

ES

MODO DE EMPLEO**ADVERTENCIA**

El material de fitness Domyos permite conservar la forma.

Consulte a su médico antes de emprender cualquier programa de ejercicios.

El utilizador asume cualquier riesgo de herida. Domyos se libera de cualquier responsabilidad en caso de reclamación por herida o daños a cualquier persona o propiedad que resulte de la buena o de la mala utilización de este producto por el comprador o cualquier otra persona.

El trabajo de « Hand – grip » permite desarrollar todos los músculos de los dedos, de la mano, la muñeca y antebrazos. Es especialmente recomendado para los practicantes de tenis, deportes de combate, escalada, Mountain Bike etc...

SEGURIDAD

- Lea todas las precauciones de utilización sobre el producto y en este manual de instrucción antes de cualquier utilización.
- Guarde este manual de utilización en referencia.
- Lea cuidadosamente las recomendaciones y ejercicios antes de empezar su entrenamiento.
- No deje a los niños de menos de 12 años y animales de compañía jugar cerca del aparato durante su entrenamiento.
- Para su salud, respete los movimientos y las posiciones presentadas en el manual de utilización.
- Lleve prendas y zapatos apropiados.
- Pare inmediatamente el ejercicio si siente una indisposición o dolor.
- ¡Respire! no bloquee su respiración a pesar del esfuerzo.
- Retire todas sus joyas.
- Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.

Advertencia a los utilizadores

La búsqueda de la forma debe ser practicada de manera controlada.

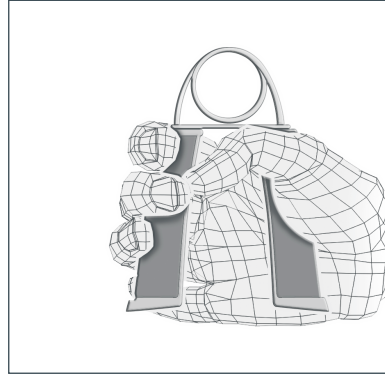
Antes de empezar una actividad física, no dude en consultar a un médico sobretodo si:

- No ha practicado un deporte durante los últimos años.
- Tiene más de 35años.
- No está seguro de su salud.
- Sigue un tratamiento médico.

ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MEDICO.

6

ES

Ejercicio básico :

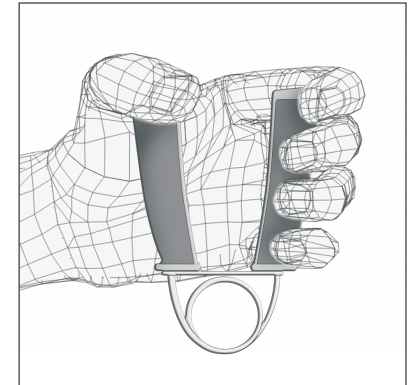
Movimiento :

**Coja el hand-gripp con la mano como se indica en el esquema.
Efectúe una decena de contracciones de la mano.
Trabaje la mano derecha y la mano izquierda.**

Ejercicios avanzados :

Movimiento :

**Coja el hand-gripp con la mano como se indica en el esquema.
Efectúe una decena de contracciones de la mano.
Trabaje la mano derecha y la mano izquierda.**



7