

READY SET,PRO

- USER MANUAL
- MANUALE UTENTE
- BENUTZERHANDBUCH
- MANUEL D'UTILISATION
- MANUAL DE USUARIO

R2 & R3

EASTMOUNT®



R2

R3

Hello, I'm Lukas

A sports lover changed by spinal injury. Rebuilding strength from a wheelchair taught me this: true recovery meets you where you are—whether you're a beginner or a seasoned athlete.

I tested 18 devices. Most asked too much, too soon. None offered exercise that was both simple and truly protective.

So I created tools for everyone in recovery. Our design delivers stable, gradual resistance. Start safe and build confidence. From first-timers to athletes, everyone gets an effective, low-impact workout.

Every product is science-backed, durable, and comes with 24/7 support and a 1-year warranty.

This isn't just equipment.
It's smarter, safer training for real life.
Join us at EASTMOUNT
Progress starts here — steady, safe, sure.

Lukas Wn

FIRST STEPS

WHAT'S IN THE BOX

- EAST MOUNT Twister Arm Exerciser
- User Manual

UNPACKING YOUR TWISTER ARM EXERCISER

1. Remove the components from the shipping box and inspect all items for shipping damage.
2. Carefully read all safety warnings and operating instructions before using the Twister Arm Exerciser .

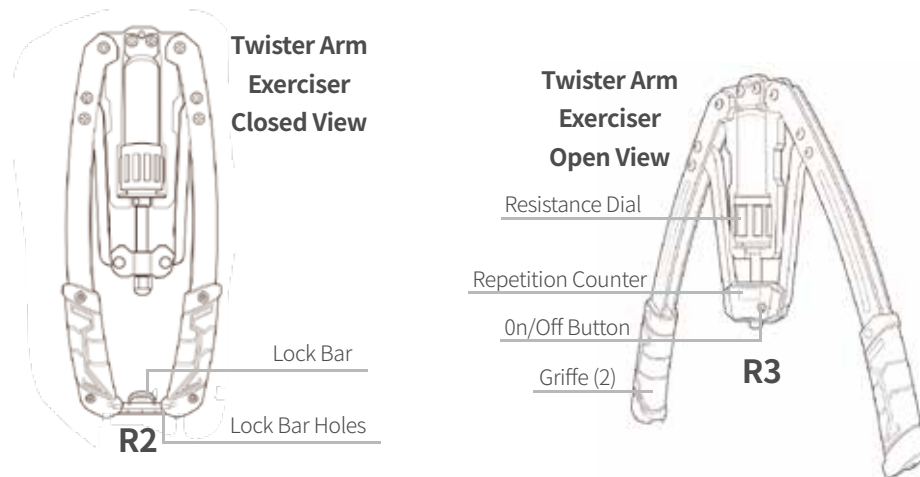
SAFETY TIPS

- Never allow the handles to open in an uncontrolled manner. Always hold both grips firmly with one hand as you remove the lock bar with your other hand to avoid injury or property damage that may be caused by allowing the handles to swing open in an uncontrolled manner. Always unlock the Twister Arm Exerciser away from your body, other people, and surrounding objects to avoid injury or property damage.
- Before starting an exercise, always ensure the resistance is set to your desired weight level. Always return the resistance dial to the lowest setting after each workout to avoid future injury. Should the product get stuck, do not try to force it closed, as this may damage it. Return the resistance to the lowest level and then press the handles closed.
- If you are prone to dizziness or leg weakness, use the product while seated.
- To avoid injury, do not wear accessories such as rings, bracelets, or watches during use.
- Keep long hair and loose clothing away from the product to avoid getting it caught in the hinge.
- Adjust resistance to the lowest level and lock the product before storage or travel.

⚠ CAUTION:

- Stop immediately at the first sign of pain or discomfort, or if you begin to feel unwell.
- Keep the product away from children and pets

PARTS OF THE TWISTER ARM EXERCISER



EXERCISE TIPS

- Spend at least five minutes warming up, including stretching, before exercise and at least five minutes cooling down after exercise to avoid pulled muscles and other sports injuries.
- Always maintain control and move slowly to avoid injury.
- Always listen to your body and do not overwork your muscles to avoid injury. Take sufficient breaks.
- We recommend beginning with the lowest resistance, level 2 (22 lb). Once you get used to the exercise, increase the resistance level and number of repetitions by a little bit each week.
- Use the Twister Arm Exerciser every other day to allow your muscles sufficient time to recover from your workout.
- Tighten your abdominal muscles during exercise to prevent injury and provide a core workout.
- Breathe naturally during exercise. Never hold your breath.
- You may wish to use a pair of weightlifting gloves to prevent hand chafing, blistering, and callouses
- Drink plenty of water before and after exercise to stay hydrated

INSTRUCTIONS FOR USE

Please read these instructions before using the Twister Arm Exerciser .
Keep this manual for reference.

UNPACKING YOUR TWISTER ARM EXERCISER

1. Turn the resistance dial to the lowest setting, level 2(22 lb).
2. Position the Twister Arm Exerciser so that the lock bar faces away from you.
3. Grasp both grips with one hand. Hold the Twister Arm Exerciser away from your body, and hold the grips tightly.
4. Rotate the lock bar to unlock.

⚠ CAUTION: Ensure the product is positioned so it will not hit you, others,or surrounding objects when you remove the lock bar.

USING THE TWISTER ARM EXERCISER

1. Turn the resistance dial to the desired setting, level 2 (22 lb) through level 20 (440 lb). Use the chart below for reference.

	Easy		Moderate		Difficult		Advanced		Elite	
Level	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Weight(kg)	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
Weight(lb)	22	88	132	176	220	264	308	352	396	440

- 2.Grasp each grip with your hands.
- 3.Push the grips towards each other slowly while keeping your abdominals tight.
- 4.Slowly pull the grips away from each other.
- 5.Repeat steps 3 and 4, opening and closing the Twister Arm Exerciser like a pair of scissors until you have completed the desired number of repetitions.
- 6.Attach the lock bar immediately after use and before cleaning or storing.



SAFETY INSTRUCTIONS

Keep this manual in a safe place for future reference.
Before using this product, read all safety warnings and operating instructions.Failure to do so may result in serious injury or death, or damage to the product or property.

CONTRAINDICATIONS

Users should consult with a medical professional before beginning a new exercise program. This is especially important for those over the age of 35and those who have pre-existing health conditions.

Your physician should assist you in determining the heart rate zone that is appropriate for your age and physical condition, They can help determine ifyou have any physical limitations that could create a health risk or prevent you from properly using this product.

Your doctor can help you determine the appropriate length of strength training sessions, how often you should exercise, and how intensely you should exercise based on your age, fitness level, and any existing health conditions you may have. Always exercise within the parameters discussed with your doctor to avoid injury or damage to your health.

Consult your physician before using this product if you:

- Are over the age of 35 or have pre-existing health conditions.
- Have osteoporosis, spinal injuries, fractures, herniated or slipped discs,chronic neck or back pain,sciatica, or other orthopedic conditions or disorders affecting the back,neck, or spinal column.
- Have joint pain, disorders, or conditions, including arthritis or rheumatoid arthritis, or if you have muscle or soft tissue damage or inflammation.
- Have severe anemia, a heart or vascular condition, hypertension, blood clots, or if you are taking medication that affects heart rate.
- Have a pacemaker, artificial heart,or another medical implant.
- Are pregnant, if you have recently had surgery, if you have cancer or malignant tumors,or if you have lung disease.
- Experience dizziness, have balance impairments, or if you are takingdrugs that affect balance, In

this case, you may need to use the product while seated.

DISCLAIMER

- The health benefits suggested or implied in this manual, other product literature, and company website are not certified or endorsed by any regulatory authority or medical institute.
- The use of this product is entirely at the user's discretion. Please read all instructions and safety information carefully before using this product. We assume no responsibility and expressly disclaim any and all liability for personal injury, death, or property damage or loss sustained through improper use, failure to follow the instructions and warning in this manual, neglect, or inadequate or improper maintenance of this product.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all warnings and cautions.
- Use this product only as instructed in this manual.

