

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)

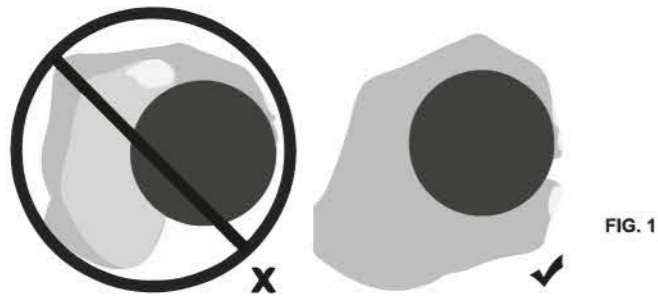


FIG. 1

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)

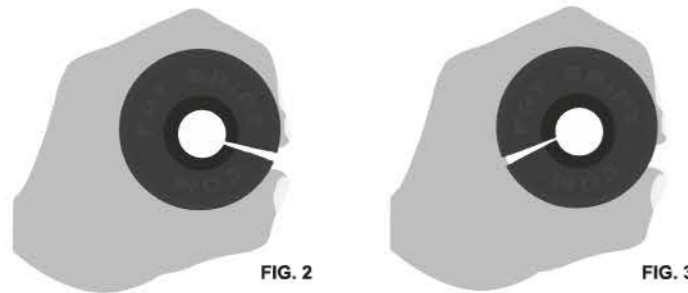


FIG. 2

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)

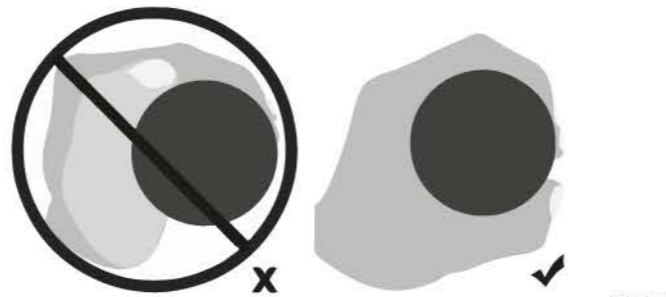


ABB. 1

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).

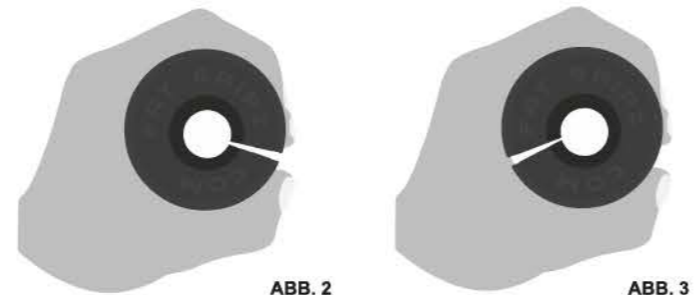


ABB. 2

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).

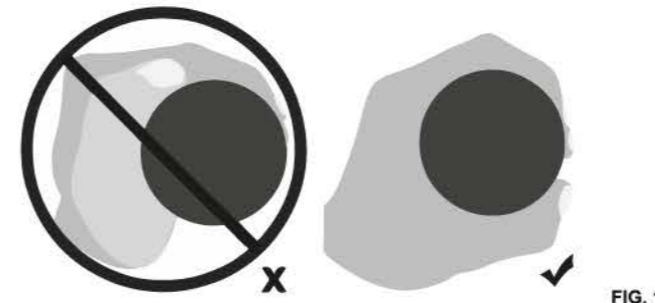


FIG. 1

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).

