

EN - FAT GRIPZ® INSTRUCTIONS FOR USE

FAT GRIPZ are designed to be used in athletic activities – they are not toys. FAT GRIPZ are not for use by anyone under 16 years of age. You must obtain appropriate, professional medical clearance before exercising using FAT GRIPZ. You must only exercise using FAT GRIPZ under appropriate, professional supervision and in accordance with these Instructions for Use. There is a risk of injury when doing exercise so everyone using FAT GRIPZ does so at their own risk.

Take extra care when holding weights (with or without FAT GRIPZ) above any part of their body (e.g. bench presses, overhead presses) as the risk of serious injury during such exercises is higher. An appropriate, correctly set-up "power rack" and competent "spotters" should be used for all exercises.

Anyone with a pre-existing injury or medical condition or pain or discomfort must not use FAT GRIPZ and you must stop exercising immediately if you don't have a pre-existing injury or medical condition but experience any discomfort or pain. It is highly recommended that you reduce the amount of weight you usually use when first using Fat Gripz until you have adjusted to them.

WARNING: Never under any circumstances should you employ a 'false grip' always use a thumbs-around grip (see figure 1)

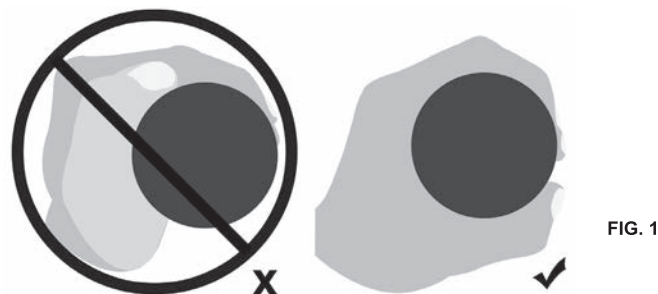


FIG. 1

For all pressing movements (in other words, exercises where you feel the weight of the bar or dumbbell pressing against the palm of your hand) for example, bench press, the slit on the FAT GRIPZ should be facing away from the palm of the hand (see figure 2)

For all pulling movements (in other words, exercises where you feel the weight of the bar or dumbbell pulling away from you) for example, pull-ups, rows, deadlifts, the slit on the FAT GRIPZ should be facing towards the palm of your hand (see figure 3)

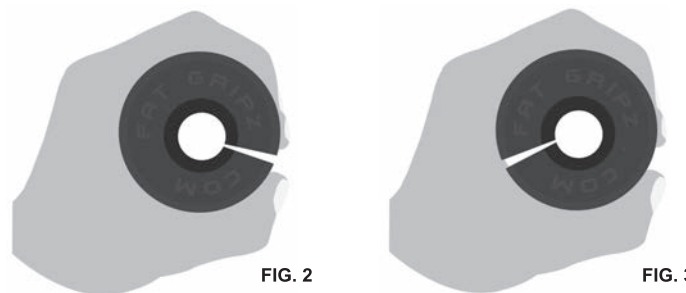


FIG. 2

FIG. 3

You must inspect the FAT GRIPZ regularly and in the unlikely event that any degradation of, or damage to, the FAT GRIPZ product has occurred, use of the product must cease immediately and we must be notified immediately and the product must be returned to us.

To clean FAT GRIPZ use ordinary soap and warm water. Rinse thoroughly and dry thoroughly before use. Do not use any cleaning products or methods which may harm rubber or similar compounds. Make sure that your FAT GRIPZ are dry and free from any grease before and during use.

Users with allergies to rubber and/or similar compounds must not use FAT GRIPZ. These instructions for Use are also viewable at: www.FatGripz.com/important

DE - FAT GRIPZ® GEBRAUCHSANWEISUNG

FAT GRIPZ sind für den Gebrauch bei sportlichen Aktivitäten gedacht. Sie sind keine Spielzeuge. FAT GRIPZ sind für Benutzer unter 16 Jahren ungeeignet. Bevor Sie mit dem Training mit FAT GRIPZ beginnen, müssen Sie ein angemessenes, professionelles ärztliches Einverständnis einholen. Sie dürfen nur unter angemessener, professioneller Beaufsichtigung und gemäß dieser Gebrauchsanweisung mit den FAT GRIPZ trainieren. Jedes Training ist mit einem Verletzungsrisiko verbunden, also benutzt jeder Anwender FAT GRIPZ auf eigene Gefahr.

Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie Hanteln (mit oder ohne FAT GRIPZ) über Teile Ihres Körpers halten (z. B. beim Bankdrücken, Überkopfdücken), da bei solchen Übungen das Risiko schwerer Verletzungen höher ist. Ein angemessener, richtig eingestellter „Power-Rack“ und kompetente „Hilfesteller“ sollten bei allen Übungen zugegen sein.

Personen mit bestehenden Verletzungen, Krankheiten, Schmerzen oder Beschwerden sollten FAT GRIPZ nicht benutzen, und Sie sollten sofort mit dem Training aufhören, wenn Sie zwar keine bestehenden Verletzungen oder Krankheiten haben, aber Beschwerden oder Schmerzen auftreten. Wir empfehlen Ihnen sehr, das Gewicht, das Sie normalerweise stemmen, bei der ersten Anwendung der Fat Gripz zu reduzieren, bis Sie sich an sie gewöhnt haben.

ACHTUNG: Sie sollten unter keinen Umständen „falsch herum“ greifen. Der Daumen sollte das Gewicht stets umfassen (siehe Abbildung 1)

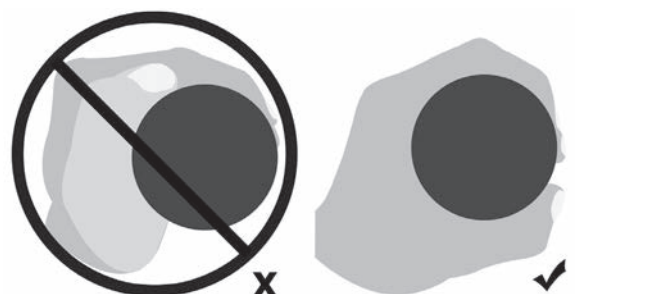


ABB. 1

Bei allen drückenden Bewegungen (in anderen Worten, bei Übungen, wo Sie das Gewicht der Kurz- oder Langhantel gegen Ihre Handfläche drücken fühlen), zum Beispiel beim Bankdrücken, sollte der Schlitz an den FAT GRIPZ von Ihrer Handfläche abgewandt sein (siehe Abbildung 2).

Bei allen ziehenden Bewegungen (in anderen Worten, bei Übungen, bei denen Sie das Gewicht der Kurz- oder Langhantel von Ihnen wegziehen fühlen), zum Beispiel bei Klimmzügen, beim Rudern oder Kreuzheben, sollte der Schlitz an den FAT GRIPZ Ihrer Handfläche zugewandt sein (siehe Abbildung 3).

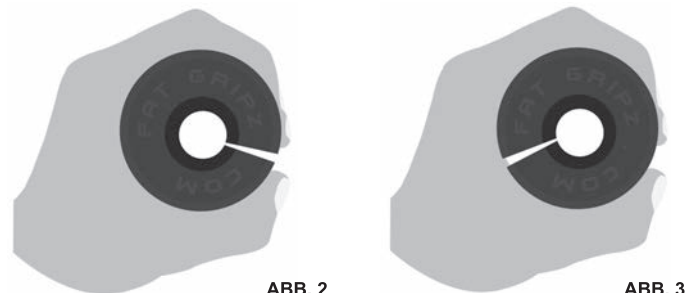


ABB. 2

ABB. 3

Sie müssen die FAT GRIPZ regelmäßig überprüfen, und im unwahrscheinlichen Fall einer Abnutzung oder Beschädigung des FAT GRIPZ-Produkts ist der Gebrauch sofort einzustellen, unser Betrieb zu benachrichtigen und das Produkt an uns zurückzuschicken.

Verwenden Sie gewöhnliche Seife und Wasser für die Reinigung der FAT GRIPZ. Vor dem Gebrauch gründlich abspülen und trocknen. Verwenden Sie keine Reinigungsprodukte oder Methoden, die Gummi oder ähnliche Verbundstoffe beschädigen könnten. Achten Sie darauf, dass Ihre FAT GRIPZ vor und während dem Gebrauch trocken und fettfrei sind.