WARNING

To reduce the risk of serious injury or death, or damage to the product or property:

- Excessive exercise or overexertion can be damaging to your health. Always exercise within the intensity and time limits recommended by your doctor.
- Stop exercising immediately and consult your doctor if you begin to feel faint, dizzy, nauseous, or experience pain, irregular heartbeat, or shortness of breath.
- Do not use the product in or near swimming pools or other bodies of water.
- Only use the provided accessories with the product. Do not modify, tamper with, damage, or attempt to disassemble the product. This product has no user-serviceable parts.
- Keep the product away from flammable or explosive items, chemicals, fire, and heat sources.
- Do not use in high temperatures or direct sunlight. Do not operate under a blanket or pillow.
- Keep away from liquids. Do not use outdoors, in high-moisture environments or any place where the product may become wet or damp. Do not immerse in water. If the product becomes wet, do not use.
- Do not run or walk around or use other exercise equipment while using the product.

- Always inspect the product for damage, wear and tear, or loose or missing screws before each use. Tighten any loose screws before use. Do not use if damaged, malfunctioning, or missing screws. Do not use the product again until the problem has been fixed.
- For adult use only. Keep away from children and pets. Children should be supervised to ensure that they do not play with the product.
- This product is not intended for use by people with diminished mental sensory, or physical capacity unless they are closely supervised by a responsible adult.

CAUTION

To reduce the risk of minor or moderate injury, or damage to the product:

- Should the product get stuck, do not try to force it closed, as this may damage it. Return the resistance to the lowest level and then press the handles closed.
- To avoid injury, do not wear accessories such as rings, bracelets, or watches while using this product.
- Keep long hair and loose clothing away from the product to avoid getting it caught in the hinge.
- Never use the product while under the influence of drugs or alcohol. Do not use during or immediately after eating or when you feel tired. Do not use if injured, ill, or if you have a fever.
- Do not allow more than one person to use the product at a time.
- Ensure adequate clear space around the product during use (at least seven feet on all sides). Remove any obstacles in the area, in case of falls or accidents.
- Always wear appropriate athletic clothing and shoes. Appropriate clothing should be comfortable but snug and allow you to move freely.

NOTICE

- Excessive force or weight applied to the product can crush or damage it. Keep away from sharp objects that could damage the product or accessories.
- This product is intended for in-home use only. Do not use in any commercial, rental, institutional, or therapeutic setting.
- Dispose of the product and all accessories according to state and federal regulations.

ERSTE SCHRITTE

IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN

- EASTMOUNT Twister Arm Exerciser
- Benutzerhandbuch

AUSPACKEN DEINES TWISTER ARM EXERCISER

1. Entnehmen Sie die Komponenten aus dem Versandkarton und prüfen Sie alle Teile auf Transportschäden.
2. Lesen Sie vor der ersten Benutzung des Twister Arm Exerciser alle Sicherheitshinweise und Bedienungsanweisungen sorgfältig durch.

SICHERHEITSTIPPS

- Lassen Sie die Griffe niemals unkontrolliert aufspringen. Halten Sie beim Entfernen des Sicherungsbügels mit der anderen Hand stets beide Griffe mit einer Hand fest umschlossen, um Verletzungen oder Sachschäden zu vermeiden, die durch unkontrolliertes Aufschwingen der Griffe entstehen können. Entsperren Sie den Twister Arm Exerciser immer weg von Ihrem Körper, anderen Personen und umliegenden Gegenständen, um Verletzungen oder Sachschäden zu vermeiden.
 - Stellen Sie vor Beginn einer Übung immer sicher, dass der Widerstand auf Ihr gewünschtes Gewicht eingestellt ist. Stellen Sie das Widerstandsrad nach jedem Training immer auf die niedrigste Stufe zurück, um zukünftige Verletzungen zu vermeiden. Sollte das Produkt blockieren, versuchen Sie nicht, es gewaltsam zu schließen, da dies es beschädigen könnte. Stellen Sie den Widerstand auf die niedrigste Stufe zurück und drücken Sie dann die Griffe zusammen.
 - Wenn Sie zu Schwindel oder Beinschwäche neigen, verwenden Sie das Produkt im Sitzen.
 - Tragen Sie während der Benutzung keine Accessoires wie Ringe, Armbänder oder Uhren, um Verletzungen zu vermeiden.
 - Halten Sie lange Haare und weite Kleidung vom Produkt fern, um ein Einklemmen im Scharnier zu vermeiden.
 - Stellen Sie den Widerstand auf die niedrigste Stufe und sichern Sie das Produkt vor der Lagerung oder dem Transport.
- ⚠ VORSICHT:**
- Brechen Sie sofort bei den ersten Anzeichen von Schmerzen, Unbehagen oder Unwohlsein ab.
 - Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.

TEILE DES TWISTER ARM EXERCISER



TRAININGSTIPPS

- Wärmen Sie sich vor dem Training mindestens fünf Minuten auf (inkl. Dehnen) und kühlen Sie sich danach mindestens fünf Minuten ab, um Muskelzerrungen und andere Sportverletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie stets die Kontrolle und bewegen Sie sich langsam, um Verletzungen zu vermeiden.
- Hören Sie immer auf Ihren Körper und überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht, um Verletzungen zu vermeiden. Machen Sie ausreichend Pausen.
- Wir empfehlen, mit dem geringsten Widerstand zu beginnen, Stufe 2 (22 lb / 10 kg). Sobald Sie sich an die Übung gewöhnt haben, erhöhen Sie den Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen jede Woche ein wenig.
- Verwenden Sie den Twister Arm Exerciser jeden zweiten Tag, um Ihren Muskeln ausreichend Zeit zur Erholung nach dem Training zu geben.
- Spannen Sie während der Übungen Ihre Bauchmuskeln an, um Verletzungen zu verhindern und gleichzeitig Ihre Rumpfmuskulatur zu trainieren.
- Atmen Sie während des Trainings natürlich. Halten Sie niemals den Atem an.
- Sie können optional ein Paar Gewichtheberschuhe verwenden, um Hautscheuern, Blasen und Schwielen an den Händen zu verhindern.
- Trinken Sie vor und nach dem Training viel Wasser, um hydriert zu bleiben.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bitte lesen Sie diese Anweisungen vor der Benutzung des Twister Arm Exerciser. Bewahren Sie dieses Handbuch für Referenzzwecke auf.

AUSPACKEN UND VORBEREITEN DES TWISTER ARM EXERCISER

1. Drehen Sie das Widerstandsrad auf die niedrigste Stufe, Stufe 2 (22 lb / 10 kg).
2. Positionieren Sie den Twister Arm Exerciser so, dass der Sicherungsbügel von Ihnen wegzeigt.
3. Umfassen Sie mit einer Hand beide Griffe. Halten Sie den Twister Arm Exerciser vom Körper weg und umgreifen Sie die Griffe fest.
4. Drehen Sie den Sicherungsbügel, um ihn zu entriegeln.

⚠ VORSICHT: Stellen Sie sicher, dass das Produkt so positioniert ist, dass es Sie, andere Personen oder umliegende Gegenstände nicht treffen kann, wenn Sie den Sicherungsbügel entfernen.

VERWENDUNG DES TWISTER ARM EXERCISER

1. Drehen Sie das Widerstandsrad auf die gewünschte Stufe, von Stufe 2 (22 lb / 10 kg) bis Stufe 20 (440 lb / 200 kg). Nutzen Sie die folgende Tabelle als Referenz.

	Leicht		Mittel		Schwer		Fortgeschritten		Elite	
Stufe	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Gewicht (kg)	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200

2. Umfassen Sie mit Ihren Händen jeweils einen Griff.
3. Drücken Sie die Griffe langsam aufeinander zu, während Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen.
4. Ziehen Sie die Griffe langsam voneinander weg.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4, öffnen und schließen Sie den Twister Arm Exerciser wie eine Schere, bis Sie die gewünschte Anzahl an Wiederholungen erreicht haben.
6. Bringen Sie den Sicherungsbügel unmittelbar nach Gebrauch und vor der Reinigung oder Lagerung wieder an.



