

# 10–40 kg Hand Grippers

Art.no 31-5077

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. If you have any questions regarding technical problems please contact our Customer Services.

## Safety

- This product is not intended to be used for medical purposes. Consult your GP if you are at all uncertain if this training method is appropriate for you.
- The product must only be used as instructed in this manual. The product must not be dismantled or modified in any way.
- The product must not be used by children. This product is not a toy!
- The product is intended for domestic use only.
- In cases of persistent pain or other problems, discontinue use immediately and consult a GP.

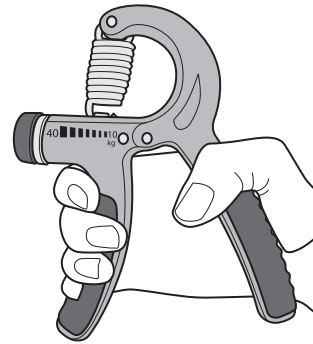
## Product description

- Strengthens hand and forearm muscles.
- Adjustable resistance: 10–40 kg.

## Operation

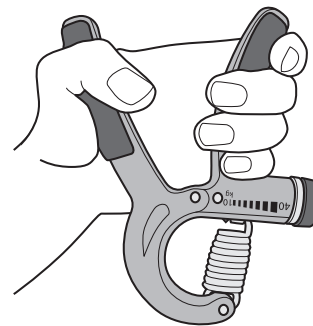
This product has adjustable resistance settings (10–40 kg). Turn the knob clockwise to increase and anticlockwise to decrease resistance.

### Normal use



1. Hold the gripper as shown in the figure.
2. Squeeze ten times.
3. Switch hands and repeat.

### Advanced use

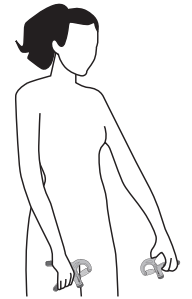


1. Hold the gripper as shown in the figure.
2. Squeeze ten times.
3. Repeat the same exercise as above, but not using all your fingers for squeezing.
4. Do not use the same squeezing fingers, switch them periodically during the exercise.
5. Switch hands and repeat.

## Exercises

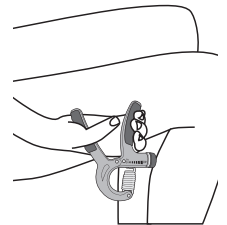
### From a standing position

1. Stand upright with your arms held in front of you.
2. Hold the grippers with the handles facing outwards.
3. Squeeze for two seconds and relax for two seconds. Repeat this procedure several times.



### From a sitting position

1. Sit down with your hands at the outer edges of your thighs.
2. Squeeze for two seconds while simultaneously curling your wrists upwards, performing a full wrist curl. Relax for two seconds.
3. Repeat this procedure several times.



## Care and maintenance

Use a soft moist cloth to clean the product. Use a mild detergent and never use solvents or strong, abrasive cleaning agents for cleaning the product.

## Disposal

This product should be disposed of in accordance with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local authority.



# Handstärkare 10–40 kg

Art.nr 31-5077

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst.

## Säkerhet

- Produkten är inte avsedd för medicinsk användning. Konsultera en läkare om du är osäker på om detta är en lämplig träningsmetod för dig.
- Produkten får endast användas så som beskrivs i bruksanvisningen. Den får inte demonteras eller modifieras på något sätt.
- Produkten får inte användas av barn. Den är ingen leksak!
- Produkten är avsedd för hemmabruk.
- Vid bestående smärta eller annat problem, avbryt användningen och konsultera en läkare.

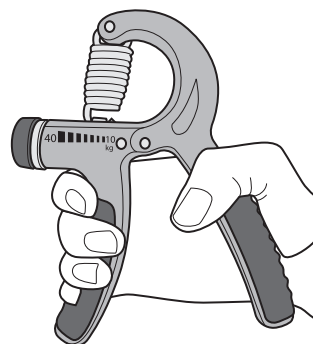
## Produktbeskrivning

- Tränar muskler i hand och underarm.
- Justerbart motstånd 10–40 kg.