Benutzer, die auf Gummi und/oder ähnliche Stoffe allergisch sind, dürfen die FAT GRIPZ nicht verwenden. Diese Gebrauchsanleitung ist auch hier erhältlich: www.FatGripz.com/important

ES - INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO FAT GRIPZ®

FAT GRIPZ se diseñó para usarse en actividades deportivas; este producto no es un juguete. FAT GRIPZ no debe ser usado por menores de 16 años. Usted debe obtener la autorización profesional apropiada de un médico antes de ejercitarse con el producto FAT GRIPZ. Solamente debe ejercitarse con el producto FAT GRIPZ bajo la supervisión adecuada de un profesional y de conformidad con las siguientes instrucciones de uso. Existe el riesgo de lesión al ejercitarse; por lo tanto, quienes usen el producto FAT GRIPZ lo hacen bajo su propia responsabilidad.

Adopte medidas de precaución adicionales al sostener pesas (con o sin el producto FAT GRIPZ) sobre cualquier parte del cuerpo (p. ej., press en banco, press de hombros) puesto que el riesgo de sufrir lesiones graves se incrementa durante este tipo de ejercicios. En todos los ejercicios, se debe usar una configuración correcta de barras de seguridad y un "observador" competente.

Toda persona que presente una lesión, una afección clínica, un malestar o un dolor preexistentes no debe usar el producto FAT GRIPZ y debe interrumpir la actividad física inmediatamente si manifiesta malestar o dolor (aunque no presente lesiones o afecciones clínicas preexistentes). Se recomienda encarecidamente que, al comenzar a usar el producto FAT GRIPZ, reduzca el peso que usa generalmente hasta que se haya adaptado por completo.

ADVERTENCIA: En ningún caso debe usar un "falso agarre". Siempre aplique un agarre con los pulgares alrededor del elemento (ver la Figura 1).

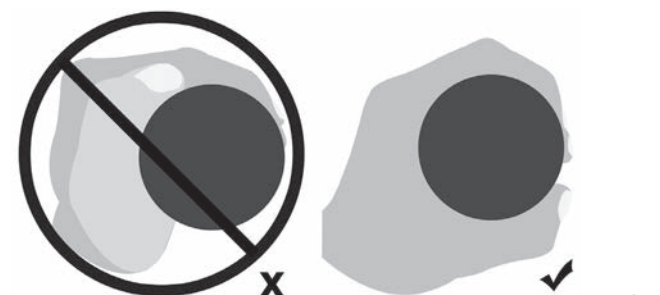


FIG. 1

En todos los movimientos de presión (en otras palabras, en los ejercicios en los que siente el peso de la barra o mancuerna sobre la palma de la mano), por ejemplo, press en banco, la ranura del producto FAT GRIPZ debe orientarse en sentido contrario a la palma de la mano (ver la Figura 2).

En el caso de los movimientos en los que se hala de un peso (en otras palabras, en los ejercicios en los que siente que el peso de la barra o la mancuerna se aleja de usted), por ejemplo, dominadas, flexiones, peso muerto, la ranura del producto FAT GRIPZ debe orientarse hacia la palma de la mano (ver la Figura 3).

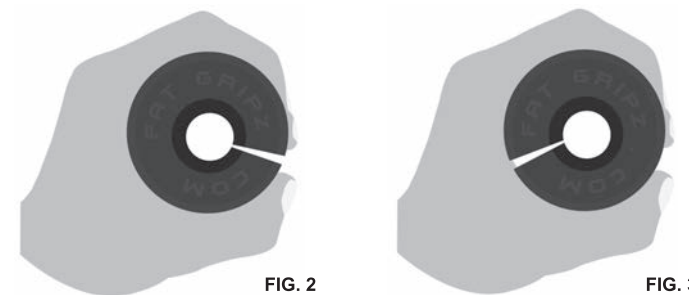


FIG. 2

FIG. 3

El producto FAT GRIPZ se debe inspeccionar regularmente y, en el caso improbable de que presente degradación o daño, debe interrumpir inmediatamente su uso e informarnos al instante; además, debe enviarnos el producto.

Para limpiar el producto FAT GRIPZ, use agua tibia y un jabón común. Enjuague el producto exhaustivamente y séquelo por completo antes de usarlo. No use otros productos ni métodos de limpieza que pudieran dañar el caucho o compuestos similares. Asegúrese de que el producto FAT GRIPZ esté seco y sin grasa antes de usarlo y durante su uso.