SICHERHEITSHINWEISE

Bewahren Sie dieses Handbuch sicher für zukünftige Referenz auf. Lesen Sie vor der Benutzung dieses Produkts alle Sicherheitswarnungen und Bedienungsanweisungen. Andernfalls kann es zu schweren Verletzungen, Tod oder Schäden am Produkt oder Eigentum kommen.

KONTRAINDIKATIONEN

Benutzer sollten vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre und für Personen mit Vorerkrankungen. Ihr Arzt sollte Ihnen helfen, die für Ihr Alter und Ihren körperlichen Zustand geeignete Herzfrequenzzone zu bestimmen. Er kann feststellen, ob Sie körperliche Einschränkungen haben, die ein Gesundheitsrisiko darstellen oder Sie an der ordnungsgemäßen Verwendung dieses Produkts hindern könnten.

Ihr Arzt kann Ihnen helfen, die geeignete Dauer der Krafttrainingseinheiten, die Häufigkeit und die Intensität Ihres Trainings basierend auf Ihrem Alter, Fitnesslevel und eventuellen Vorerkrankungen zu bestimmen. Trainieren Sie immer innerhalb der mit Ihrem Arzt besprochenen Parameter, um Verletzungen oder Gesundheitsschäden zu vermeiden.

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Verwendung dieses Produkts, wenn Sie:

- Über 35 Jahre alt sind oder Vorerkrankungen haben.
- Osteoporose, Rückenverletzungen, Frakturen, Bandscheibenvorfall, chronische Nacken- oder Rückenschmerzen, Skoliose oder andere orthopädische Erkrankungen oder Störungen haben, die Rücken, Nacken oder Wirbelsäule betreffen.
- Gelenkschmerzen, -erkrankungen oder -beschwerden haben, einschließlich Arthritis oder rheumatoider Arthritis, oder wenn Sie Muskel- oder Weichteilschäden oder -entzündungen haben.
- Schwere Anämie, eine Herz- oder Gefäßerkrankung, Bluthochdruck, Blutgerinnsel haben oder wenn Sie Medikamente einnehmen, die die Herzfrequenz beeinflussen.
- Einen Herzschrittmacher, ein künstliches Herz oder ein anderes medizinisches Implantat haben.
- Schwanger sind, kürzlich operiert wurden, Krebs oder bösartige Tumore haben oder an einer Lungenerkrankung leiden.
- Schwindel erleben, Gleichgewichtsstörungen haben oder wenn Sie Medikamente einnehmen,

die das Gleichgewicht beeinträchtigen. In diesem Fall müssen Sie das Produkt möglicherweise im Sitzen verwenden.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Die in diesem Handbuch, anderer Produktliteratur oder auf der Unternehmenswebsite vorgeschlagenen oder implizierten gesundheitlichen Vorteile sind von keiner Aufsichtsbehörde oder medizinischen Einrichtung zertifiziert oder gebilligt.
- Die Verwendung dieses Produkts erfolgt vollständig auf eigenes Risiko des Benutzers. Bitte lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitsinformationen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Wir übernehmen keine Verantwortung und schließen ausdrücklich jegliche Haftung für Personen- oder Sachschäden oder Verluste aus, die durch unsachgemäße Verwendung, Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnungen in diesem Handbuch, Vernachlässigung oder unzureichende oder unsachgemäße Wartung dieses Produkts entstehen.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ausreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Verwenden Sie dieses Produkt nur wie in diesem Handbuch angewiesen.

WARNUNG

Um das Risiko schwerer Verletzungen, des Todes oder von Schäden am Produkt oder Eigentum zu verringern:

- Übermäßiges Training oder Überanstrengung kann Ihrer Gesundheit schaden. Trainieren Sie immer innerhalb der von Ihrem Arzt empfohlenen Intensitäts- und Zeitgrenzen.
- Brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich benommen, schwindlig, übel fühlen oder Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag oder Atemnot verspüren.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in oder in der Nähe von Schwimmbädern oder anderen Gewässern.
- Verwenden Sie nur die mitgelieferten Zubehörteile mit dem Produkt. Verändern, manipulieren, beschädigen oder versuchen Sie nicht, das Produkt zu zerlegen. Dieses Produkt enthält keine vom Benutzer wartbaren Teile.
- Halten Sie das Produkt von brennbaren oder explosiven Gegenständen, Chemikalien, Feuer und Hitzequellen fern.
- Verwenden Sie es nicht bei hohen Temperaturen oder direkter Sonneneinstrahlung. Bedienen Sie es nicht unter einer Decke oder einem Kissen.
- Halten Sie es von Flüssigkeiten fern. Verwenden Sie es nicht im Freien, in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit oder an Orten, an denen das Produkt nass oder feucht werden könnte. Tauchen Sie es nicht in Wasser. Wenn das Produkt nass wird, verwenden Sie es nicht. not use.
- Laufen oder gehen Sie nicht herum und verwenden Sie keine andere Trainingsgeräte während der Benutzung des Produkts.

- Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen, Verschleiß oder lockere oder fehlende Schrauben. Ziehen Sie lose Schrauben vor dem Gebrauch fest. Verwenden Sie es nicht, wenn es beschädigt, defekt ist oder Schrauben fehlen. Verwenden Sie das Produkt erst wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Nur für Erwachsene. Außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Produkt spielen.
- Dieses Produkt ist nicht für Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen oder körperlichen Fähigkeiten vorgesehen, es sei denn, sie werden eng von einer verantwortungsbewussten erwachsenen Person beaufsichtigt.



VORSICHT

Um das Risiko leichter bis mittelschwerer Verletzungen oder Schäden am Produkt zu verringern:

- Sollte das Produkt blockieren, versuchen Sie nicht, es gewaltsam zu schließen, da dies es beschädigen könnte. Stellen Sie den Widerstand auf die niedrigste Stufe zurück und drücken Sie dann die Griffe zusammen.
- Tragen Sie während der Benutzung dieses Produkts keine Accessoires wie Ringe, Armbänder oder Uhren, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie lange Haare und weite Kleidung vom Produkt fern, um ein Einklemmen im Scharnier zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Produkt niemals unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol. Verwenden Sie es nicht während oder unmittelbar nach dem Essen oder wenn Sie sich müde fühlen. Verwenden Sie es nicht bei Verletzungen, Krankheit oder Fieber.
- Lassen Sie nicht mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzen.
- Sorgen Sie während der Benutzung für ausreichend freien Platz um das Produkt (mindestens 2 Meter auf allen Seiten). Räumen Sie Hindernisse in der Umgebung weg, falls Stürze oder Unfälle passieren.
- Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung und -schuhe. Geeignete Kleidung sollte bequem aber eng anliegend sein und Ihnen freie Bewegung ermöglichen.

HINWEIS

- Übermäßige Kraft oder Gewicht auf das Produkt kann es quetschen oder beschädigen. Halten Sie es von scharfen Gegenständen fern, die das Produkt oder Zubehör beschädigen könnten.
- Dieses Produkt ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie es nicht in gewerblichen, Miet-, institutionellen oder therapeutischen Einrichtungen.
- Entsorgen Sie das Produkt und alle Zubehörteile gemäß den staatlichen und bundesweiten Vorschriften.

