

PL

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**Ostrzeżenie**

Urządzenia do ćwiczeń Domyos umożliwiają utrzymanie dobrej formy.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Użytkownik ponosi wszelkie konsekwencje związane z kontuzjami.

Domyos nie ponosi żadnej odpowiedzialności w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub uszkodzami wynikającymi z prawidłowego lub nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub inne osoby.

Ćwiczenia z «Zaciskiem» umożliwiają rozwijanie mięśni palców, nadgarstka i przedramienia. Jest szczególnie przeznaczony dla osób grających w tenisa, uprawiających sporty walki, wspinaczkę, jazdę na rowerze górskim itd...

Bezpieczeństwo

- Przeczytaj wszystkie zalecenia użytkowania na produkcie i w instrukcji przed użyciem przyrządu.
- Zachowaj instrukcję.
- Przeczytaj uważnie zalecenia i opisy ćwiczeń przed rozpoczęciem treningu.
- Nie zezwalać dzieciom poniżej 12 lat i zwierzętom na przebywanie w pobliżu urządzenia w czasie treningu.
- Ze względu na zdrowie, przestrzegaj ruchów i pozycji opisanych w instrukcji.
- Zakładaj właściwe ubranie i obuwie.
- Natychmiast przerwij ćwiczenie w przypadku wystąpienia złego samopoczucia lub bólu.
- Oddychaj! Nie wstrzymuj oddechu w czasie wysiłku.
- Zdjąć całą biżuterię.
- Spiąć włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.

Ostrzeżenia dla użytkowników

Formę fizyczną należy rozwijać w sposób kontrolowany.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeżeli :

- Nie uprawiałeś sportu od długiego czasu.
- Masz ponad 35 lat.
- Nie jesteś pewny swojego stanu zdrowia.
- Przechodzisz kurację medyczną.

PRZED ROZPOCZĘCIEM UPRAWIANIA SPORTU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

16

PL

Ćwiczenia podstawowe

Ruch :

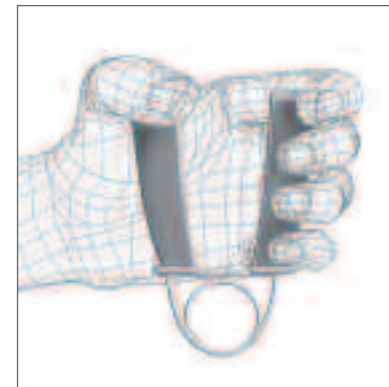
Złapać zacisk całą dłonią w sposób przedstawiony na schemacie. Wykonać kilkadziesiąt zaciśnień dłoni. Wykonywać ćwiczenie prawą ręką potem lewą.

Ćwiczenia zaawansowane

Ruch :

Złapać zacisk całą dłonią w sposób przedstawiony na schemacie. Wykonać kilkadziesiąt zaciśnień dłoni.

następnie wykonywać te same ćwiczenia ściskając przyrząd tylko kilkoma palcami. Zmieniać używane palce.



17