Los usuarios con alergias al caucho o a componentes similares no deben usar el producto FAT GRIPZ. Estas instrucciones de uso también están disponibles en www.FatGripz.com/important

FR - MODE D'EMPLOI DES FAT GRIPZ®

Les FAT GRIPZ sont conçus pour être utilisés lors d'activités athlétiques – il ne s'agit pas de jouets. Les FAT GRIPZ ne doivent pas être utilisés par des personnes âgées de moins de 16 ans. Vous devez obtenir une permission médicale appropriée avant de faire des exercices en utilisant les FAT GRIPZ. Vous ne devez faire des exercices en utilisant les FAT GRIPZ que sous une supervision professionnelle appropriée et conformément au présent mode d'emploi. Comme il y a un risque de blessures lors de l'exercice, toute personne qui utilise les FAT GRIPZ le fait à ses propres risques.

Faites particulièrement attention lorsque vous tenez des poids (avec ou sans les FAT GRIPZ) audessus d'une partie de votre corps (p. ex., développés couchés, développés au-dessus de la tête), car le risque de blessure grave pendant de tels exercices est beaucoup plus élevé. Recourez à un « support à usage multiple » approprié et installé correctement et à des « pareurs » compétents pour tous les exercices.

Toute personne ayant une blessure antérieure, un trouble médical, des douleurs ou des malaises ne doit pas utiliser les FAT GRIPZ. Cessez de faire de l'exercice immédiatement si vous éprouvez des douleurs ou des malaises, même si vous n'avez pas de blessure antérieure ou de trouble médical. Lorsque vous commencez à utiliser les FAT GRIPZ, il est fortement recommandé de réduire le poids que vous soulevez jusqu'à ce que vous y soyez adapté.

AVERTISSEMENT : n'utilisez jamais de « fausse prise ». Utilisez toujours une prise avec les pouces en dessous (voir la figure 1).

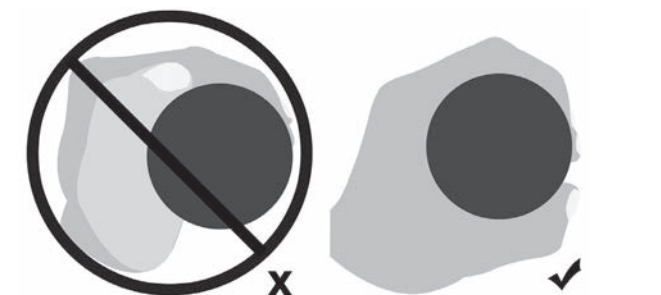


FIG. 1

Pour tous les mouvements de pression (autrement dit, les exercices où vous sentez le poids de la barre ou des haltères sur la paume de vos mains), par exemple lors des développés couchés, la fente du FAT GRIPZ doit se situer sur la face opposée à celle de la paume de la main (voir figure 2).

Pour tous les mouvements de traction (autrement dit, les exercices où vous sentez le poids de la barre ou des haltères qui s'éloigne de vous), par exemple les tractions à la barre fixe, l'aviron ou le soulevé de terre, la fente du FAT GRIPZ doit être orientée vers la paume de votre main (voir figure 3).

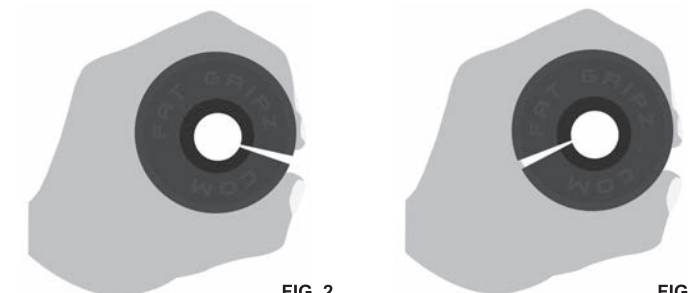


FIG. 2

FIG. 3

Vous devez inspecter les FAT GRIPZ régulièrement et dans le cas peu probable d'une détérioration ou de dommages aux produits, cessez immédiatement d'utiliser les FAT GRIPZ, informez-nous-en sur-le-champ et renvoyez-nous le produit.