## Användning

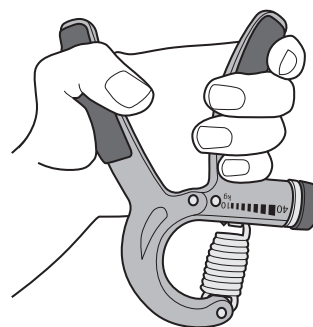
Produkten har justerbart motstånd (10–40 kg). Vrid på ratten medurs för att öka och moturs för att minska motståndet.

## Normal användning



1. Håll i handstärkaren som bilden visar.
2. Tryck ihop handstärkaren 10 gånger.
3. Flytta handstärkaren till den andra handen och upprepa.

## Avancerad användning

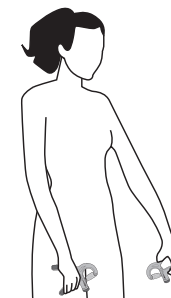


1. Håll i handstärkaren som bilden visar.
2. Tryck ihop handstärkaren 10 gånger.
3. Gör om övningen men använd inte alla fingrarna.
4. Använd inte samma fingrar hela tiden, byt tag.
5. Flytta handstärkaren till den andra handen och upprepa.

## Övningar

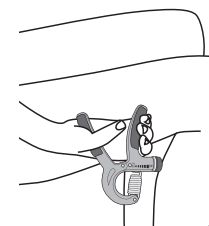
### Träna stående

1. Stå upprätt och håll armarna nedåt framför dig.
2. Håll i handstärkaren med handtagen utåt.
3. Tryck ihop i 2 sekunder, vila i 2 sekunder. Upprepa detta några gånger.



### Träna sittande

1. Sitt ner och håll händerna på utsidan av låren.
2. Tryck ihop handstärkaren i 2 sekunder samtidigt som du viker handlederna uppåt/utåt som om du gör en handledscurl. Vila i 2 sekunder.
3. Upprepa detta några gånger.



## Skötsel och underhåll

Torka av produkten med en lätt fuktad, mjuk trasa. Använd ett mildt rengöringsmedel, aldrig lösningsmedel eller starka, slipande rengöringsmedel.

## Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

# Håndtrimmer 10–40 kg

Art.nr. 31-5077

Les nøye igjennom hele bruksanvisningen og ta vare på den til senere bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller andre spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

## Sikkerhet

- Produktet er ikke beregnet til bruk innen medisinsk behandling. Konsulter deg med en lege hvis du er usikker på om dette er riktig treningsmetode for deg.
- Produktet skal kun brukes som beskrevet i bruksanvisningen. Produktet må ikke demonteres eller endres på.
- Produktet må ikke brukes av barn. Dette er ikke noe leketøy!
- Produktet er kun beregnet for bruk i hjemmet.
- Ved vedvarende smerte eller andre problemer, avbryt behandling og ta kontakt med lege.

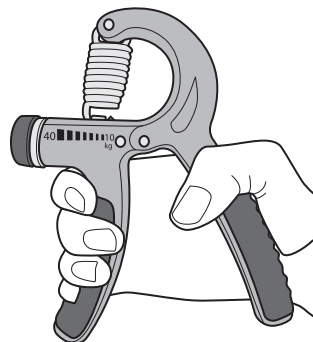
## Produktbeskrivelse

- For trening av muskler i hånd og underarm.
- Justerbar motstand 10–40 kg.

## Bruk

Produktet har justerbar motstand (10–40 kg). Drei rattet medurs for å øke og moturs for å redusere motstanden.

## Normal bruk



1. Hold apparatet slik som vist på fig.
2. Trykk den sammen 10 ganger.
3. Flytt det over til den andre hånden og gjenta.

## Avansert bruk

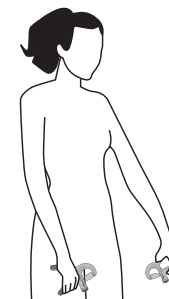


1. Hold apparatet slik som vist på fig.
2. Trykk det sammen 10 ganger.
3. Gjenta øvelsen, men ikke bruk alle fingrene.
4. Skift på hvilke fingre du bruker.
5. Flytt den over til den andre hånden og gjenta.

## Øvelser

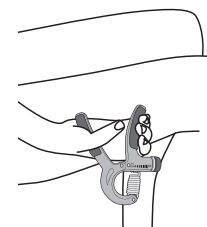
### Stående trening

1. Stå oppreist og hold armene nedover foran deg.
2. Hold håndtrimmeren med håndtakene utover.
3. Trykk sammen i 2 sekunder og hvil deretter i 2 sekunder. Gjenta dette noen ganger.



