:

- Inspeccione regularmente las Mancuernas Hexagonales en busca de signos de daños o desgaste.
- Limpie las Mancuernas Hexagonales con un paño húmedo después de cada uso para mantener su condición.

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: Šestkotne uteži so zasnovane za širok nabor vaj, ki vključujejo različne dele telesa.
Varnostna navodila:

- Vedno poskrbite za pravilno držo in tehniko pri uporabi šestkotnih uteži, da preprečite poškodbe.
- Začnite z lažjimi utežmi in postopoma povečujte odpornost, ko se vaša moč izboljšuje.

Vrste vaj in biomehanska postavitev:

- Bicepsov curl in hammer curl za tarčenje bicepsov.
- Stiskanje ramen in lateralnih dvigov za delo deltoidnih mišic.
- Stiskanje prsnega koša in letenje za aktiviranje prsnih mišic.
- Raztezanje tricepsov in kickbackov za krepitev tricepsov.
- Izpadni koraki, počepi in mrtvi dvigji za delo nog in zadnjice.

Opozorilo glede preprečevanja obračanja: Šestkotna oblika uteži preprečuje njihovo obračanje, vendar poskrbite, da so postavljene na ravno in stabilno površino, da preprečite nesreče.
Opozorilo glede samostojne opreme: Pri uporabi šestkotnih uteži poskrbite, da so postavljene stran od ovir in nevarnosti, da preprečite poškodbe.
Vzdrževanje in nega:

- Redno preverjajte šestkotne uteži glede znakov poškodb ali obrabe.
- Po vsaki uporabi očistite šestkotne uteži s krpο, navlaženo s čisto vodo, da ohranite njihovo stanje.

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: I Manubri Esagonali sono progettati per una vasta gamma di esercizi che coinvolgono varie parti del corpo.
Linee Guida sulla Sicurezza:

- Assicurarsi sempre una corretta postura e tecnica quando si utilizzano i Manubri Esagonali per evitare infortuni.
- Iniziare con pesi più leggeri e aumentare gradualmente la resistenza man mano che la forza migliora.

Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:

- Curl bicipiti e curl martello per mirare ai muscoli dei bicipiti.
- Pressa spalle e elevazioni laterali per lavorare sui muscoli deltoidei.
- Pressa pettorale e distensioni pettorali per coinvolgere i muscoli pettorali.
- Estensioni tricipiti e kickback per rafforzare i muscoli tricipiti.
- Affondi, squat e stacchi per lavorare sui muscoli delle gambe e dei glutei.

Avvertenza sulla Prevenzione del Rotolamento: La forma esagonale dei manubri impedisce loro di rotolare via, ma assicurarsi che siano posizionati su una superficie piatta e stabile per evitare incidenti.
Avvertenza per Attrezzature Autoportanti: Quando si utilizzano i Manubri Esagonali, assicurarsi che siano posizionati lontano da ostacoli e pericoli per evitare lesioni.
Cura e Manutenzione:

- Ispezionare regolarmente i Manubri Esagonali per individuare eventuali segni di danni o usura.
- Pulire i Manubri Esagonali con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenerli in buone condizioni.

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning, neem contact op met:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adres van de fabrikant:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italiaë
Toepassingsgebied: De Hexagonale Dumbbells zijn ontworpen voor een breed scala aan oefeningen die verschillende lichaamsdelen betrekken.
Veiligheidsrichtlijnen:

- Zorg altijd voor een goede houding en techniek bij het gebruik van de Hexagonale Dumbbells om blessures te voorkomen.
- Begin met lichtere gewichten en verhoog geleidelijk de weerstand naarmate de kracht verbetert.

Soorten oefeningen en biomechanische positionering:

- Bicep curls en hammer curls om de biceps-spieren te targeten.
- Schouderpersen en laterale verhogingen om deltaspieren te trainen.
- Borstpersen en vliegjes om borstspieren te activeren.
- Tricep-extensions en kickbacks om de triceps-spieren te versterken.
- Lunges, squats en deadlifts om de been- en bilspieren te trainen.