Les FAT GRIPZ peuvent être nettoyés avec un savon ordinaire et de l'eau chaude. Rincez-les à fond et laissez-les bien sécher avant l'utilisation. Ne pas utiliser de produits ou de méthodes de nettoyage qui pourraient endommager le caoutchouc ou des produits semblables. Assurez-vous que vos FAT GRIPZ sont secs et exempts de graisse avant et pendant l'utilisation.

Les utilisateurs qui sont allergiques au caoutchouc ou à des substances semblables ne doivent pas utiliser les FAT GRIPZ. Le présent mode d'emploi est également disponible à l'adresse suivante : www.FatGripz.com/important

FAT GRIPZ™ DE ULTIEME ARM-BUILDER

NL - FAT GRIPZ® GEBRUIKSIJNSTRUCTIES

FAT GRIPZ zijn ontworpen voor gebruik tijdens atletische activiteiten— het is geen speelgoed. FAT GRIPZ moeten niet worden gebruikt door personen jonger dan 16 jaar. U moet professionele medische instemming hebben voordat u met FAT GRIPZ gaat oefenen. U mag uitsluitend met FAT GRIPZ onder deskundig professioneel toezicht oefenen en in overeenstemming met deze gebruiksinstructies. Er is het risico op blessures als u traint, dus iedereen die FAT GRIPZ gebruikt doet dit op eigen risico.

Wees extra voorzichtig als u gewichten (met of zonder FAT GRIPZ) boven een ander deel van uw lichaam houdt (b.v. bankdrukken en schouderdrukken) omdat het risico op ernstige blessures tijdens dit soort oefeningen hoger is. Bij alle oefeningen moet gebruik worden gemaakt van een correct opgesteld "power rack" en van bekwaame spotters.

Iedereen met een bestaande blessure of medische aandoening of pijn of ongemak behoort FAT GRIPZ niet te gebruiken en u moet onmiddellijk met trainen stoppen als u geen bestaande blessure of medische aandoening hebt maar wel ongemak en pijn ervaart. We raden u sterk aan dat u het gewicht dat u gewoonlijk gebruikt, terugbrengt als u voor het eerst Fat Gripz gebruikt totdat u er aan gewend bent.

WAARSCHUWING: nooit 'verkeerd' vasthouden. Altijd vasthouden met uw duim er omheen (zie figuur 1)

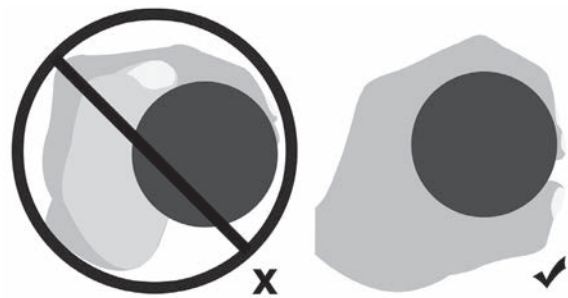


FIG. 1

Voor alle duwbewegingen (met andere woorden: oefeningen waarbij u het gewicht van de staaf of dumbbell in de richting van uw hand) voelt drukken (zoals bankdrukken) moet de gleuf van de FAT GRIPZ van uw handpalm af gericht zijn (zie figuur 2).

Voor alle trekbewegingen (met andere woorden, oefeningen waarbij u het gewicht van de staaf of de dumbbell van u vandaan voelt gaan) bijvoorbeeld, pull-ups, roeien, of deadlifts, moet de gleuf van de FAT GRIPZ naar de palm van uw hand wijzen (zie figuur 3)

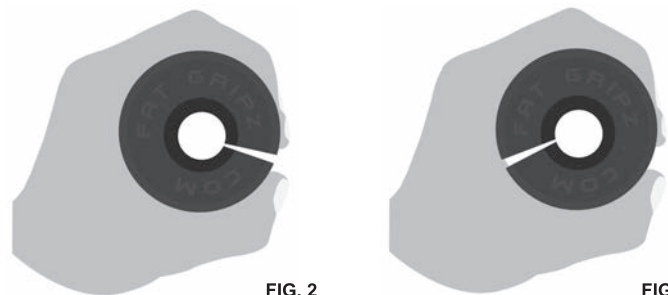


FIG. 2

FIG. 3

U moet de FAT GRIPZ regelmatig controleren en, in het onwaarschijnlijke geval dat zich slijtage van – of schade aan het FAT GRIPZ-product voordoet moet het gebruik van het product onmiddellijk worden gestaakt. In dat geval moeten we onmiddellijk daarvan op de hoogte worden gesteld en het product moet aan ons worden geretourneerd.