### Sittende trening

1. Sitt ned og hold hendene på utsiden av lårene.
2. Trykk håndtrimmeren sammen i 2 sekunder samtidig som du strekker håndleddene oppover og utover. Hvil i 2 sekunder.
3. Gjenta dette noen ganger.



## Stell og vedlikehold

Rengjør produktet med en myk og lett fuktet klut. Bruk et mildt rengjøringsmiddel ved behov. Unngå å bruke løsemidler og slipende rengjøringsmidler.

## Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Ved usikkerhet, ta kontakt med lokale myndigheter.

# Sormipuristin 10–40 kg

Tuotenro 31-5077

Lue käyttöohje ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä se tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

## Turvallisuus

- Tuotetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön. Konsultoi lääkärää, jos olet epävarma siitä, onko tämä sinulle oikea treenausmuoto.
- Tuotetta saa käyttää ainoastaan käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Älä pura tai muuta tuotetta millään tavalla.
- Lapset eivät saa käyttää tuotetta. Tuote ei ole lelu!
- Tuote on tarkoitettu kotikäyttöön.
- Jatkuvan kivun tai muiden ongelmien ilmaantuessa lopeta käyttö ja käänny lääkärin puoleen.

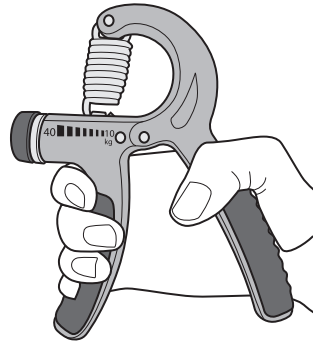
## Tuotekuvaus

- Käden ja kynnärvarren lihaksien treenaamiseen.
- Säädettävä vastus 10–40 kg.

## Käyttö

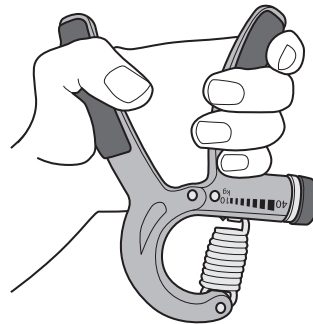
Tuotteessa on säädettävä vastus (10–40 kg). Lisää vastusta kääntämällä säädintä myötäpäivään ja vähennä vastusta kääntämällä säädintä vastapäivään.

## Normaali käyttö



1. Pidä sormipuristinta kädessä kuvan osoittamalla tavalla.
2. Purista se yhteen 10 kertaa.
3. Siirrä sormipuristin toiseen käteen ja toista puristukset.

## Vaativampi käyttö

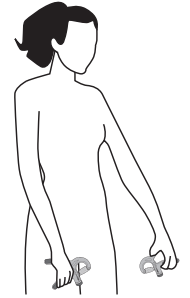


1. Pidä sormipuristinta kädessä kuvan osoittamalla tavalla.
2. Purista se yhteen 10 kertaa.
3. Toista harjoitus, mutta älä käytä puristamiseen kaikkia sormia.
4. Älä käytä koko ajan samoja sormia, vaan vaihda otetta.
5. Siirrä sormipuristin toiseen käteen ja toista puristukset.

## Harjoitukset

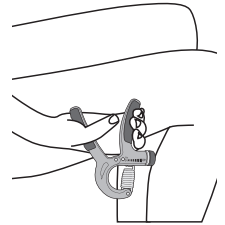
### Seisoma-asento

1. Seiso pystyasennossa ja pidä käsiä alhaalla edessäsi.
2. Pidä sormipuristimesta kiinni niin, että kahva osoittaa ulospäin.
3. Purista sormipuristinta 2 sekuntia, lepää 2 sekuntia. Toista tämä muutamia kertoja.



### Istuma-asento

1. Istu alas ja pidä käsiä reisien vieressä.
2. Purista sormipuristinta 2 sekuntia ja taita ranteita samalla ylös-/ulospäin, kuten rannekääntöä tehdessä. Lepää 2 sekuntia.
3. Toista tämä muutamia kertoja.



## Huolto ja ylläpito

Pyyhi pehmeällä, kevyesti kostutetulla liinalla. Käytä mietoa puhdistusainetta. Älä käytä liuottimia tai voimakkaita, hiovia puhdistusaineita.

