

Polski (PL)

Trenażer palców dłoni Instrukcja Obsługi:
Zapnij opaskę na nadgarstku za pomocą rzepu i zahacz wybrany poziomy oporu o metalowy zaczep. Po wsunięciu palców w silikonowe otwory należy wykonywać płynne ruchy rozwierania dłoni, unikając gwałtownych szarpnięć. Trening powinien obejmować kontrolowane fazy napięcia i rozluźnienia mięśni, a po jego zakończeniu przyrząd należy zdjąć, odpinając w pierwszej kolejności zaczep od opaski. **Ostrzeżenia dotyczące użytkowania:** Produkt nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci poniżej 3 roku życia. Małe elementy (metalowy haczyk) stwarzają ryzyko zadławienia. Przed każdym użyciem sprawdź stan techniczny. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń, zaprzestań użytkowania. Osoby z urazami powinny skonsultować się z lekarzem. Nie naciągać w stronę twarzy.

Lietuvių (LT)

Rankų pirštų treniruoklis Naudojimo instrukcija: Užsekite apyrankę ant riešo lipuku ir užkabinkite pasirinktą pasipriešinimo lygį ant metalinio kabliuko. Įkišę pirštus į silikonines angas, atlikite tolygius rankos plėtimo judesius, vengdami staigių trūktelėjimų. Treniruotę turėtų sudaryti kontroliuojamos raumenų įtempimo ir atpalaidavimo fazės, o baigus darbą prietaisą reikia nuimti, pirmiausia atkabinus kabliuką nuo apyrankės. **Įspėjimai dėl naudojimo:** Gaminyje nėra žaislas. Laikyti vaikams iki 3 metų nepasiekiamoje vietoje. Mažos detalės (metalinis kabliukas) kelia pavojų užspringti. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite techninę būklę. Pastebėję pažeidimų, nustokite naudoti. Asmenys, turintys traumų, turėtų pasitarti su gydytoju. Netempkite veido kryptimi.

Deutsch (DE)

Finger- und Handtrainer Bedienungsanleitung:
Befestigen Sie das Armband mit dem Klettverschluss am Handgelenk und haken Sie die gewünschte Widerstandsstufe in den Metallhaken ein. Nachdem Sie Ihre Finger in die Silikonöffnungen gesteckt haben, führen Sie gleichmäßige Handspreizbewegungen aus und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Das Training sollte kontrollierte Phasen der Muskelanspannung und -entspannung umfassen. Nach Beendigung ist das Gerät abzunehmen, indem zuerst der Haken vom Armband gelöst wird. **Sicherheitshinweise:** Das Produkt ist kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern unter 3 Jahren aufbewahren. Kleinteile (Metallhaken) stellen eine Erstickungsgefahr dar. Vor jedem Gebrauch den technischen Zustand prüfen. Bei Beschädigungen die Nutzung einstellen. Personen mit Verletzungen sollten einen Arzt konsultieren. Nicht in Richtung des Gesichts dehnen.

Nederlands (NL)

Vingertrainer Gebruiksaanwijzing: Bevestig de polsband met de klittenbandsluiting om de pols en

haak het gewenste weerstandsniveau aan de metalen haak. Nadat u uw vingers in de siliconen openingen heeft gestoken, maakt u vloeiende spreidbewegingen met de hand en vermijdt u plotselinge rukken. De training moet bestaan uit gecontroleerde fasen van spierspanning en -ontspanning. Verwijder het apparaat na gebruik door eerst de haak van de polsband los te maken. **Waarschuwingen:** Dit product is geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen onder de 3 jaar houden. Kleine onderdelen (metalen haak) vormen een verstikkingsgevaar. Controleer voor elk gebruik de technische staat. Stop het gebruik bij beschadigingen. Personen met letsel moeten een arts raadplegen. Niet in de richting van het gezicht trekken.

English (ENG)

Finger Stretcher & Hand Trainer Instructions for Use: Fasten the wristband using the Velcro strap and hook the selected resistance level onto the metal clip. After inserting your fingers into the silicone holes, perform smooth hand-opening movements, avoiding sudden jerks. Training should include controlled phases of muscle tension and relaxation. After finishing, remove the device by first unhooking the clip from the wristband. **Safety Warnings:** This product is not a toy. Keep out of reach of children under 3 years old. Small parts (metal hook) pose a choking hazard. Check the technical condition before each use. If damage is found, stop using the device. Individuals with injuries should consult a doctor. Do not stretch toward the face.