Gebruik gewone zeep en warm water om de FAT GRIPZ te reinigen. Goed afspoelen en drogen voor gebruik. Gebruik geen reinigingsproducten of -methoden die rubber of dergelijke producten kunnen aantasten. Zorg ervoor dat uw FAT GRIPZ droog is en vet vrij alvorens deze te gebruiken.

Gebruikers die allergisch zijn voor rubber en/of dergelijke stoffen moeten FAT GRIPZ niet gebruiken. Deze gebruiksinstructies kunt u ook lezen bij: www.FatGripz.com/important

FAT GRIPZ™ 究極のアーம்பルダー

JP - FAT GRIPZ® 取扱説明

FAT GRIPZは運動に使用するものであり、玩具ではありません。FAT GRIPZは16歳未満の方は使用しないで下さい。FAT GRIPZを使用したエクササイズを始める前に、医療機関で健康状態が良好であることを必ず確認して下さい。FAT GRIPZを使用したエクササイズは、必ず本取扱説明に従い、かつ適切な専門家の指導のもとで行って下さい。FAT GRIPZを使用したエクササイズ中に負傷する危険性はどなたにもあります。本品の使用は個人の責任において行って下さい。

ウェイトを(FAT GRIPZ使用の有無にかかわらず)体の部位より上に持ち上げる際には(例:ベンチプレスやオーバーヘッドプレス等)、大きな怪我をする危険性が高まりますので、十分に気を付けて下さい。エクササイズの際には必ず適切かつ正しく設置されたパワーラックを使用し、有能なスポッターに補助してもらって下さい。

既往症や過去に怪我をしたことのある方、痛みや不快感がある方はFAT GRIPZを使用しないで下さい。また既往症や怪我をしたことがなくても、痛みや不快感があった場合は直ちにエクササイズを中止して下さい。初めてFat Gripzを使用する場合は、慣れるまで普段より軽い負荷で使用して下さい。

注意: いかなる状況においても、フォールス・グリップ(親指をバーにかけない方法)では使用しないで下さい。必ず親指をバーに巻きつけてしっかりと握って下さい(図1参照)



図 1

プレスの動き(バーやダンベルの重量を手の上に受けて「押す」動き)、例えばベンチプレス等の場合、FAT GRIPZのスリット部は手の平の反対側に向けて下さい(図2参照)。

ブルの動き(バーやダンベルの重量を自分の体に引き寄せる「引く」動き)、例えば懸垂、ローイング、デッドリフト等の場合、FAT GRIPZのスリット部は手の平側に向けて下さい(図3参照)。

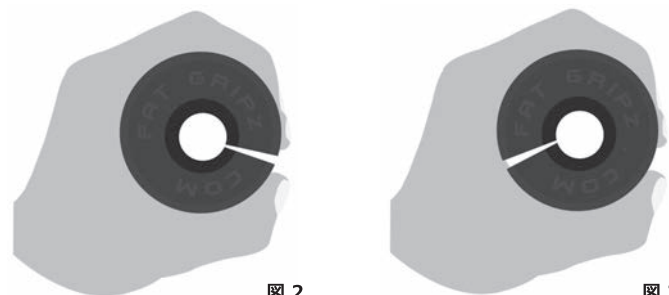


図 2

図 3

FAT GRIPZは定期的に点検して下さい。万が一FAT GRIPZ製品に劣化や損壊が見られた場合は直ちに使用を中止し、弊社にご連絡下さい。また製品は必ず弊社に返却して下さい。

FAT GRIPZ のお手入れには石鹸とぬるま湯を用いて下さい。洗浄後は石鹸を良く洗い流し、完全に乾かしてからご使用下さい。ゴムや類似の物質を劣化させる洗浄剤は使用しないで下さい。使用前また使用中はFAT GRIPZが完全に乾いており、また油分等が付着していないことを確認して下さい。