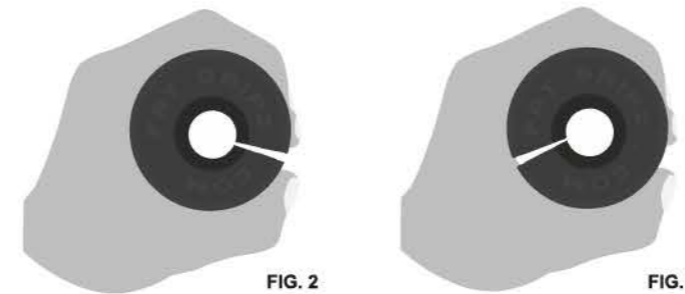


FIG. 2

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) au-dessus 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 maux ne doit pas utiliser les FAT GRIPZ. Cessez de faire de l'exercice immédiatement si vous éprouvez des douleurs ou des maux, 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).

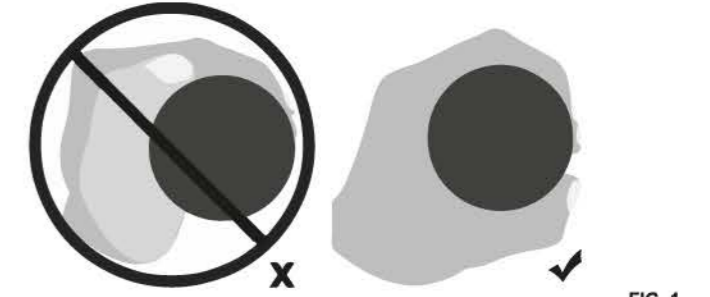


FIG. 1

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).

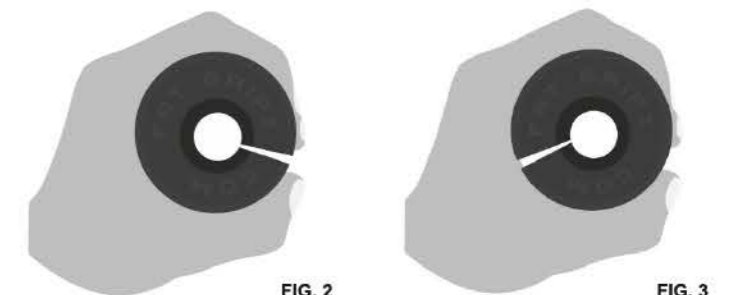


FIG. 2

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

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)

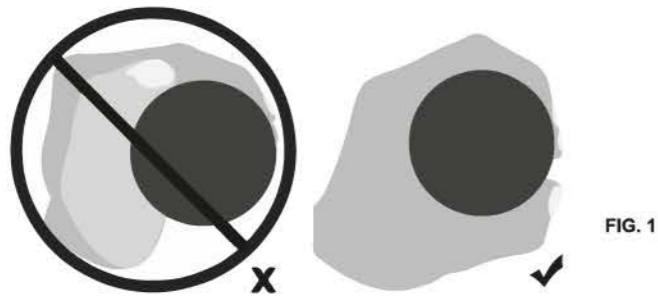


FIG. 1

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)

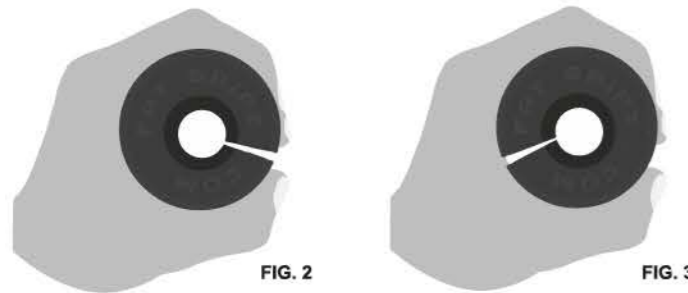


FIG. 2

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)

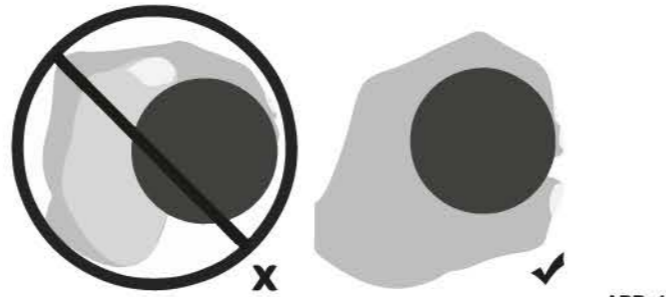


ABB. 1

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).

