ANKLE WEIGHT (PAIR)
USER MANUAL



English, Page 1~3 — **IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US**: support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Página 4~6 — **IMPORTANTE!** Por favor, conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **POR FAVOR NO DEVUELVA HASTA QUE NOS HAYA CONTACTADO**: support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 7~9 — **IMPORTANT !** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions d'entretien et de réglage. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS RETOURNER AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTE :** support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Deutsch, Seite 10~12 — **WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist uns sehr wichtig. **BITTE SENDEN SIE NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE UNS KONTAKTIERT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

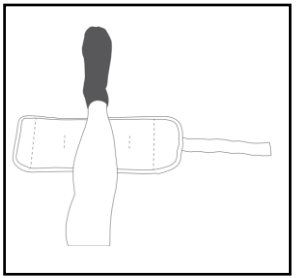
Italiano, Pagina 13~15 — **IMPORTANTE!** Conservare il manuale d'uso per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGO DI NON RESTITUIRE IL PRODOTTO PRIMA DI AVERCI CONTATTATO**: support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk.
2. Be aware of your body's signs. Incorrect or excessive exercise can be detrimental to your health. Stop exercising if you experience any uncomfortable symptoms.
3. Always warm up before exercise. Before use, ensure that your equipment is in good condition. Do not use the equipment if you find any wear/tear or damage.
4. Start your resistance exercise with a relatively low level, gradually increasing the level as you progress.
5. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extremely cold, hot or damp areas as this may lead to product damage.
6. Hand wash with cold water to clean and lay flat to dry.

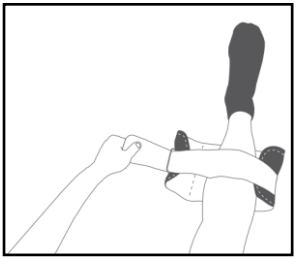
WEARING INSTRUCTION

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90 SUNNY (877-907-8669).



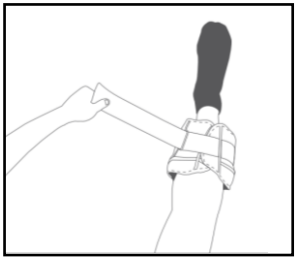
STEP 1:

Put the ankle on the product.



STEP 2:

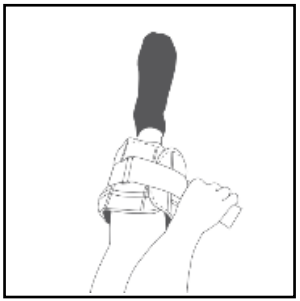
Wrap around the strap around the ankle. And insert the strap into the D-ring.



STEP 3:

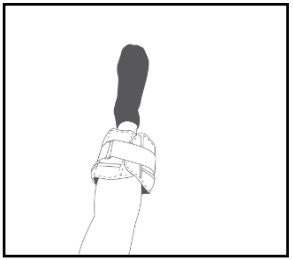
Pull up the strap.

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90 SUNNY (877-907-8669).



STEP 4:

Fold the strap end away from the D-ring.



STEP 5:

Velcro the strap to secure.

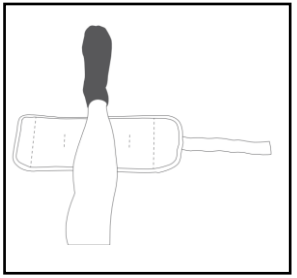
NOTE: Follow the same step for the other foot.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece alguna afección médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta algún síntoma molesto.
3. Caliente siempre antes de hacer ejercicio. Antes de utilizarlo, asegúrese de que el equipo está en buenas condiciones. No utilice el equipo si detecta algún desgaste o daño.
4. Comience su ejercicio de resistencia con un nivel relativamente bajo, aumentando gradualmente el nivel a medida que progresa.
5. El producto debe utilizarse en un lugar fresco y seco. Evite almacenarlo en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que podría dañarse.
6. Lavar a mano con agua fría para limpiar y poner en posición horizontal para secar.

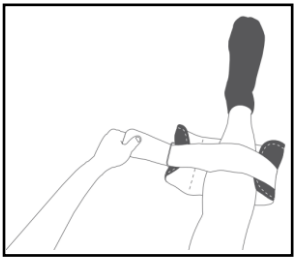
INSTRUCCIONES DE USO

Valoramos su experiencia con los productos Sunny Health and Fitness. Para obtener asistencia con piezas o solución de problemas, póngase en contacto con nosotros en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



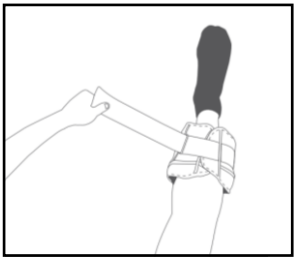
PASO 1:

Ponga el tobillo en el producto.