ゴム等の物質にアレルギーのある方はFAT GRIPZをご使用いただけません。これらの取扱説明は www.FatGripz.com/importantでもご覧いただけます。

FAT GRIPZ™ O APARELHO DEFINITIVO PARA BRAÇO

BR/PT - FAT GRIPZ® – INSTRUÇÕES DE USO

O FAT GRIPZ foi projetado para ser usado em atividades atléticas - não é um brinquedo. O FAT GRIPZ não deve ser usado por menores de 16 anos de idade. É necessário obter uma autorização médica profissional antes de exercitar-se usando o FAT GRIPZ. Exercícios como FAT GRIPZ só devem ser realizados sob supervisão profissional adequada e sempre conforme estas Instruções de Uso. Há risco de lesão ao fazer exercícios, portanto, todas as pessoas que usarem o FAT GRIPZ o fazem por sua própria conta e risco.

Tome cuidado ainda maior ao levantar pesos (com ou sem o FAT GRIPZ) acima de qualquer parte do corpo (ex. supinos, militares), uma vez que o risco de lesões graves durante tais exercícios é maior. Um "power rack" adequado e configurado adequadamente, bem como "supervisores" competentes devem ser usados para todos os exercícios.

Pessoas com lesões ou doenças preexistentes, ou com dor ou desconforto, não devem usar o FAT GRIPZ. Caso você não tenha lesão nem doença preexistente, mas venha a sentir dor ou desconforto, pare de se exercitar imediatamente. É altamente recomendado reduzir a quantidade de peso utilizado normalmente ao usar o Fat Gripz até que você tenha se acostumado com ele.

AVISO: nunca, sob nenhuma circunstância, faça uso da "pegada falsa". Sempre use uma pegada usando os dedos para segurar (consulte a figura 1)

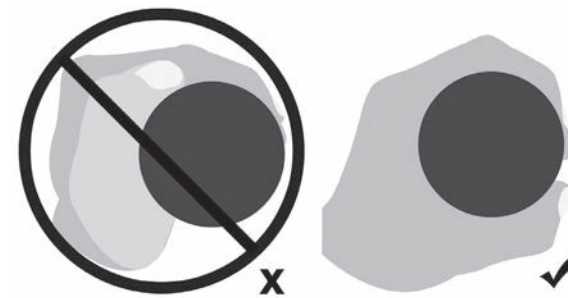


FIG. 1

Em todos os movimentos de levantamento (em outras palavras, exercícios em que você sinta o peso da barra ou haltere empurrando contra a palma da sua mão), como supinos e militares, a fenda do FAT GRIPZ deve estar voltada em direção à palma de sua mão (consulte a figura 2).

Para todos os movimentos de empuxo (em outras palavras, exercícios em que você sinta o peso da barra ou haltere sendo puxado para longe de você), por exemplo, barras, remadas, levantamento de peso, a fenda no FAT GRIPZ deve estar voltada em direção à palma da sua mão (consulte a figura 3)

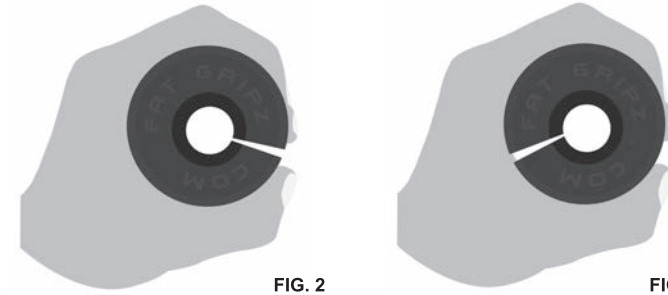


FIG. 2

FIG. 3

Você deve inspecionar o FAT GRIPZ regularmente e, no caso improvável de ocorrer qualquer degradação ou dano ao FAT GRIPZ, interrompa o uso do produto e nos informe imediatamente, devolvendo em seguida o produto para nós.

Para limpar o FAT GRIPZ, use sabão comum e água morna. Lave e seque com cuidado antes do uso. Não use produtos nem métodos de limpeza que possam danificar a borracha ou compostos similares. Certifique-se de que o FAT GRIPZ permaneça seco e sem nenhuma graxa antes e durante o uso.

