

CS

**NÁVOD K POUŽITÍ****Upozornění :**

Zařízení fitness Domyos umožňuje zachovat si formu.  
Než začnete cvičit, poraďte se s lékařem.

Uživatel přejímá zodpovědnost za všechna možná zranění.

Domyos se zříká jakékoliv odpovědnost v případě reklamace vzhledem ke zranění nebo vzhledem ke škodě způsobené jakékoliv osobě nebo vlastníkovu výrobku, která vyplývá ze špatného použití tohoto výrobku kupujícím nebo jakoukoliv jinou osobou.

Cvičení « Hand – grip » vám umožňuje posilovat všechny svaly prstů na ruce, zápěstí a předloktí.

Doporučuje se zejména pro hráče tenisu, bojových sportů, horolezectví, VTT atd.

**BEZPEČNOST**

- Před použitím si přečtete veškerá upozornění týkající se používání výrobku a návod k použití.
- Tento návod si uschovejte.
- Pročtete si pečlivě doporučení a popis cvičení ještě než začnete s tréninkem.
- Nenechte děti mladší 12 let a domácí zvířata, aby si hrála v blízkosti přístroje v době, kdy na něm cvičíte.
- V zájmu vašeho zdraví, dodržujte pohyby a pozice popsané v návodu.
- Noste vhodné oblečení a boty.
- Pokud cítíte nevolnost nebo bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
- Dýchejte !! přes námahu nezadržujte dech.
- Před cvičením sundejte šperky.
- Během cvičení si svažte vlasy, aby vám nepřekážely.

**Upozornění pro uživatele :**

Fyzickou kondici je třeba zlepšovat KONTROLOVANĚ.

Před zahájením fyzické aktivity neváhejte VYHLEDAT LÉKAŘE, a to zejména v následujících případech :

- Pokud jste v posledních letech nespportovali.
- Je vám více než 35 let.
- Nejste si jistí svým zdravotním stavem.
- Podstupujete nějakou léčbu.

**PŘED PROVOZOVÁNÍM JAKÉHOKOLIV SPORTU JE TŘEBA SE PORADIT S LÉKAŘEM**

26

CS

**Základní cvičení**

**Pohyb :**

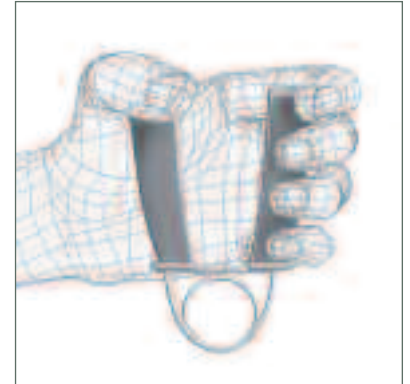
**Uchopte hand-grip celými dlaněmi, jak je uvedeno na obrázku.  
Asi desetkrát ruce stáhněte.  
Nejprve cvičte pravou rukou, poté levou.**

**Pokročilá cvičení :**

**Pohyb :**

**SUchopte hand-grip celými dlaněmi, jak je uvedeno na obrázku.  
Asi desetkrát ruce stáhněte.**

**Poté proveďte stejný pohyb jako předtím, ale sevřete hand grip pouze několika prsty.  
Prsty střídejte.**



27