Waarschuwing voor rolpreventie: De zeshoekige vorm van de dumbbells voorkomt dat ze weggrollen, maar zorg ervoor dat ze op een vlakke en stabiele ondergrond liggen om ongelukken te voorkomen.
Waarschuwing voor vrijstaande apparatuur: Bij gebruik van de Hexagonale Dumbbells, zorg ervoor dat ze weg zijn van obstakels en gevaren om blessures te voorkomen.
Onderhoud en verzorging:

- Uwviek osigurajte pravilan položaj i tehniku prilikom korištenja šesterokutnih uteži kako biste izbjegli ozljede.
- Počnite s lakšim utežima i postupno povećavajte otpor kako se snaga poboljšava.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:

- Curls za biceps e hammer curls za ciljanje mišića bicepsa.
- Press za ramena i lateralno dizanje za rad deltoidnih mišića.
- Press za prsa i flyes za uključivanje mišića prsa.
- Tricep ekstenzije i kickbacks za jačanje tricepsa.
- Lunges, čučnjevi i mrtvo dizanje za rad mišića nogu i stražnjice.

Upozorenje o sprečavanju valjanja: Šesterokutni oblik uteži sprječava njihovo valjanje, ali provjerite jesu li postavljeni na ravnu i stabilnu površinu kako biste izbjegli nesreće.
Upozorenje za samostojću opremu: Pri korištenju šesterokutnih uteži, pobrinite se da su udaljene od prepreka i opasnosti kako biste izbjegli ozljede.
Održavanje i njega:

- Redovito pregledavajte šesterokutne uteži radi znakova oštećenja ili trošenja.
- Očistite šesterokutne uteži vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste održali njihovo stanje.

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička podrška: Za sva pitanja ili pomoć, molimo kontaktirajte:
Web stranica: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa proizvođača:
FITPADDY d.o.o.
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Područje primjene: Šesterokutni uteži su dizajnirani za širok spektar vježbi koje uključuju različite dijelove tijela.
Sigurnosne smjernice:

- Uvijek osigurajte pravilan položaj i tehniku prilikom korištenja šesterokutnih uteži kako biste izbjegli ozljede.
- Počnite s lakšim utežima i postupno povećavajte otpor kako se snaga poboljšava.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:

- Curls za biceps e hammer curls za ciljanje mišića bicepsa.
- Press za ramena i lateralno dizanje za rad deltoidnih mišića.
- Press za prsa i flyes za uključivanje mišića prsa.
- Tricep ekstenzije i kickbacks za jačanje tricepsa.
- Lunges, čučnjevi i mrtvo dizanje za rad mišića nogu i stražnjice.

Upozorenje o sprečavanju valjanja: Šesterokutni oblik uteži sprječava njihovo valjanje, ali provjerite jesu li postavljeni na ravnu i stabilnu površinu kako biste izbjegli nesreće.
Upozorenje za samostojću opremu: Pri korištenju šesterokutnih uteži, pobrinite se da su udaljene od prepreka i opasnosti kako biste izbjegli ozljede.
Održavanje i njega:

- Redovito pregledavajte šesterokutne uteži radi znakova oštećenja ili trošenja.
- Očistite šesterokutne uteži vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste održali njihovo stanje.

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: Die Sechskant-Hanteln sind für eine Vielzahl von Übungen konzipiert, die verschiedene Körperteile einbeziehen.
Sicherheitsrichtlinien:

- Achten Sie immer auf eine korrekte Haltung und Technik, um Verletzungen beim Gebrauch der Sechskant-Hanteln zu vermeiden.
- Beginnen Sie mit leichteren Gewichten und erhöhen Sie allmählich den Widerstand, wenn sich die Stärke verbessert.

Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:

- Bizepscurls und Hammercurls, um die Bizepsmuskeln zu trainieren.
- Schulterdrücken und Seitenaufzüge zur Arbeit an den Deltamuskeln.
- Brustpressen und Fliegende zur Aktivierung der Brustmuskulatur.
- Trizepsextensionen und Kickbacks zur Stärkung der Trizepsmuskeln.
- Ausfallschritte, Kniebeugen und Kreuzheben zur Arbeit an den Bein- und Gesäßmuskeln.

Warnung vor Rollprävention: Die sechseckige Form der Hanteln verhindert, dass sie weggrollen, aber stellen Sie sicher, dass sie auf einer flachen und stabilen Oberfläche platziert sind, um Unfälle zu vermeiden.
Warnung für freistehende Ausrüstung: Wenn Sie die Sechskant-Hanteln verwenden, stellen Sie sicher, dass sie von Hindernissen und Gefahrenquellen ferngehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden.
Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie die Sechskant-Hanteln regelmäßig auf Anzeichen von Schäden oder Abnutzung.
- Reinigen Sie die Sechskant-Hanteln nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um ihren Zustand zu erhalten.