Usuários alérgicos a borracha e/ou compostos similares não devem usar o FAT GRIPZ. Estas Instruções de Uso também podem ser visualizadas em: www.FatGripz.com/important

FAT GRIPZ™ DEN ALLRABÄSTA ARMTRÄNAREN

SE - FAT GRIPZ® ANVÄNDARINSTRUKTIONER

FAT GRIPZ är utformade för användning i träningsaktiviteter - de är inga leksaker. FAT GRIPZ skall inte användas av någon under 16 års ålder. Du skall skaffa lämpligt doktorsintyg före användning av FAT GRIPZ. Du skall endast träna när du använder FAT GRIPZ under professionell ledning och i enlighet med dessa Användarinstruktioner. Det finns risk för skada vid träning så den som använder FAT GRIPZ tränar på egen risk.

Var särskilt försiktig vid greppande av vikter (med eller utan FAT GRIPZ) ovanför varje del av kroppen (t.ex. bänkpressar, axelpressar) då risken för allvariga skador under sådan träning är högre. En lämplig skivstångsställning, som är rätt monterad, och kompetenta 'spotters' bör användas vid alla övningar.

Person med förut-existerande skada eller sjukdomstillstånd, smärta eller obehag skall inte använda FAT GRIPZ och du måste omedelbart sluta träna, även om du inte har en förut-existerande skada eller sjukdomstillstånd, men känner obehag eller smärta. Det rekommenderas starkt att du drar ned på vikten, som du vanligtvis använder, vid första användningen av Fat Gripz tills du har anpassat dig till dem.

WARNING: Under inga omständigheter skall du använda ett felaktigt grepp. Använd alltid ett 'tummens-runt' grepp (se bild 1)

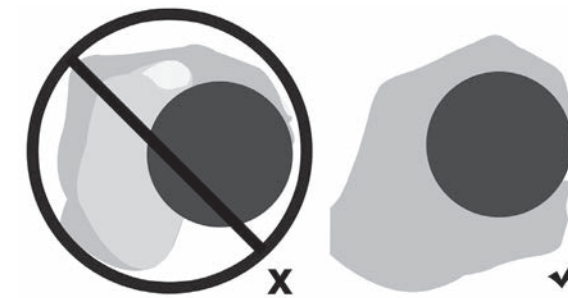


BILD 1

För alla pressande rörelser (med andra ord, övningar där du känner vikten av skivstången eller hanteln pressa på mot din handflata) t.ex. bänkpress, skall springan på FAT GRIPZ vara vänd bortåt från handflatan (se bild 2).

För alla dragande rörelser (med andra ord övningar där du känner att vikten av skivstången eller hanteln drar ifrån dig) t.ex. pull-ups, rodd,marklyft, skall springan på FAT GRIPZ vara vänd mot handflatan (se bild 3)

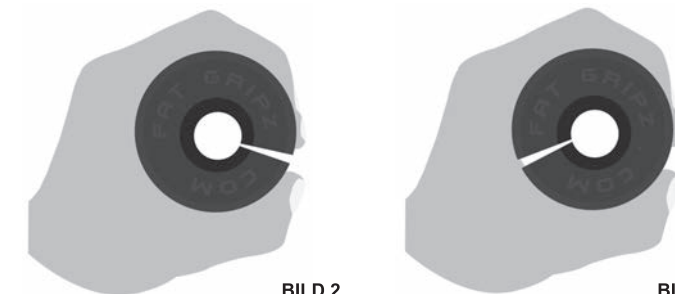


BILD 2

BILD 3

Du skall inspektera FAT GRIPZ regelbundet och, om än oväntat, vid händelse av degradering eller skada på FAT GRIPZ produkten, skall bruk av produkten omedelbart upphöra och vi måste få vetskap om detta omedelbart och produkten skall returneras till oss.

För rengöring av FAT GRIPZ använd vanlig tvål och varmt vatten. Skölj och torka noggrant före användning. Använd inte rengöringsprodukter eller metoder som kan skadegöra gummit eller liknande preparat. Försäkra att dina FAT GRIPZ är torra och fria från fett före och under användning.

Användare med allergier mot gummi och/eller liknande material skall inte använda FAT GRIPZ. Dessa instruktioner för användning finns också tillgängliga på: www.FatGripz.com/important