PREMIÈRES ÉTAPES

CONTENU DE LA LIVRAISON

- Twister Arm Exerciser EASTMOUNT
- Manuel de l'utilisateur

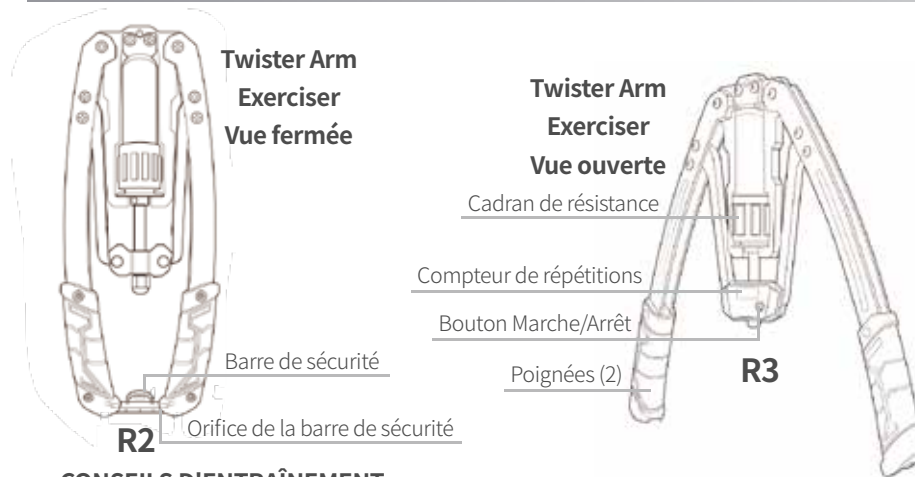
DÉBALLAGE DE VOTRE TWISTER ARM EXERCISER

1. Sortez les composants de la boîte d'expédition et vérifiez toutes les pièces pour détecter d'éventuels dommages de transport.
2. Avant la première utilisation du Twister Arm Exerciser, lisez attentivement toutes les consignes de sécurité et les instructions d'utilisation.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Ne laissez jamais les poignées s'ouvrir de manière incontrôlée. Lors du retrait de la barre de sécurité, tenez toujours fermement les deux poignées avec une main pour éviter des blessures ou dommages matériels dus au balancement incontrôlé des poignées. Déverrouillez toujours le Twister Arm Exerciser loin de votre ou dommages matériels.
 - Avant de commencer un exercice, assurez-vous toujours que la résistance est réglée sur le poids souhaité. Après chaque entraînement, remettez toujours le bouton de résistance au niveau le plus bas pour éviter de futures blessures. Si le produit se bloque, n'essayez pas de le fermer de force, car cela pourrait l'endommager. Ramenez la résistance au niveau le plus bas, puis pressez les poignées ensemble.
 - Si vous êtes sujet aux étourdissements ou à la faiblesse des jambes, utilisez le produit en position assise.
 - Ne portez pas d'accessoires tels que bagues, bracelets ou montres pendant l'utilisation pour éviter les blessures.
 - Gardez les cheveux longs et les vêtements amples loin du produit pour éviter qu'ils ne soient coincés dans la charnière.
 - Réglez la résistance au niveau le plus bas et sécurisez le produit avant de le ranger ou de le transporter.
- ⚠ ATTENTION:**
- Arrêtez immédiatement aux premiers signes de douleur, d'inconfort ou de malaise.
 - Rangez le produit hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.

COMPOSANTS DU TWISTER ARM EXERCISER



CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

- Échauffez-vous au moins cinq minutes avant l'entraînement (incluant les étirements) et refroidissez au moins cinq minutes après pour éviter les entorses musculaires et autres blessures sportives.
- Gardez toujours le contrôle et bougez lentement pour éviter les blessures.
- Écoutez toujours votre corps et ne sollicitez pas excessivement vos muscles pour éviter les blessures. Faites des pauses suffisantes.
- Nous recommandons de commencer avec la résistance la plus faible, Niveau 2 (22 lb / 10 kg). Une fois habitué à l'exercice, augmentez un peu la résistance et le nombre de répétitions chaque semaine.
- Utilisez le Twister Arm Exerciser un jour sur deux pour laisser suffisamment de temps à vos muscles pour récupérer après l'entraînement.
- Contractez vos muscles abdominaux pendant les exercices pour prévenir les blessures et entraîner simultanément vos muscles du tronc.
- Respirez naturellement pendant l'entraînement. Ne retenez jamais votre souffle.
- Vous pouvez optionnellement utiliser une paire de gants de musculation pour prévenir les éraflures, ampoules et callosités sur les mains.
- Buvez beaucoup d'eau avant et après l'entraînement pour rester hydraté.

MODE D'EMPLOI

Veuillez lire ces instructions avant d'utiliser le Twister Arm Exerciser.

Conservez ce manuel pour référence.

DÉBALLAGE ET PRÉPARATION DU TWISTER ARM EXERCISER

1. Tournez le bouton de résistance sur le niveau le plus bas, Niveau 2 (22 lb / 10 kg).
2. Positionnez le Twister Arm Exerciser de manière à ce que la barre de sécurité soit orientée loin de vous.
3. Saisissez les deux poignées avec une main. Tenez le Twister Arm Exerciser éloigné de votre corps et serrez fermement les poignées.
4. Tournez la barre de sécurité pour la déverrouiller.

⚠ ATTENTION: Assurez-vous que le produit est positionné de manière à ne pas pouvoir vous frapper, frapper d'autres personnes ou des objets environnants lorsque vous retirez la barre de sécurité.

UTILISATION DU TWISTER ARM EXERCISER

1. Tournez le bouton de résistance sur le niveau souhaité, du Niveau 2 (22 lb / 10 kg) au Niveau 20 (440 lb / 200 kg). Utilisez le tableau ci-dessous comme référence



2. Saisissez une poignée avec chaque main.
3. Pressez lentement les poignées l'une vers l'autre tout en contractant vos muscles abdominaux.
4. Écartez lentement les poignées l'une de l'autre.
5. Répétez les étapes 3 et 4, en ouvrant et en fermant le Twister Arm Exerciser comme une paire de ciseaux, jusqu'à ce que vous ayez atteint le nombre de répétitions souhaité.
6. Remettez la barre de sécurité immédiatement après utilisation et avant le nettoyage ou le stockage.

AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

Conservez ce manuel en lieu sûr pour référence future.

Lisez tous les avertissements de sécurité et les instructions d'utilisation avant d'utiliser ce produit. Sinon, cela pourrait entraîner des blessures graves, la mort ou des dommages au produit ou aux biens.

CONTRE-INDICATIONS

Les utilisateurs doivent consulter un médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des conditions préexistantes.

Votre médecin devrait vous aider à déterminer la zone de fréquence cardiaque appropriée pour votre âge et votre condition physique. Il peut déterminer si vous avez des limitations physiques qui pourraient présenter un risque pour la santé ou vous empêcher d'utiliser correctement ce produit. Votre médecin peut vous aider à déterminer la durée appropriée des séances de musculation, la fréquence et l'intensité de votre entraînement en fonction de votre âge, de votre niveau de forme physique et de toute condition préexistante. Entraînez-vous toujours dans les paramètres discutés avec votre médecin pour éviter des blessures ou des problèmes de santé.

Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit si vous:

- Avez plus de 35 ans ou avez des conditions médicales préexistantes.
- Avez de l'ostéoporose, des blessures au dos, des fractures, une hernie discale, des douleurs chroniques au cou ou au dos, une scoliose ou d'autres affections ou troubles orthopédiques affectant le dos, le cou ou la colonne vertébrale.
- Avez des douleurs, des maladies ou des gênes articulaires, y compris l'arthrite ou la polyarthrite rhumatoïde, ou si vous avez des dommages ou inflammations musculaires ou des tissus mous.
- Avez une anémie sévère, une maladie cardiaque ou vasculaire, de l'hypertension, des caillots sanguins, ou si vous prenez des médicaments affectant la fréquence cardiaque.
- Avez un stimulateur cardiaque, une valve cardiaque artificielle ou autre implant médical.
- Êtes enceinte, avez récemment subi une chirurgie, avez un cancer ou des tumeurs malignes, ou souffrez d'une maladie pulmonaire.
- Ressentez des étourdissements, avez des troubles de l'équilibre, ou si vous prenez des médicaments affectant l'équilibre. Dans ce cas, vous devrez peut-être utiliser le produit en position assise.