PASO 2:

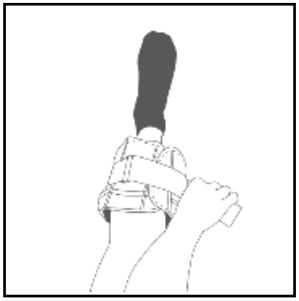
Enrolle la correa alrededor del tobillo.
E inserte la correa en la anilla en D.



PASO 3:

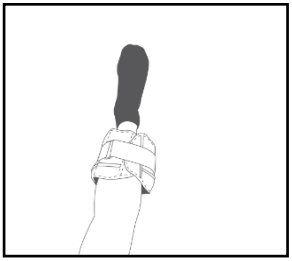
Sube la correa.

Valoramos su experiencia con los productos Sunny Health and Fitness. Para obtener asistencia con piezas o solución de problemas, póngase en contacto con nosotros en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 4:

Doble el extremo de la correa alejándolo de la anilla en D.



PASO 5:

Sujeta la correa con velcro.

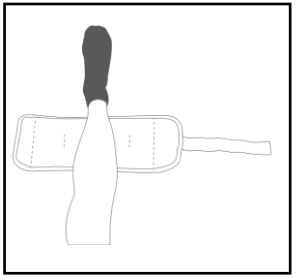
NOTA: Siga el mismo paso para el otro pie.

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ

1. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger.
2. Soyez attentif aux signes de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut être préjudiciable à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez des symptômes désagréables.
3. Échauffez-vous toujours avant de faire de l'exercice. Avant toute utilisation, assurez-vous que votre équipement est en bon état. N'utilisez pas l'appareil si vous constatez une usure ou un endommagement.
4. Commencez votre exercice de résistance avec un niveau relativement bas, en augmentant progressivement le niveau au fur et à mesure que vous progressez.
5. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Évitez de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait l'endommager.
6. Laver à la main à l'eau froide et laisser sécher à plat.

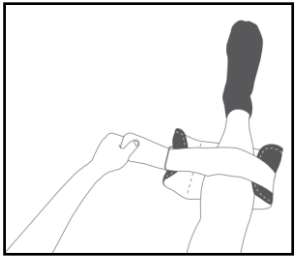
INSTRUCTIONS DE PORT

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



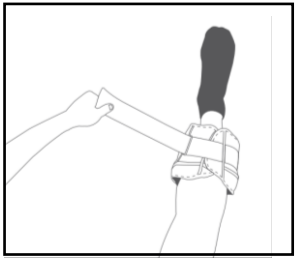
ÉTAPE 1:

Mettre la cheville sur le produit.



ÉTAPE 2:

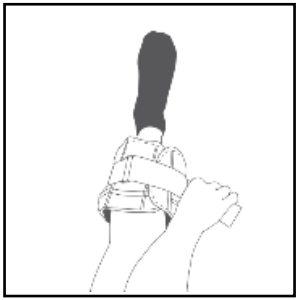
Enroulez la sangle autour de la cheville. Insérez la sangle dans l'anneau en D.



ÉTAPE 3:

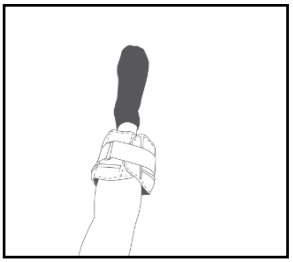
Tirez sur la sangle.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 4:

Pliez l'extrémité de la sangle en l'éloignant de l'anneau en D.



ÉTAPE 5:

Fixez la sangle à l'aide d'un velcro.

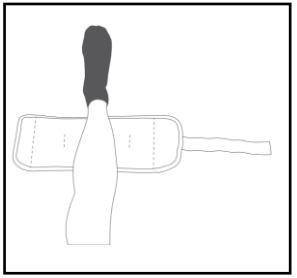
REMARQUE: Procédez de la même manière pour l'autre pied.

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob bei Ihnen medizinische oder körperliche Beschwerden vorliegen, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnten.
2. Achten Sie auf die Anzeichen Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie unangenehme Symptome verspüren.
3. Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass sich Ihr Gerät in einem guten Zustand befindet. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie Abnutzungserscheinungen oder Schäden feststellen.
4. Beginnen Sie Ihre Widerstandsübungen mit einem relativ niedrigen Niveau und steigern Sie das Niveau allmählich, wenn Sie Fortschritte machen.
5. Ihr Produkt ist für den Gebrauch unter kühlen, trockenen Bedingungen bestimmt. Vermeiden Sie die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen, da dies zu Schäden am Produkt führen kann.
6. Waschen Sie das Produkt von Hand mit kaltem Wasser und legen Sie es zum Trocknen flach hin.