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελατών: Για οποιαδήποτε ερωτήσεις ή υποστήριξη, παρακαλούμε επικοινωνήστε:
Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: customercare@fitpaddy.com
Διεύθυνση Κατασκευαστή:
FITPADDY IKE
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Πεδίο Εφαρμογής: Οι Εξαγωνικές Βαρέλακια είναι σχεδιασμένα για μια ευρεία γκάμα ασκήσεων που εμπλέκουν διάφορα μέρη του σώματος.
Οδηγίες Ασφαλείας

- Βεβαιωθείτε πάντα ότι διατηρείτε σωστή στάση και τεχνική κατά τη χρήση των Εξαγωνικών Βαρέλακιων για να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.
- Ξεκινήστε με ελαφρότερα βάρη και αυξήστε σταδιακά την αντίσταση καθώς βελτιώνεται η δύναμή σας.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:

- Κλίσηδίσεις biceps και hammer curls για εστίαση στους μους των μπράτσων.
- Πέσεις των ώμων και πλάινέξ ανύψωσεις για εργασία στους μους των δελτοειδών.
- Πέσεις στη στήθος και flyes για ενεργοποίηση των μυών του στήθους.
- Επεκτάσεις τρικεφαλικών και kickbacks για ενδυνάμωση των μυών τρικεφαλικών.
- Εξαγωνική, κάθισμα και κεκός ανύψωση για εργασία των μυών των ποδιών και των γλουτών.

Προειδοποίηση για την πρόληψη της κλίσης: Η εξαγωνική μορφή των βαρελακίων εμποδίζει την κλίση τους, αλλά βεβαιωθείτε ότι είναι τοποθετημένα σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια για να αποφευχθούν ατυχήματα.
Προειδοποίηση για ελεύθερο εξοπλισμό: Κατά τη χρήση των Εξαγωνικών Βαρελακίων, βεβαιωθείτε ότι είναι μακριά από εμπόδια και κινδύνους για να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.
Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγξτε τακτικά τα Εξαγωνικά Βαρέλακια για οποιαδήποτε ενδείξεις ζημιάς ή φθοράς.
- Καθαρίστε τα Εξαγωνικά Βαρέλακια με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάστασή τους.

RS - УПУТСТВА ЗА УПОТРЕБУ

Корисничка подршка: За било каква питања или помоћ, контактирајте нас на:
Веб сајт: www.fitpaddy.com
Имејл: customercare@fitpaddy.com
Адреса произвођача:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италија
Област примене: Мануали Есагонали су дизајнирани за широк спектар вежби које укључују различите делове тела.
Упутства за безбедност:

- Увек осигурајте исправан положај и технику при коришћењу Мануали Есагонали да бисте избегли повреде.
- Почните са лакшим тежинама и постепено повећавајте отпор како јачина напретка.

Типови вежбања и биомеханички положај:

- Зглобни тренинг и тренинг чукова за циљање мишића бицепса.
- Преса за рамена и бочно подизање за рад делтоидних мишића.
- Преса груди и размаштање груди за укључивање грудних мишића.
- Издужени трицепти и кикбек за јачање мишића трицепата.
- Афунци, чуњчеви и црвца за рад на мишићима ногу и задњице.

Упозоренје о спречавању окретања: Хексагонални облик мануали спречава их да се окрену, али обезбедите да су стављени на равну и стабилну површину како бисте спречили незгоде.
Упозоренје за стајање на слободној опреми: Када користите Мануали Есагонали, обезбедите да су стављени даље од препрека и опасности како бисте избегли повреде.
Одривање и чишћење:

- Редовно проверавајте Мануали Есагонали на знакове оштећења или трагове носења.
- Чистите Мануали Есагонали влажном крпом после сваке употребе како бисте их одржали у добром стању.

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 : Les haltères hexagonaux sont conçus pour une large gamme d'exercices impliquant diverses parties du corps.
Directives de sécurité :

- Assurez-vous toujours d'avoir une bonne posture et une bonne technique lorsque vous utilisez les haltères hexagonaux pour éviter les blessures.
- Commencez avec des poids plus légers et augmentez progressivement la résistance à mesure que votre force s'améliore.