CLAUDE DE NON-RESPONSABILITÉ

- Les avantages pour la santé suggérés ou implicites dans ce manuel, autre littérature produit ou sur le site Web de l'entreprise ne sont certifiés ou approuvés par aucun organisme de réglementation ou institution médicale.
- L'utilisation de ce produit est entièrement aux risques et périls de l'utilisateur. Veuillez lire attentivement toutes les instructions et informations de sécurité avant d'utiliser ce produit. Nous déclinons toute responsabilité et excluons expressément toute responsabilité pour les blessures corporelles, les dommages matériels ou les pertes résultant d'une mauvaise utilisation, du non-respect des instructions et avertissements de ce manuel, de la négligence ou d'une maintenance inadéquate ou incorrecte de ce produit.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont dûment informés de tous les avertissements et précautions.
- Utilisez ce produit uniquement comme indiqué dans ce manuel.

AVERTISSEMENT

our réduire le risque de blessures graves, de décès ou de dommages au produit ou aux biens :

- Un exercice excessif ou un surmenage peut nuire à votre santé. Entraînez-vous toujours dans les limites d'intensité et de durée recommandées par votre médecin.
- Arrêtez l'exercice immédiatement et consultez votre médecin si vous vous sentez étourdi, avez des nausées ou ressentez des douleurs, un rythme cardiaque irrégulier ou un essoufflement.
- N'utilisez pas le produit dans ou près des piscines ou autres plans d'eau.
- Utilisez uniquement les accessoires fournis avec le produit. Ne modifiez, ne manipulez, n'endommagez ou n'essayez pas de démonter le produit. Ce produit ne contient aucune pièce pouvant être entretenue par l'utilisateur.
- Tenez le produit à l'écart des objets inflammables ou explosifs, des produits chimiques, du feu et des sources de chaleur.
- Ne l'utilisez pas à des températures élevées ou en lumière directe du soleil. Ne l'utilisez pas sous une couverture ou un oreiller.
- Tenez-le à l'écart des liquides. Ne l'utilisez pas à l'extérieur, dans des environnements humides ou là où le produit pourrait devenir mouillé ou humide. Ne l'immergez pas dans l'eau. Si le produit devient mouillé, ne l'utilisez pas.
- Ne courez ou ne marchez pas et n'utilisez pas d'autres équipements d'exercice pendant l'utilisation du produit.

- Vérifiez le produit avant chaque utilisation pour détecter tout dommage, usure ou vis desserrées ou manquantes. Serrez les vis desserrées avant utilisation. Ne l'utilisez pas s'il est endommagé, défectueux ou si des vis manquent. N'utilisez le produit à nouveau que lorsque le problème a été résolu.
- Pour adultes uniquement. Gardez hors de portée des enfants et des animaux de compagnie. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le produit.
- Ce produit n'est pas destiné aux personnes ayant des capacités mentales, sensorielles ou physiques réduites, à moins d'être étroitement surveillées par une personne responsable adulte.

ATTENTION

Pour réduire le risque de blessures légères à modérées ou de dommages au produit :

- Si le produit se bloque, n'essayez pas de le fermer de force, car cela pourrait l'endommager. Ramenez la résistance au niveau le plus bas, puis pressez les poignées ensemble.
- Ne portez pas d'accessoires tels que bagues, bracelets ou montres pendant l'utilisation de ce produit pour éviter les blessures.
- Gardez les cheveux longs et les vêtements amples loin du produit pour éviter qu'ils ne soient coincés dans la charnière.
- N'utilisez jamais le produit sous l'influence de drogues ou d'alcool. Ne l'utilisez pas pendant ou immédiatement après avoir mangé ou si vous vous sentez fatigué. Ne l'utilisez pas en cas de blessure, de maladie ou de fièvre.
- Ne laissez pas plus d'une personne utiliser le produit en même temps.
- Assurez un espace libre suffisant autour du produit pendant l'utilisation (au moins 2 mètres sur tous les côtés). Débarrassez les obstacles environnants en cas de chutes ou d'accidents.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Des vêtements appropriés doivent être confortables mais bien ajustés et vous permettre une liberté de mouvement.

REMARQUE

- Une force ou un poids excessif sur le produit peut l'écraser ou l'endommager. Tenez-le à l'écart des objets tranchants qui pourraient endommager le produit ou les accessoires.
- Ce produit est destiné à un usage strictement domestique. Ne l'utilisez pas dans des établissements commerciaux, de location, institutionnels ou thérapeutiques.
- Éliminez le produit et tous les accessoires conformément aux réglementations de l'État et du pays.

PRIMEROS PASOS

CONTENIDO DEL EMBALAJE

- Twister Arm Exerciser EASTMOUNT
- Manual del usuario

DESEMPAQUETADO DE TU TWISTER ARM EXERCISER

1. Retira los componentes de la caja de envío y verifica todas las partes en busca de daños por transporte.
2. Antes de usar el Twister Arm Exerciser por primera vez, lee atentamente todas las advertencias de seguridad e instrucciones de uso.

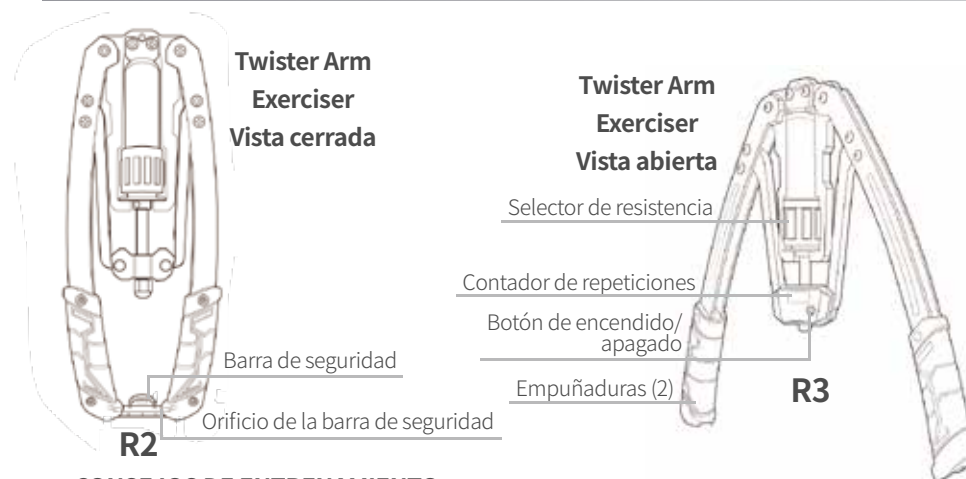
CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Nunca dejes que las empuñaduras se abran incontrolablemente. Al retirar la barra de seguridad, sujete siempre firmemente ambas empuñaduras con una mano para evitar lesiones o daños a la propiedad por el balanceo incontrolado de las empuñaduras. Desbloquee siempre el Twister Arm Exerciser lejos de su cuerpo, otras personas y objetos circundantes para evitar lesiones o daños a la propiedad.
- Antes de comenzar un ejercicio, asegúrese siempre de que la resistencia esté ajustada al peso deseado. Después de cada entrenamiento, vuelva siempre el dial de resistencia al nivel más bajo para evitar lesiones futuras. Si el producto se atasca, no intente forzarlo a cerrarse, ya que podría dañarlo. Vuelva la resistencia al nivel más bajo y luego presione las empuñaduras juntas.
- Si es propenso a mareos o debilidad en las piernas, use el producto sentado.
- No use accesorios como anillos, pulseras o relojes durante el uso para evitar lesiones.
- Mantenga el cabello largo y la ropa holgada lejos del producto para evitar que queden atrapados en la bisagra.
- Ajuste la resistencia al nivel más bajo y asegure el producto antes de guardarlo o transportarlo.

⚠ PRECAUCIÓN:

- Deténgase inmediatamente ante los primeros signos de dolor, malestar o indisposición.
- Guarde el producto fuera del alcance de niños y mascotas.

