

TR

KULLANMA TALİMATI**Uyarı :**

Domyos fitness materyali formunuzu koruma imkanı sağlar.
Her türlü egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın.

Kullanıcı her türlü yaralanma riskini üstlenir.

Domyos ürünün alıcısı veya her hangi başka bir kişi tarafından kötü kullanımı sebebiyle her hangi bir kişinin yaralanmasından veya malın zarar görmesinden ötürü şikayette bulunulması halinde, her türlü mesuliyeti ret eder.

« Hand – grip » çalışması, el parmakları , bilek ve ön kol kaslarının tümünü geliştirmeyi sağlar. Özellikle, tenis, dövüş sporları, tırmanma, dağ bisikleti, vb. yapanlar için tavsiye edilir.

GÜVENLİK

- Her türlü kullanımdan önce ürün üzerinde be işbu kullanma kitapçığındaki bütün kullanma tedbirlerini okuyun.
- İşbu kullanma kitapçığını başvuru için saklayın.
- Antrenmanınıza başlamadan önce tavsiyeleri ve egzersizleri dikkatle okuyun.
- Yaşından küçük çocukların ve evcil hayvanları antrenmanınız sırasında aletin yanında oynamalarına izin vermeyin.
- Sağlığınız için, kullanma kılavuzunda belirtilen hareketlere ve pozisyonlara uyun.
- Uygun giysi ve ayakkabılar giyin.
- Kendinizi kötü veya ağır hissederseniz derhal egzersizi durdurun.
- Nefes alın ! çabaya rağmen solumanızı kesmeyin.
- Bütün takılarınızı çıkartın.
- Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemeleri için saçlarınızı bağlayın.

Kullanıcılara uyarı

Form arayışı kontrollü bir şekilde yapılmalıdır.

Fiziksel bir aktiviteye başlamadan önce, bir doktora danışmakta tereddüt etmeyin, özellikle de :

- Son yıllarda spor yapmamış iseniz.
- 35 yaşın üzerinde iseniz.
- Sağlığınızdan emin değilseniz.
- Bir tıbbi tedavi görüyorsanız.

HERHANGİ BİR SPORU UYGULAMADAN ÖNCE BİR HEKİME DANIŞILMASI GEREKİR

32

TR

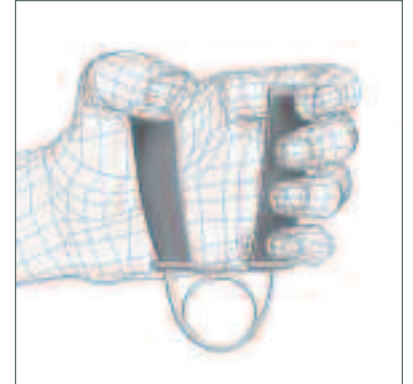
Temel egzersiz**Hareket :**

**Hand-gripi, şemada belirtildiği gibi, elinizle iyice kavrayın.
Elini on kez kasın.
Önce sağ eli, sonra sol eli çalıştırın.**

İleri egzersizler :**Hareket :**

**Hand-gripi, şemada belirtildiği gibi, elinizle iyice kavrayın.
Elini on kez kasın.**

**Sonra, hand-gripi sadece birkaç parmakla tutarak aynı hareketleri tekrarlayın.
Parmakları sıra ile kullanın.**



33