Types d'exercices et positionnement biomécanique :

- Curls biceps et curls marteau pour cibler les muscles des biceps.
- Pressions d'épaules et élévations latérales pour travailler les muscles deltoïdes.
- Pressions de poitrine et écartés pour solliciter les muscles pectoraux.
- Extensions triceps et kickbacks pour renforcer les muscles triceps.
- Fentes, squats et soulevés de terre pour travailler les muscles des jambes et des fessiers.

Avertissement concernant la prévention du roulement : La forme hexagonale des haltères empêche qu'ils ne roulent, mais assurez-vous de les placer sur une surface plane et stable pour éviter les accidents.
Avertissement pour l'équipement autoportant : Lorsque vous utilisez les haltères hexagonaux, assurez-vous de les placer loin des obstacles et des dangers pour éviter les blessures.
Entretien et maintenance :

- Inspectez régulièrement les haltères hexagonaux pour détecter tout signe de dommage ou d'usure.
- Nettoyez les haltères hexagonaux avec un chiffon humide après chaque utilisation pour en maintenir l'état.

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Atendimento ao Cliente: Para qualquer dúvida ou assistência, por favor entre em contato em:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Endereço do Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itália
Campo de Aplicação: Os Halteres Hexagonais são projetados para uma ampla gama de exercícios envolvendo várias partes do corpo.
Diretrizes de Segurança:

- Sempre assegure uma postura e técnica adequadas ao usar os Halteres Hexagonais para evitar lesões.
- Comece com pesos mais leves e aumente gradualmente a resistência conforme a força melhora.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:

- Cachos de bíceps e cachos de martelo para visar os músculos do bíceps.
- Pressões de ombro e elevações laterais para trabalhar os músculos deltoides.
- Pressões no peito e vôos para envolver os músculos peitorais.
- Extensões de tríceps e chutes para trás para fortalecer os músculos do tríceps.
- Avanços, agachamentos e levantamento terra para trabalhar os músculos das pernas e glúteos.

Aviso sobre Prevenção de Rodamento: A forma hexagonal dos halteres impede que rolem, mas certifique-se de que estejam colocados em uma superfície plana e estável para evitar acidentes.
Aviso para Equipamento Independente: Ao usar os Halteres Hexagonais, assegure-se de que estejam afastados de obstáculos e perigos para evitar lesões.
Cuidado e Manutenção:

- Verifique regularmente os Halteres Hexagonais quanto a sinais de danos ou desgaste.
- Limpe os Halteres Hexagonais com um pano úmido após cada uso para manter sua condição.

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Konsumatorë: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni.
Faqja internet: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa e Prodhuesit:
FITPADDY Sh.p.k
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itali
Fusha e Aplikimit: Disket e gjashtëkëndshme janë dizajnuar për një spektër të gjerë ushtrimesh që përfshijnë pjesë të ndryshme të trupit.
Udhëzimet për Sigurinë:

- Sigurohuni gjithmonë për pozicionin dhe teknikën e duhur kur përdorni disket e gjashtëkëndshme për të parandaluar lëndimet.
- Fillori me peshat më të lehta dhe ritëni gradualisht rezistencën siç përmirësohet fuqia.

Llojet e Ushtrimeve dhe Vendosja Biomekanike:

- Curls për bisheps dhe curls me çekan për të synuar muskujt e bishepsit.
- Shtypjet për shpatulla dhe ngritjet anësore për të punuar muskujt deltoid.
- Shtypjet për gjoks dhe fluturat për të përfshirë muskujt e gjoksit.
- Shtrengimet e tricepseve dhe kthehet për të përforcuar muskujt e tricepseve.
- Kalime, presje dhe ngritje të vdekur për të punuar muskujt e këmbëve dhe gluteus.

Paralajmërim për Parandalimin e Rrjedhjes: Forma gjashtëkëndore e diskove parandalon rrjedhjen e tyre, por sigurohuni që të jenë vendosur në një sipërfaqe të rumbullakët dhe stabile për të parandaluar aksidentet.
Paralajmërim për Pajisjet e Pavarura: Kur përdorni disket e gjashtëkëndshme, sigurohuni që të jenë larg pengesave dhe rreziqeve për të parandaluar lëndimet.
Kujdesi dhe Mirëmbajtja:

- Kontrolloini rregullisht disket e gjashtëkëndshme për çdo shenjë dëmtimi ose përhapjeje.
- Pastroni disket e gjashtëkëndshme me një leckë të lagur pas çdo përdorimi për të mbajtur gjendjen e tyre.