PARTES DEL TWISTER ARM EXERCISER



CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

- Calienta al menos cinco minutos antes del entrenamiento (incl. estiramientos) y enfría al menos cinco minutos después para evitar distensiones musculares y otras lesiones deportivas.
- Mantén siempre el control y muévete lentamente para evitar lesiones.
- Escucha siempre a tu cuerpo y no esfuerces demasiado los músculos para evitar lesiones. Toma descansos suficientes.
- Recomendamos comenzar con la resistencia más baja, Nivel 2 (22 lb / 10 kg). Una vez que te acostumbres al ejercicio, aumenta un poco la resistencia y el número de repeticiones cada semana.
- Usa el Twister Arm Exerciser en días alternos para dar a tus músculos suficiente tiempo para recuperarse después del entrenamiento.
- Contrae los músculos abdominales durante los ejercicios para prevenir lesiones y al mismo tiempo entrenar los músculos del core.
- Respira naturalmente durante el entrenamiento. Nunca contengas la respiración.
- Opcionalmente, puedes usar un par de guantes de levantamiento de pesas para prevenir rozaduras, ampollas y callosidades en las manos.
- Bebe mucha agua antes y después del entrenamiento para mantenerte hidratado.

INSTRUCCIONES DE USO

Por favor, lea estas instrucciones antes de usar el Twister Arm Exerciser.
Guarde este manual para referencia.

DESEMPAQUETADO Y PREPARACIÓN DEL TWISTER ARM EXERCISER

1. Gire el dial de resistencia al nivel más bajo, Nivel 2 (22 lb / 10 kg).
2. Coloque el Twister Arm Exerciser de manera que la barra de seguridad apunte lejos de usted.
3. Sujete ambas empuñaduras con una mano. Mantenga el Twister Arm Exerciser alejado del cuerpo y agarre firmemente las empuñaduras.
4. Gire la barra de seguridad para desbloquearla.



⚠ PRECAUCIÓN: Asegúrese de que el producto esté posicionado de manera que no pueda golpearle a usted, a otras personas u objetos circundantes cuando retire la barra de seguridad.

USO DEL TWISTER ARM EXERCISER

1. Gire el dial de resistencia al nivel deseado, desde el Nivel 2 (22 lb / 10 kg) hasta el Nivel 20 (440 lb / 200 kg). Utilice la siguiente tabla como referencia.

	Ligero		Medio		Pesado		Avanzado		Élite	
Nivel	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Peso (kg)	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200

2. Sujete una empuñadura con cada mano.
3. Presione lentamente las empuñaduras una hacia la otra mientras contrae los músculos abdominales.
4. Separe lentamente las empuñaduras una de la otra.
5. Repita los pasos 3 y 4, abriendo y cerrando el Twister Arm Exerciser como unas tijeras, hasta alcanzar el número deseado de repeticiones.
6. Vuelva a colocar la barra de seguridad inmediatamente después del uso y antes de la limpieza o el almacenamiento.

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas. Lea todas las advertencias de seguridad e instrucciones de uso antes de usar este producto. De lo contrario, podría resultar en lesiones graves, muerte o daños al producto o propiedad.

CONTRAINDICACIONES

Los usuarios deben consultar a un médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y para aquellas con condiciones preexistentes.

Su médico debería ayudarlo a determinar la zona de frecuencia cardíaca apropiada para su edad y condición física. Puede determinar si tiene limitaciones físicas que podrían representar un riesgo para la salud o impedirle usar este producto correctamente.

Su médico puede ayudarlo a determinar la duración apropiada de las sesiones de entrenamiento de fuerza, la frecuencia y la intensidad de su entrenamiento según su edad, nivel de condición física y cualquier condición preexistente. Entrene siempre dentro de los parámetros discutidos con su médico para evitar lesiones o problemas de salud.

Consulte a su médico antes de usar este producto si:

- Tiene más de 35 años o tiene condiciones médicas preexistentes.
- Tiene osteoporosis, lesiones de espalda, fracturas, hernia de disco, dolor crónico de cuello o espalda, escoliosis u otras afecciones o trastornos ortopédicos que afecten la espalda, el cuello o la columna vertebral.
- Tiene dolor, enfermedad o malestar articular, incluyendo artritis o artritis reumatoide, o si tiene daño o inflamación muscular o de tejidos blandos.
- Tiene anemia severa, enfermedad cardíaca o vascular, hipertensión, coágulos sanguíneos, o si está tomando medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca.
- Tiene un marcapasos, una válvula cardíaca artificial u otro implante médico.
- Está embarazada, se ha sometido recientemente a cirugía, tiene cáncer o tumores malignos, o sufre de una enfermedad pulmonar.
- Experimenta mareos, tiene trastornos del equilibrio, o si está tomando medicamentos que afectan el equilibrio. En este caso, es posible que necesite usar el producto sentado.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

- Los beneficios para la salud sugeridos o implícitos en este manual, otra literatura del producto o en el sitio web de la empresa no están certificados o aprobados por ningún organismo regulador o institución médica.
- El uso de este producto es bajo el propio riesgo del usuario. Por favor, lea atentamente todas las instrucciones e información de seguridad antes de usar este producto. No asumimos responsabilidad y excluimos expresamente cualquier responsabilidad por lesiones personales, daños a la propiedad o pérdidas que surjan del uso indebido, incumplimiento de las instrucciones y advertencias de este manual, negligencia o mantenimiento inadecuado o incorrecto de este producto.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados sobre todas las advertencias y precauciones.
- Use este producto solo como se indica en este manual.

ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones graves, muerte o daños al producto o propiedad:

- El ejercicio excesivo o el sobreesfuerzo pueden dañar su salud. Entrene siempre dentro de los límites de intensidad y tiempo recomendados por su médico.
- Detenga el ejercicio inmediatamente y consulte a su médico si se siente aturdido, con náuseas o experimenta dolor, latidos cardíacos irregulares o dificultad para respirar.
- No use el producto en o cerca de piscinas u otros cuerpos de agua.
- Use solo los accesorios suministrados con el producto. No altere, manipule, dañe o intente desmontar el producto. Este producto no contiene piezas reparables por el usuario.
- Mantenga el producto alejado de objetos inflamables o explosivos, productos químicos, fuego y fuentes de calor.
- No lo use a altas temperaturas o a la luz solar directa. No lo opere bajo una manta o almohada.
- Manténgalo alejado de líquidos. No lo use al aire libre, en ambientes húmedos o donde el producto pueda mojarse o humedecerse. No lo sumerja en agua. Si el producto se moja, no lo use.
- No corra o camine y no use otros equipos de ejercicio durante el uso del producto.

- Inspeccione el producto antes de cada uso en busca de daños, desgaste o tornillos flojos o faltantes. Apriete los tornillos flojos antes de usar. No lo use si está dañado, defectuoso o le faltan tornillos. No vuelva a usar el producto hasta que el problema se haya solucionado.
- Solo para adultos. Manténgalo fuera del alcance de niños y mascotas. Los niños deben ser supervisados para asegurar que no jueguen con el producto.
- Este producto no está destinado a personas con capacidades mentales, sensoriales o físicas reducidas, a menos que estén estrechamente supervisadas por una persona adulta responsable.

PRECAUCIÓN

Para reducir el riesgo de lesiones leves a moderadas o daños al producto:

- Si el producto se atasca, no intente forzarlo a cerrarse, ya que podría dañarlo. Vuelva la resistencia al nivel más bajo y luego presione las empuñaduras juntas.
- No use accesorios como anillos, pulseras o relojes durante el uso de este producto para evitar lesiones.
- Mantenga el cabello largo y la ropa holgada lejos del producto para evitar que queden atrapados en la bisagra.
- Nunca use el producto bajo la influencia de drogas o alcohol. No lo use durante o inmediatamente después de comer o si se siente cansado. No lo use en caso de lesión, enfermedad o fiebre.
- No permita que más de una persona use el producto al mismo tiempo.
- Asegure suficiente espacio libre alrededor del producto durante su uso (al menos 2 metros por todos los lados). Despeje los obstáculos circundantes en caso de caídas o accidentes.
- Use siempre ropa y calzado deportivo adecuados. La ropa adecuada debe ser cómoda pero ajustada y permitirle libertad de movimiento.

