

HU

## HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ

## Figyelmeztetés

A Domyos fitness-termékei segítenek a forma megőrzésében.  
Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, kérje ki orvosa tanácsát.

Minden sérülésért a felhasználónak kell vállalnia a felelősséget.

A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy bárki más által történő helyes vagy helytelen használatából eredő bármely személyi sérülésre vagy vagyoni károokra vonatkozó reklamáció esetén.

A « Hand - grip » marokerősítővel való munkával fejleszthetők az ujjak, a csukló és az alkar izmai.

Különösen ajánlott teniszezők, harci sportok művelői, sziklamászók, BMX-esek stb. számára.

## BIZTONSÁG

- Használat előtt olvassa el a jelen tájékoztatóban és a terméken feltüntetett óvintézkedéseket.
- Őrizze meg ezt a tájékoztatót későbbi tájékozódás céljából.
- Az edzés elkezdése előtt figyelmesen olvassa el a gyakorlatok leírását és az ajánlásokat.
- Ne engedje, hogy 12 év alatti gyerekek vagy háziállatok játsszanak a közelben, míg Ön az edzést végzi.
- Egészsége érdekében tartsa be a használati tájékoztatóban bemutatott mozgásokat és testhelyzeteket.
- Viseljen megfelelő cipőt és ruházatot.
- Ha rosszul érzi magát, vagy fájdalma van, azonnal hagyja abba az edzést.
- Lélegezzen ! Ne tartsa vissza a lélegzetét az erőfeszítés ellenére sem !
- Vegye le az összes ékszerét.
- Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.

## Felhívjuk a felhasználók figyelmét:

A formába lendítésnek ellenőrzés mellett kell történnie.

Mielőtt elkezdene a testgyakorlást, kérje ki egy orvos tanácsát, főleg, ha :

- Az utóbbi években nem sportolt.
- Ha már elmúlt 35 éves.
- Ha Ön nem biztos abban, hogy egészséges.
- Ha orvosi kezelés alatt áll.

**MINDEN SPORTTEVÉKENYSÉG ELŐTT KI KELL KÉRNI EGY ORVOS TANÁCSÁT**

HU

## Alapvető gyakorlatok



**Mozgás :**

**Ragadja meg a marokerősítőt teljes tenyerével az ábrán látható módon. Mintegy tízszer szorítsa össze a markát. Eddze előbb a jobb kezét, majd a bal.**

## Haladó gyakorlatok :

**Mozgás :**

**Ragadja meg a marokerősítőt teljes tenyerével az ábrán látható módon. Mintegy tízszer szorítsa össze a markát.**

**Ezt követően végezze úgy a fenti mozdulatot, hogy csak néhány ujjával szorítja a marokerősítőt. Váltogassa a dolgoztatott ujjakat.**