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:
Strona internetowa: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta:

FITPADDY Sp. z o.o.
Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Włochy

Zakres Zastosowania: Hantle sześciokątne zostały zaprojektowane do szerokiego spektrum ćwiczeń obejmujących różne części ciała.

Wytyczne Bezpieczeństwa:

- Zawsze upewnij się, że zachowujesz odpowiednią postawę i technikę podczas używania hantli
- Wyćskania ramion i podnoszenia boczne, aby pracować mięśnie deltoidowe.
- Zacznij od lżejszych ciężarów i stopniowo zwiększaj opór w miarę poprawy siły.

Rodzaje Ćwiczeń i Pozycjonowanie Biomechaniczne:

- Skrety bicepsa i skrety młotkowe, aby celować w mięśnie bicepsa.
- Wyciskania ramion i podnoszenia boczne, aby pracować mięśnie deltoidowe.
- Wyciskania klatki piersiowej i lotki, aby zaangażować mięśnie klatki piersiowej.
- Wyciągi tricepsów i odbicia, aby wzmocnić mięśnie tricepsa.
- Wykroki, przysiady i martwe ciągi, aby pracować mięśnie nóg i pośladków.

Ostrzeżenie dotyczące Zapobiegania Przewracaniu: Sześciokątny kształt hantli zapobiega ich przewracaniu się, ale upewnij się, że są one umieszczone na płaskiej i stabilnej powierzchni, aby uniknąć wypadków.

Ostrzeżenie dotyczące Wolno-Stojącego Sprzętu: Podczas używania hantli sześciokątnych upewnij się, że są one umieszczone z dala od przeszkód i niebezpieczeństw, aby zapobiec urazom.

Pielęgnacja i Konserwacja:

- Regularnie sprawdzaj hantle sześciokątne pod kątem jakichkolwiek oznak uszkodzeń lub zużycia.
- Po każdym użyciu czyść hantle sześciokątne wilgotną szmatką, aby zachować ich stan.

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta:

FITPADDY Sp. z o.o.
Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Włochy

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com

Producentens adresse:

FITPADDY ApS

Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Italia

Anvendelsesområde: Hexagonale håndvægte er designet til en bred vifte af øvelser, der involverer forskellige dele af kroppen.

Sikkerhedsinstruktioner:

- Sørg altid for korrekt form og teknik, når du bruger hexagonale håndvægte for at undgå skader.
- Start med lettere vægte og øg gradvist modstanden, når styrken øges.

Typer af øvelser og biomekanisk positionering:

- Biceps curls og hammer curls for at målrette biceps muskler.
- Skulderpres og laterale løft for at arbejde med deltamusklene.
- Brystpres og flyes for at engagere brystmusklerne.
- Triceps extensions og kickbacks for at styrke tricepsmusklerne.
- Lunges, squats og dødløft for at arbejde med ben- og ballemusklerne.

Advarsel om at forhindre rulling: Den hexagonale form på håndvægte forhindrer dem i at rulle væk, men sørg for, at de er placeret på en flad og stabil overflade for at undgå ulykker.

Advarsel om fritstående udstyr: Når du bruger hexagonale håndvægte, skal du sikre dig, at de er placeret væk fra forhindringer og farer for at undgå skader.

Vedligeholdelse og rengøring:

- Inspektion af hexagonale håndvægte regelmæssigt for eventuelle tegn på skader eller slid.
- Rengør hexagonale håndvægte med en fugtig klud efter hver brug for at holde dem i god stand.

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta:

FITPADDY Sp. z o.o.
Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Włochy

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com
E-posta: customercare@fitpaddy.com

Üreticinin Adresi:

FITPADDY A.Ş.

Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

İtalya

Uygulama Alanı: Altıgen dambıllar, vücudun çeşitli bölgelerini hedefleyen geniş bir egzersiz yelpazesi için tasarlanmıştır.

Güvenlik Talimatları:

- Yararlanmalarını önlemek için altıgen dambılları kullanırken daima doğru form ve teknik olduğundan emin olun.
- Gücün artmasıyla direnci kademeli olarak artırarak daha hafif ağırlıklarla başlayın.