NOTA

- La fuerza o el peso excesivo sobre el producto puede aplastarlo o dañarlo. Manténgalo alejado de objetos afilados que podrían dañar el producto o los accesorios.
- Este producto es para uso doméstico exclusivamente. No lo use en instalaciones comerciales, de alquiler, institucionales o terapéuticas.
- Deseche el producto y todos los accesorios de acuerdo con las regulaciones estatales y federales.

PRIMI PASSI

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- Twister Arm Exerciser EASTMOUNT
- Manuale utente

DISIMBALLO DEL TUO TWISTER ARM EXERCISER

1. Rimuovi i componenti dalla scatola di spedizione e controlla tutte le parti per eventuali danni di trasporto.
2. Prima di utilizzare lo Twister Arm Exerciser per la prima volta, leggi attentamente tutte le avvertenze di sicurezza e le istruzioni per l'uso.

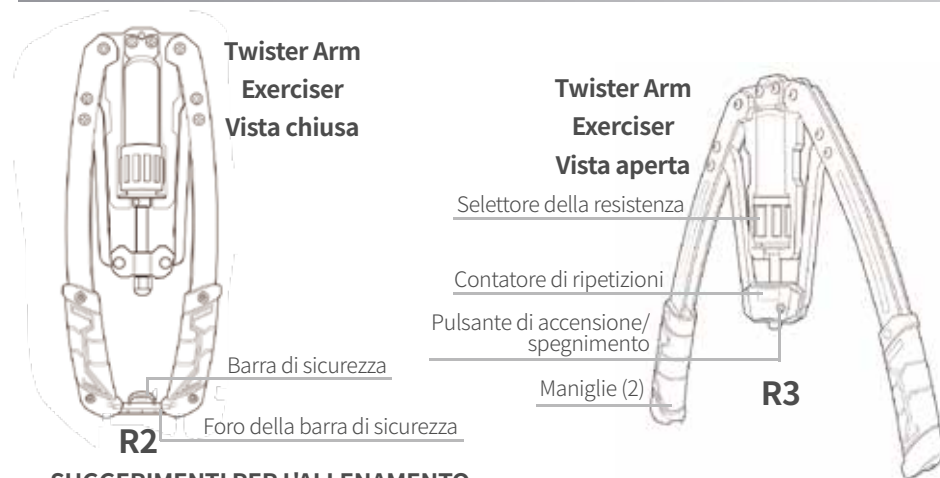
SUGGERIMENTI DI SICUREZZA

- Non lasciare mai che le maniglie si aprano in modo incontrollato. Durante la rimozione della barra di sicurezza, tenere sempre saldamente entrambe le maniglie con una mano per evitare lesioni o danni alla proprietà dovuti all'oscillazione incontrollata delle maniglie. Sbloccare sempre lo Twister Arm Exerciser lontano dal corpo, da altre persone e da oggetti circostanti per evitare lesioni o danni alla proprietà.
- Prima di iniziare un esercizio, assicurarsi sempre che la resistenza sia impostata sul peso desiderato. Dopo ogni allenamento, riportare sempre la manopola della resistenza al livello più basso per evitare infortuni futuri. Se il prodotto si blocca, non tentare di forzare la chiusura, poiché potrebbe danneggiarlo. Riportare la resistenza al livello più basso, quindi premere le maniglie insieme.
- Se si è inclini a vertigini o debolezza alle gambe, utilizzare il prodotto da seduti.
- Non indossare accessori come anelli, braccialetti o orologi durante l'uso per evitare lesioni.
- Tenere i capelli lunghi e gli indumenti larghi lontani dal prodotto per evitare che rimangano intrappolati nella cerniera.
- Impostare la resistenza al livello più basso e fissare il prodotto prima di riporlo o trasportarlo.

⚠ ATTENZIONE:

- Interrompere immediatamente ai primi segni di dolore, disagio o malessere.
- Conservare il prodotto fuori dalla portata di bambini e animali domestici.

PARTI DELLO TWISTER ARM EXERCISER



SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

- Riscaldarsi per almeno cinque minuti prima dell'allenamento (incl. stretching) e defaticarsi per almeno cinque minuti dopo per evitare stiramenti muscolari e altri infortuni sportivi.
- Mantenere sempre il controllo e muoversi lentamente per evitare infortuni.
- Ascoltare sempre il proprio corpo e non sforzare eccessivamente i muscoli per evitare infortuni. Fare pause sufficienti.
- Si consiglia di iniziare con la resistenza più bassa, Livello 2 (22 lb / 10 kg). Una volta abituati all'esercizio, aumentare un po' la resistenza e il numero di ripetizioni ogni settimana.
- Utilizzare lo Twister Arm Exerciser giorni alterni per dare ai muscoli sufficiente tempo per recuperare dopo l'allenamento.
- Contrarre i muscoli addominali durante gli esercizi per prevenire infortuni e allo stesso tempo allenare i muscoli del core.
- Respirare naturalmente durante l'allenamento. Non trattenere mai il respiro.
- È possibile utilizzare opzionalmente un paio di guanti da sollevamento pesi per prevenire abrasioni, vesciche e calli sulle mani.
- Bere molta acqua prima e dopo l'allenamento per rimanere idratati.

ISTRUZIONI PER L'USO

Si prega di leggere queste istruzioni prima di utilizzare lo Twister Arm Exerciser. Conservare questo manuale per riferimento.

DISIMBALLO E PREPARAZIONE DELLO TWISTER ARM EXERCISER

1. Ruotare la manopola della resistenza sul livello più basso, Livello 2 (22 lb / 10 kg).
2. Posizionare lo Twister Arm Exerciser in modo che la barra di sicurezza sia rivolta lontano da te.
3. Afferrare entrambe le maniglie con una mano. Tenere lo Twister Arm Exerciser lontano dal corpo e stringere saldamente le maniglie.
4. Ruotare la barra di sicurezza per sbloccarla.

⚠ ATTENZIONE: SAssicurarsi che il prodotto sia posizionato in modo da non colpire te, altre persone o oggetti circostanti quando si rimuove la barra di sicurezza.

UTILIZZO DELLO TWISTER ARM EXERCISER

1. Ruotare la manopola della resistenza sul livello desiderato, dal Livello 2 (22 lb / 10 kg) al Livello 20 (440 lb / 200 kg). Utilizzare la tabella seguente come riferimento.



2. Afferrare una maniglia con ogni mano.
3. Premere lentamente le maniglie l'una verso l'altra contraendo i muscoli addominali.
4. Tirare lentamente le maniglie l'una dall'altra.
5. Ripetere i passaggi 3 e 4, aprendo e chiudendo lo Twister Arm Exerciser come una forbice, fino al raggiungimento del numero desiderato di ripetizioni.
6. Rimettere la barra di sicurezza immediatamente dopo l'uso e prima della pulizia o del riporlo.

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per riferimento futuro. Leggere tutti gli avvisi di sicurezza e le istruzioni per l'uso prima di utilizzare questo prodotto. In caso contrario, potrebbero verificarsi lesioni gravi, morte o danni al prodotto o alla proprietà.

CONTROINDICAZIONI

Gli utenti devono consultare un medico prima di iniziare un nuovo programma di esercizi. Questo è particolarmente importante per le persone over 35 e per quelle con condizioni preesistenti. Il tuo medico dovrebbe aiutarti a determinare la zona di frequenza cardiaca appropriata per la tua età e condizione fisica. Può determinare se hai limitazioni fisiche che potrebbero rappresentare un rischio per la salute o impedirti di utilizzare correttamente questo prodotto. Il tuo medico può aiutarti a determinare la durata appropriata delle sessioni di allenamento della forza, la frequenza e l'intensità del tuo allenamento in base alla tua età, livello di forma fisica e eventuali condizioni preesistenti. Allenarsi sempre entro i parametri discussi con il medico per evitare infortuni o problemi di salute.