## Kierrätys

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Tarkempia kierrätysohjeita saat kuntasi jäteneuvonnasta.



# Fingerhantel 10–40 kg

Art.Nr. 31-5077

Vor Inbetriebnahme die komplette Bedienungsanleitung durchlesen und aufbewahren. Irrtümer, Abweichungen und Änderungen behalten wir uns vor. Bei technischen Problemen oder anderen Fragen freut sich unser Kundenservice über eine Kontaktaufnahme.

## Sicherheitshinweise

- Das Produkt ist nicht für die medizinische Anwendung vorgesehen. Im Zweifelsfall einen Arzt um Rat fragen.
- Das Produkt nur gemäß dieser Bedienungsanleitung verwenden. Nicht demontieren oder auf irgendeine Weise verändern.
- Das Produkt ist nicht für Kinder geeignet. Das Produkt ist kein Spielzeug.
- Das Produkt ist für die Anwendung zu Hause vorgesehen.
- Bei bestehenden Schmerzen oder anderen Problemen die Anwendung abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

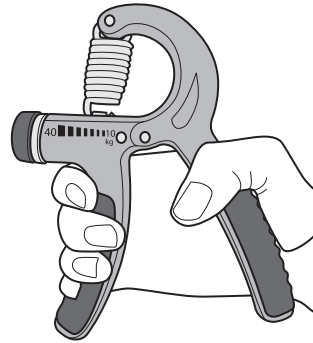
## Produktbeschreibung

- Trainiert die Hand- und Unterarmmuskulatur.
- Variabler Widerstand 10–40 kg.

## Verwendung

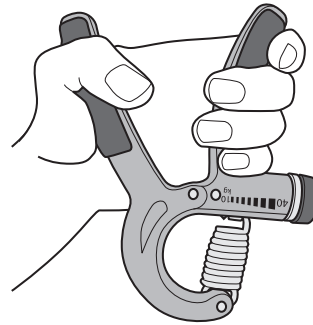
Der Widerstand des Produkts kann von 10–40 kg eingestellt werden. Das Rad im Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern.

## Normale Anwendung



1. Die Fingerhantel wie in der Abbildung gezeigt halten.
2. Die Fingerhantel 10-mal zusammendrücken.
3. Den Vorgang mit der anderen Hand wiederholen.

## Fortgeschrittene Anwendung

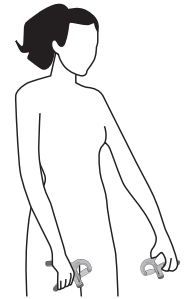


1. Die Fingerhantel wie in der Abbildung gezeigt halten.
2. Die Fingerhantel 10-mal zusammendrücken.
3. Die Übung wiederholen, dabei jedoch nicht alle Finger verwenden.
4. Hin und wieder den Griff wechseln, um unterschiedliche Finger einzusetzen.
5. Den Vorgang mit der anderen Hand wiederholen.

## Übungen

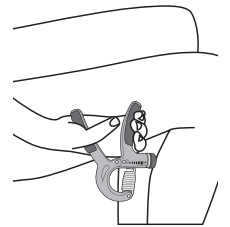
### Im Stehen trainieren

1. Aufrecht hinstellen und die Arme vor dem Körper nach unten halten.
2. Die Fingerhantel mit den Griffen nach außen halten.
3. 2 Sekunden lang zusammendrücken und 2 Sekunden lang pausieren. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen.



### Im Sitzen trainieren

1. Hinsetzen und die Hände außen auf die Oberschenkel legen.
2. Die Fingerhantel 2 Sekunden lang zusammendrücken und gleichzeitig die Handgelenke wie bei einem Handgelenk-Curl nach oben/außen beugen. 2 Sekunden pausieren.
3. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen.



## Pflege und Wartung

Das Produkt mit einem weichen, leicht feuchten Tuch reinigen. Ein mildes Reinigungsmittel und keine scharfen Chemikalien oder Scheuermittel verwenden.

## Hinweise zur Entsorgung

Bitte das Produkt entsprechend den lokalen Bestimmungen entsorgen. Weitere Informationen sind von der Gemeinde oder den kommunalen Entsorgungsbetrieben erhältlich.