Egzersiz Türleri ve Biyomekanik Pozisyonlandırma:

- Biceps curls ve hammer curls, biceps kaslarını hedeflemek için.
- Omuz presleri ve yan kaldırmalar, deltoid kaslarına çalışmak için.
- Göğüs presleri ve flyes, göğüs kaslarını çalıştırmak için.
- Triceps extensions ve kickbacks, triceps kaslarını güçlendirmek için.
- Lunges, squats ve deadlifts, bacak ve glute kaslarına çalışmak için.

Yuvarlanmayı Önleme Uyarısı: Altıgen dambılların şekli onların uzaklaşmasını engeller, ancak kazaları önlemek için düz ve stabil bir yüzeyde olduklarından emin olun.

Serbest Duran Ekipman Uyarısı: Altıgen dambılları kullanırken, onların engellerden ve tehlikelerden uzakta olduğundan emin olun.

Bakım ve Temizlik:

- Her kullanımdan sonra altıgen dambılları nemli bir bezle temizleyerek herhangi bir hasar veya aşınma belirtisini düzenli olarak kontrol edin.

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:
Weboldal: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com

Cyártó Címe:

FITPADDY Kft.
Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Olaszország

Alkalmazási Terület: A hatszögletű súlyzók széles körű gyakorlatokhoz lettek tervezve, melyek különböző testrészeket céloznak meg.

Biztonsági Útmutatók:

- Mindig ügyeljen a megfelelő testtartásra és technikára a hatszögletű súlyzók használatakor, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Kezdje könnyebb súlyokkal, és fokozatosan növelje a ellenállást a erő fejlődésével.

Cykorlatok Típusai és Biomechanikai Pozíciók:

- Biceps hajlítások és kalapács hajlítások a bicepsz izmok megcélzására.
- Váll nyomások és oldalsó emelések a deltoid izmok munkájához.
- Mellkas nyomások és szárnyak a mellizmok bevonásához.
- Tricepsz kinyújtások és visszarántások a tricepsz izmok erősítéséhez.
- Lépések, guggolások és halott emelések a láb és farizmok munkájához.

Figyelmeztetés a Görgetés Megelőzéséről: A hatszögletű súlyzók alakja megakadályozza a gurulást, de győződjön meg arról, hogy sik és stabil felületen vannak elhelyezve, hogy elkerülje a baleseteket.

Figyelmeztetés a Szabadon Álló Eszközökről: A hatszögletű súlyzók használatakor győződjön meg arról, hogy távol vannak az akadályoktól és veszélyforrásoktól, hogy elkerülje a sérüléseket.

Ápolás és Karbantartás:

- Rendszeresen ellenőrizze a hatszögletű súlyzókat bármilyen sérülés vagy kopás jeleire.
- Tisztítsa meg a hatszögletű súlyzókat nedves ruhával minden használat után, hogy megőrizze állapotukat.

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta:

FITPADDY Oy

Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Italia

Sovellusalue: Kuusikulmaisiet käsipainot on suunniteltu laajaan valikoimaan harjoituksia, jotka kohdistuvat eri kehon osiin.

Turvajeheet:

- Varmista aina oikea asento ja tekniikka käytettäessä kuusikulmaisia käsipainoja loukkaantumisten välttämiseksi.
- Aloita kevyemmällä painoilla ja lisää vastusta vähitellen voiman kasvaessa.

Harjoitusten tyypit ja biomekaaninen sijoittaminen:

- Hauiskaännöt ja vasarakaännöt biceps-lihasten kohdistamiseksi.
- Olkapään painallukset ja lateraaliset nostot deltalihasen työskentelemiseksi.
- Rintapaineet ja flyesit rintalihasten sitomiseksi.
- Tricep-jatkeet ja potkut tricep-lihasten vahvistamiseksi.
- Askeleet, kyykyt ja maastavedot jalkojen ja pakaroiden lihasten työskentelemiseksi.

Varoitusta estää vierimisen: Kuusikulmaisien muodon ansiosta käsipainot eivät vieriskele, mutta varmista, että ne ovat tasaisella ja vakaalla pinnalla välttääksesi tapaturmia.

Varoitusta vapaasti seisovasta laitteesta: Kuusikulmaisia käsipainoja käytettäessä varmista, että ne ovat kaukana esteistä ja vaaroista loukkaantumisen välttämiseksi.