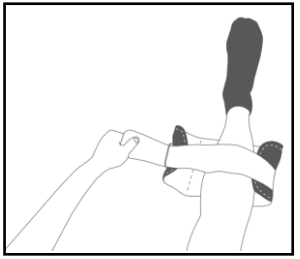
TRAGEANLEITUNG

Wir schätzen Ihre Erfahrung mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Bei Fragen zu Ersatzteilen oder zur Fehlerbehebung wenden Sie sich bitte an support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



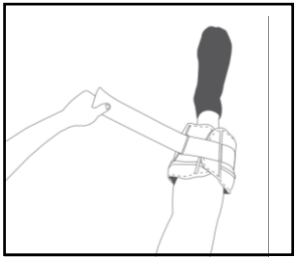
SCHRITT 1:

Legen Sie den Knöchel auf das Produkt.



SCHRITT 2:

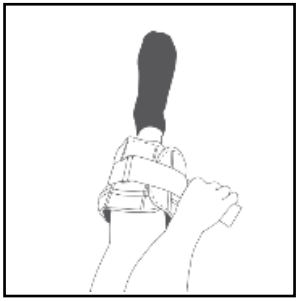
Wickeln Sie den Gurt um den Knöchel. Stecken Sie den Gurt in den D-Ring.



SCHRITT 3:

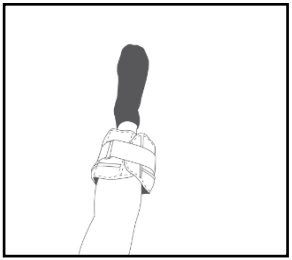
Ziehen Sie den Gurt hoch.

Wir schätzen Ihre Erfahrung mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Bei Fragen zu Ersatzteilen oder zur Fehlerbehebung wenden Sie sich bitte an support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 4:

Falten Sie das Bandende vom D-Ring weg.



SCHRITT 5:

Sichern Sie den Gurt mit einem Klettverschluss.

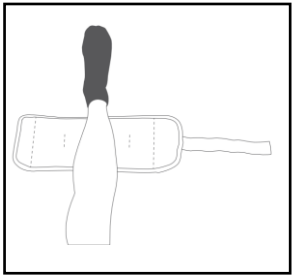
HINWEIS: Führen Sie den gleichen Schritt für den anderen Fuß aus.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza.
2. Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si avvertono sintomi fastidiosi.
3. Riscaldarsi sempre prima dell'esercizio. Prima dell'uso, accertarsi che l'attrezzatura sia in buone condizioni. Non utilizzare l'attrezzatura se si riscontrano segni di usura o danni.
4. Iniziare l'esercizio di resistenza con un livello relativamente basso, aumentando gradualmente il livello man mano che si procede.
5. Il prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Evitare di conservare il prodotto in ambienti estremamente freddi, caldi o umidi per evitare di danneggiarlo.
6. Lavare a mano con acqua fredda e stendere in piano per asciugare.

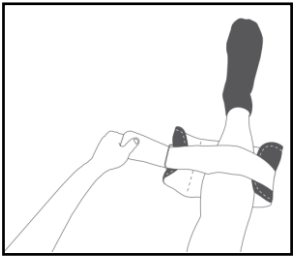
ISTRUZIONI PER L'USO

Apprezziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



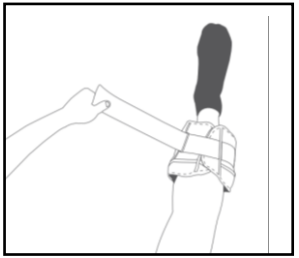
FASE 1:

Mettere la caviglia sul prodotto.



FASE 2:

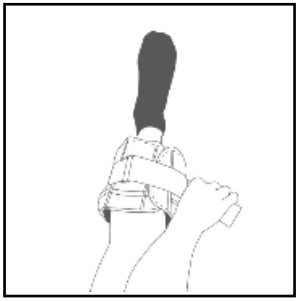
Avvolgere il cinturino intorno alla caviglia. Inserire il cinturino nell'anello a D.



FASE 3:

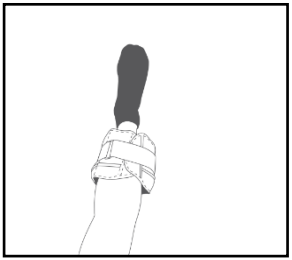
Tirare su la cinghia.

Apprezziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 4:

Piegare l'estremità della cinghia lontano dall'anello a D.



FASE 5:

Il cinturino viene fissato con il velcro.

NOTA: Seguire la stessa procedura per l'altro piede.

CONNECT with us

DOWNLOAD

Track your fitness progress & join **FREE** workout courses!

Download SUNNYFIT today!

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

@sunnyhealthfitness

@sunnyhealthandfitness

@sunnyhealthfit

/sunnyhealthfitness

/sunnyhealthfitness

/sunnyhealthandfitness

www.sunnyhealthfitness.com