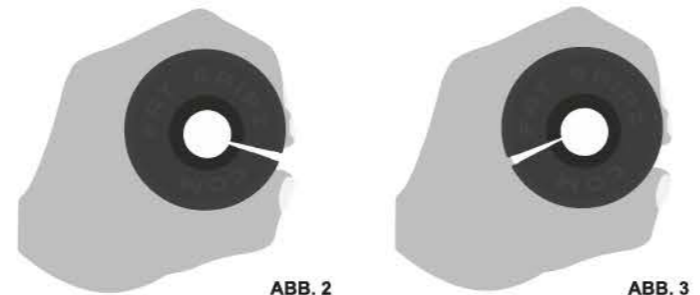


ABB. 2

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).

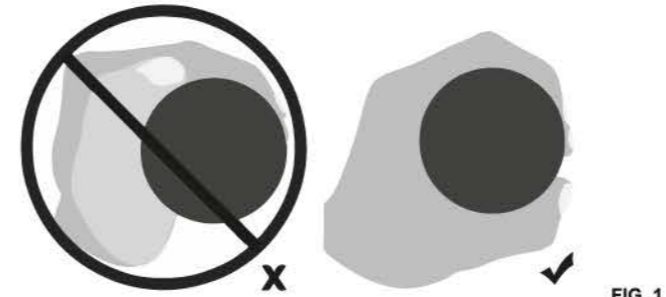


FIG. 1

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).

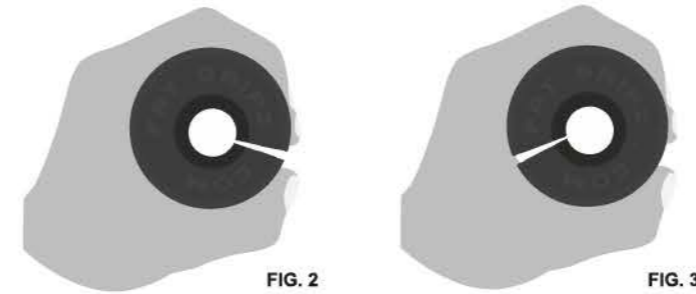


FIG. 2

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) au-dessus 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 maux ne doit pas utiliser les FAT GRIPZ. Cessez de faire de l'exercice immédiatement si vous éprouvez des douleurs ou des maux, 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 adaptés.

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

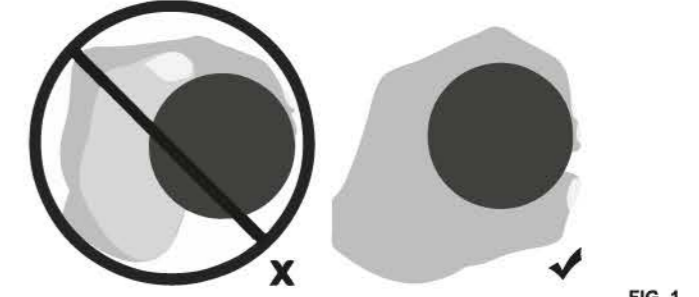


FIG. 1

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).

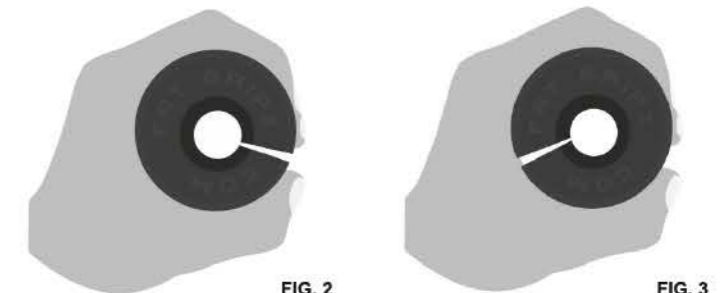


FIG. 2

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