Huolto ja puhdistus:

- Tarkasta kuusikulmaisiet käsipainot säännöllisesti mahdollisten vaurioiden tai kulumisen merkkien varalta.
- Puhdista kuusikulmaisiet käsipainot kostealla liinalla jokaisen käytön jälkeen pitäväksesi ne hyvässä kunnossa.

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres proizvoditeľa:

FITPADDY OOO

Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Италия

Область применения: Гексагональные гантели предназначены для широкого спектра упражнений, включающих различные части тела.

Руководство по безопасности:

- Всегда убедитесь в правильной форме и технике при использовании гексагональных гантелей, чтобы избежать травм.
- Начните с легких весов и постепенно увеличивайте сопротивление по мере увеличения силы.

Типы упражнений и биомеханическое позиционирование:

- Подъемы бицепсов и молотки для направленного воздействия на бицепсовые мышцы.
- Подъемы плеч и боковые подъемы для работы с мышцами дельт.
- Жимы и разведения для работы с мышцами груди.
- Трицепсовые разгибания и упражнения "выстрел назад" для укрепления трицепсовых мышц.
- Выпады, приседания и становая тяга для работы с мышцами ног и ягодиц.

Предупреждение о предотвращении скольжения: Гексагональная форма гантелей предотвращает их скольжение, но убедитесь, что они расположены на ровной и стабильной поверхности, чтобы избежать несчастных случаев.

Предупреждение о свободном стоящем оборудовании: При использовании гексагональных гантелей убедитесь, что они находятся вдали от препятствий и опасностей.

Уход и обслуживание:

- Регулярно проверяйте гексагональные гантели на наличие повреждений или износа.
- После каждого использования чистите гексагональные гантели влажной тряпкой, чтобы сохранить их в хорошем состоянии.

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosim kontaktujcie:

Webová stránka: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobce:

FITPADDY s.r.o.
Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Itálie

Oblast použití: Hexagonální činky jsou navrženy pro širokou škálu cvičení zahrnující různé části těla.

Bezpečnostní pokyny:

- Vždy se ujistěte, že máte správnou polohu a techniku při používání hexagonálních činek, abyste předišli zraněním.
- Začněte s lehčími váhami a postupně zvyšujte odpor s rostoucí silou.

Typy cvičení a biomechanické pozicování:

- Biceps curls a hammer curls pro zaměření svalů bicepsu.
- Ramenní tlaky a laterální zdvihy pro práci s deltovými svaly.
- Prsty sknutí a prsa flyes pro zapojení hrudních svalů.
- Tricepové extenze a kickbacks pro posílení tricepových svalů.
- Výpady, dřepy a mrtvé tahy pro práci s nohama i hýžděmi.

Varování proti kotvení: Hexagonální tvar činek jim brání ve sklouznutí, ale ujistěte se, že jsou umístěny na ploché a stabilní povrchy, abyste předišli nehodám.

Varování pro volně stojící vybavení: Při používání hexagonálních činek se ujistěte, že jsou umístěny mimo překážky a nebezpečí, abyste předišli zraněním.

Udržba a čištění:

- Pravidelně kontrolujte hexagonální činky na jakékoliv známky poškození nebo opotřebení.
- Po každém použití očistěte hexagonální činky vlhkým hadříkem, aby zachovaly svůj stav.

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta:

FITPADDY AB

Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Italia

Användningsområde: Hexagonala hantlar är utformade för ett brett utbud av övningar som involverar olika delar av kroppen.

Säkerhetsföreskrifter:

- Se alltid till att ha rätt form och teknik när du använder hexagonala hantlar för att undvika skador.
- Börja med lättare vikter och öka gradvis motståndet när styrkan ökar.

Typer av övningar och biomekanisk positionering:

- Bicepscurls och hammarcurls för att rikta in sig på bicepsmusklerna.
- Axeltryck och laterala lyft för att arbeta med deltamusklerna.
- Bröstpressar och flyes för att engagera bröstmusklerna.
- Tricepsförlängningar och kickbacks för att stärka tricepsmusklerna.
- Utfäll, knäböj och marklyft för att arbeta med ben- och sätesmusklerna.

Varning för att förhindra rullning: Hexagonformen på hantlarna förhindrar dem från att rulla iväg, men se till att de är placerade på en platt och stabil yta för att undvika olyckor.

Varning för fristående utrustning: När du använder hexagonala hantlar, se till att de är placerade borta från hinder och faror för att undvika skador.