Consultare il proprio medico prima di utilizzare questo prodotto se:

- Hai più di 35 anni o hai condizioni mediche preesistenti.
- Hai osteoporosi, lesioni alla schiena, fratture, ernia del disco, dolori cronici al collo o alla schiena, scoliosi o altre condizioni o disturbi ortopedici che interessano schiena, collo o colonna vertebrale.
- Hai dolori, malattie o disturbi articolari, inclusi artrite o artrite reumatoide, o se hai danni o infiammazioni muscolari o dei tessuti molli.
- Hai anemia grave, malattie cardiache o vascolari, ipertensione, coaguli di sangue, o se stai assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca.
- Hai un pacemaker, una valvola cardiaca artificiale o altro impianto medico.
- Sei incinta, hai subito di recente un intervento chirurgico, hai il cancro o tumori maligni, o soffri di una malattia polmonare.
- Soffri di vertigini, hai disturbi dell'equilibrio, o se stai assumendo farmaci che influenzano l'equilibrio. In questo caso, potrebbe essere necessario utilizzare il prodotto da seduti.

ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ

- I benefici per la salute suggeriti o implicati in questo manuale, altra letteratura del prodotto o sul sito web aziendale non sono certificati o approvati da alcun ente di regolamentazione o istituzione medica.
- L'uso di questo prodotto è a completo rischio e pericolo dell'utente. Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni e le informazioni sulla sicurezza prima di utilizzare questo prodotto. Decliniamo ogni responsabilità ed escludiamo espressamente qualsiasi responsabilità per lesioni personali, danni alla proprietà o perdite derivanti da uso improprio, mancato rispetto delle istruzioni e degli avvisi in questo manuale, negligenza o manutenzione inadeguata o impropria di questo prodotto.
- È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utenti di questo prodotto siano adeguatamente informati su tutti gli avvisi e le precauzioni.
- Utilizzare questo prodotto solo come indicato in questo manuale.

AVVERTENZA

Per ridurre il rischio di lesioni gravi, morte o danni al prodotto o alla proprietà:

- L'esercizio eccessivo o lo sforzo eccessivo possono nuocere alla salute. Allenarsi sempre entro i limiti di intensità e tempo raccomandati dal medico.
- Interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico se ci si sente storditi, nauseati o si avvertono dolori, battito cardiaco irregolare o mancanza di respiro.
- Non utilizzare il prodotto in o vicino a piscine o altri specchi d'acqua.
- Utilizzare solo gli accessori forniti con il prodotto. Non alterare, manipolare, danneggiare o tentare di smontare il prodotto. Questo prodotto non contiene parti che possono essere riparate dall'utente.
- Tenere il prodotto lontano da oggetti infiammabili o esplosivi, sostanze chimiche, fuoco e fonti di calore.
- Non utilizzarlo a temperature elevate o alla luce diretta del sole. Non utilizzarlo sotto una coperta o un cuscino.
- Tenerlo lontano dai liquidi. Non utilizzarlo all'aperto, in ambienti umidi o dove il prodotto potrebbe bagnarsi o umidificarsi. Non immergerlo in acqua. Se il prodotto si bagna, non utilizzarlo.
- Non correre o camminare e non utilizzare altre attrezzature per esercizi durante l'uso del prodotto.

- Ispezionare il prodotto prima di ogni utilizzo per danni, usura o viti allentate o mancanti. Serrare le viti allentate prima dell'uso. Non utilizzare se danneggiato, difettoso o se mancano viti. Non utilizzare nuovamente il prodotto fino a quando il problema non è stato risolto.
- Solo per adulti. Tenere fuori dalla portata di bambini e animali domestici. I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il prodotto.
- Questo prodotto non è destinato a persone con capacità mentali, sensoriali o fisiche ridotte, a meno che non siano strettamente supervisionate da una persona adulta responsabile.

ATTENZIONE

Per ridurre il rischio di lesioni da lievi a moderate o danni al prodotto:

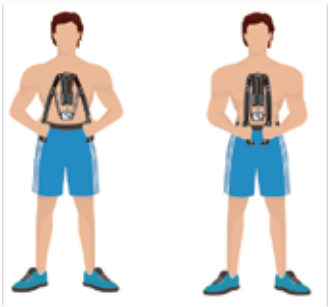
- Se il prodotto si blocca, non tentare di forzare la chiusura, poiché potrebbe danneggiarlo. Riportare la resistenza al livello più basso, quindi premere le maniglie insieme.
- Non indossare accessori come anelli, braccialetti o orologi durante l'uso di questo prodotto per evitare lesioni.
- Tenere i capelli lunghi e gli indumenti larghi lontani dal prodotto per evitare che rimangano intrappolati nella cerniera.
- Non utilizzare mai il prodotto sotto l'influenza di droghe o alcol. Non utilizzarlo durante o immediatamente dopo aver mangiato o se ci si sente stanchi. Non utilizzarlo in caso di infortunio, malattia o febbre.
- Non permettere a più di una persona di utilizzare il prodotto contemporaneamente.
- Assicurarsi di avere spazio libero sufficiente attorno al prodotto durante l'uso (almeno 2 metri su tutti i lati). Rimuovere gli ostacoli circostanti in caso di cadute o incidenti.
- Indossare sempre abbigliamento e calzature sportive adeguati. Un abbigliamento adeguato dovrebbe essere comodo ma aderente e consentire la libertà di movimento.

NOTA

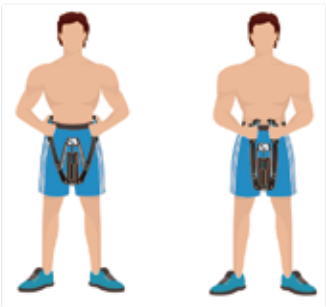
- Una forza o un peso eccessivo sul prodotto può schiacciarlo o danneggiarlo. Tenerlo lontano da oggetti appuntiti che potrebbero danneggiare il prodotto o gli accessori.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzarlo in strutture commerciali, noleggiate, istituzionali o terapeutiche.
- Smaltire il prodotto e tutti gli accessori secondo le normative statali e federali.

WAYS TO USE THE TWISTER ARM EXERCISER

You can strengthen your entire upper body with the Twister Arm Exerciser . Here are just a few examples.



OR



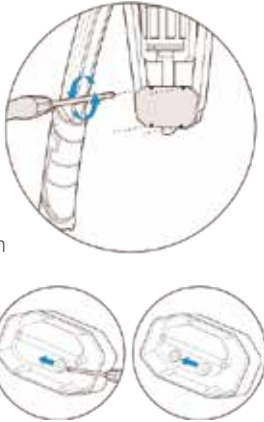
**STRENGTHEN YOUR
SHOULDER AND BACK MUSCLES**

**STRENGTHEN YOUR
BACK AND ARM MUSCLES**



TO REPLACE THE BATTERY (R3 ONLY)

1. Ensure the counter is powered off.
2. Use a screwdriver to remove the four small screws on the back of the repetition counter.
3. Remove the back portion of the counter.
4. Turn the ShredForce over and carefully remove the front portion of the repetition counter.
5. Slip the spent battery out (you may need to use a small wooden dowel or the end of the screwdriver) and properly dispose of it.
6. Insert a new LR44 button cell battery.
7. Replace the front and back portions of the repetition counter. Screw the four screws back into place.



PRODUCT SPECIFICATIONS

Model R2 & R3

Folded Size: 43 cm × 16 cm × 5 cm (17" x 6.30" x 1.97")

Net Weight: 2.3 kg (5 lb)

Resistance Levels(10): 10 - 200 kg (22 - 440 lb)

Operating Temperature: -10°C +50°C (14-122°F)

Materials: Carbon Steel

Frame: Carbon Steel

Handles: PU Rubber, ABS

STRENGTH TRAINING

TWISTER ARM EXERCISER

CHEST & ARM TWISTER

ONE-YEAR WARRANTY

EASTMOUNT® creates quality, durable exercise products and we stand by that quality with one-year warranty on all of our products. If your Twister Arm Exerciser ever breaks (and we doubt it will), we'll send your replacement parts and show you how to repair it. If your Twister Arm Exerciser cannot be repaired, we'll replace it-free of charge.

More Products Available



R2



R3



R2 PRO



R8 PLUS

YOU'VE GOT THIS

chinacheers@hotmail.com