Underhåll och rengöring:

- Kontrollera regelbundet hexagonala hantlar för eventuella skador eller tecken på slitage.
- Rengör hexagonala hantlar med en fuktig trasa efter varje användning för att hålla dem i gott skick.

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Strona internetowa: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta:

FITPADDY S.p.A.

Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Italia

Area di utilizzo: Le manubri esagonali sono progettate per un'ampia gamma di esercizi che coinvolgono diverse parti del corpo.

Linee guida per la sicurezza:

- Assicurarsi sempre di avere la corretta forma e tecnica durante l'uso delle manubri esagonali per evitare lesioni.
- Cominciare con pesi più leggeri e aumentare gradualmente la resistenza man mano che la forza aumenta.

Tipi di esercizi e posizionamento biomeccanico:

- Curl del bicipite e curl a martello per lavorare i muscoli del bicipite.
- Pressi a terra e alzate laterali per lavorare i muscoli delle spalle.
- Pressi a petto e flyes per lavorare i muscoli del petto.
- Estensioni del tricipite e kickback per lavorare i muscoli del tricipite.
- Distensioni del braccio e squat per lavorare i muscoli delle gambe e dei glutei.

Avvertenza contro il bloccaggio: La forma esagonale delle manubri impedisce di bloccarsi, ma assicurarsi che siano posizionate su una superficie piana e stabile per evitare incidenti.

Avvertenza per l'uso di attrezzature libere: Quando si utilizzano le manubri esagonali, assicurarsi che siano posizionate lontano da ostacoli e pericoli per evitare lesioni.

Mantenimento e pulizia:

- Controllare regolarmente le manubri esagonali per danni o usura.
- Dopo ogni utilizzo, pulire le manubri esagonali con un panno umido per mantenerle in buone condizioni.

Informazioni sul produttore:

FITPADDY S.p.A.

Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Italia

Area di applicazione: Le manubri esagonali sono progettate per un'ampia gamma di esercizi che coinvolgono diverse parti del corpo.

Linee guida per la sicurezza:

- Assicurarsi sempre di avere la corretta forma e tecnica durante l'uso delle manubri esagonali per evitare lesioni.
- Cominciare con pesi più leggeri e aumentare gradualmente la resistenza man mano che la forza aumenta.

Tipi di esercizi e posizionamento biomeccanico:

- Curl del bicipite e curl a martello per lavorare i muscoli del bicipite.
- Pressi a terra e alzate laterali per lavorare i muscoli delle spalle.
- Pressi a petto e flyes per lavorare i muscoli del petto.
- Estensioni del tricipite e kickback per lavorare i muscoli del tricipite.
- Distensioni del braccio e squat per lavorare i muscoli delle gambe e dei glutei.

Avvertenza contro il bloccaggio: La forma esagonale delle manubri impedisce di bloccarsi, ma assicurarsi che siano posizionate su una superficie piana e stabile per evitare incidenti.

Avvertenza per l'uso di attrezzature libere: Quando si utilizzano le manubri esagonali, assicurarsi che siano posizionate lontano da ostacoli e pericoli per evitare lesioni.

Mantenimento e pulizia:

- Controllare regolarmente le manubri esagonali per danni o usura.
- Dopo ogni utilizzo, pulire le manubri esagonali con un panno umido per mantenerle in buone condizioni.

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Obsługa Klienta:

W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt:

Webová stránka: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobce:

FITPADDY Srl
Via dell’Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)

Itálie

Rozsah použitia: Šesthranné činky sú navrhnuté pre širokú škálu cvičení, ktoré zapájajú rôzne časti tela.

Pokyny pre bezpečnosť:

- Vždy sa uistite, že používate správny postoj a techniku pri používaní šesthranných činek, aby ste predišli zraneniam.
- Začnite s ľahšími váhami a postupne zvyšujte odpor, ako sa zlepšuje vaša sila.

Typy cvičení a biomechanické postavenie:

- Klasické cviky na bicepsy a cviky s kladivom na cielenie svalov bicepsov.
- Tlač na ramená a bočné zdvihanie na zapojenie svalov deltoidov.
- Tlač na hrudník a roztahovanie hrudníka na zapojenie hrudníkových svalov.
- Preťahy tricepsov a výpady na posilnenie svalov tricepsov.
- Výpady, drepy a mŕtve tahy na zapojenie svalov nôh a sedacích svalov.