Suomi (FIN)

Sormien harjoituslaite Käyttöohjeet: Kiinnitä ranneke ranteeseen tarranauhalla ja kiinnitä valittu vastustaso metalliseen koukkuun. Työnnä sormet silikonireikiin ja tee sujuvia käden avaamisi liikkeitä välttäen äkinäisiä nykäisyjä. Harjoittelun tulee sisältää hallittuja lihasjännitysjä rentoutusvaiheita. Käytön jälkeen laite poistetaan irrottamalla ensin koukku rannekkeesta. **Varoitukset:** Tuote ei ole lelu. Säilytettävä alle 3-vuotiaiden lasten ulottumattomissa. Pienet osat (metallikoukku) aiheuttavat tukehtumisvaaran. Tarkista kunto ennen jokaista käyttöä. Jos havaitset vaurioita, lopeta käyttö. Loukkaantumisista kärsivien tulee neuvotella lääkärin kanssa. Älä venytä kasvoja kohti.

Română (RO)

Dispozitiv pentru antrenarea degetelor Instrucțiuni de utilizare: Fixați banda pe încheietura mâinii cu ajutorul scailui (velcro) și agățați nivelul de rezistență ales de cârligul metalic. După introducerea degetelor în orificiile de silicon, efectuați mișcări fluide de deschidere a palmei, evitând smuciturile bruște. Antrenamentul trebuie să includă faze controlate de tensiune și relaxare musculară. După finalizare, dispozitivul trebuie scos prin desprinderea mai întâi a cârligului de bandă. **Avertismente:** Produsul nu este o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor sub 3 ani. Piesele mici (cârligul metalic) prezintă risc de sufocare. Verificați starea tehnică înainte de fiecare utilizare. În caz de deteriorare, opriți

utilizarea. Persoanele cu leziuni trebuie să consulte un medic. Nu întindeți în direcția feței.

Čeština (CZ)

Posilovač prstů a rukou Návod k použití:
Připevněte náramek na zápěstí pomocí suchého zipu a zahákněte zvolenou úroveň odporu za kovový háček. Po zasunutí prstů do silikonových otvorů provádějte plynulé pohyby rozevírání dlaně, vyhněte se prudkým trhnutím. Trénink by měl zahrnovat kontrolované fáze napětí a uvolnění svalů. Po ukončení přístroj sejměte tak, že nejprve odepnete háček z náramku. **Upozornění:** Výrobek není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí do 3 let. Malé části (kovový háček) představují riziko udušení. Před každým použitím zkontrolujte technický stav. V případě poškození přestaňte výrobek používat. Osoby se zraněním by se měly poradit s lékařem. Nenatahujte směrem k obličeji.

Eesti (EST)

Sõrmetreeniija Kasutusjuhend: Kinnitage randmepael takjapaelaga randmele ja haakige valitud vastupanutase metallkonksu külge. Pärast sõrmede sisestamist siikoonavadesse tehke sujuvaid käe avamise liigutusi, vältides järske tõmbeid. Treening peaks sisaldama kontrollitud lihaspinge ja lõdvestuse faase. Pärast lõpetamist eemaldage seade, vabastades esmalt konksu randmepaela küljest. **Hoiatused:** Toode ei ole mänguasi. Hoida alla 3-aastastele lastele kättesaamatus kohas. Väikesed osad (metallkonks) on lämbumisohtlikud. Enne iga kasutamist kontrollige tehnilist seisukorda. Kahjustuste korral lõpetage kasutamine. Vigastustega isikud peaksid konsulteerima arstiga. Ärge venitage näo suunas.

Slovenščina (SI)

Pripomoček za vadbo prstov Navodila za uporabo: Z ježkom pritrdite trak na zapestje in izbrano stopnjo upora zataknite za kovinsko zaponko. Ko vstavite prste v silikonse odprtine, izvajajte gladke gibe razpiranja dlani in se izogibajte nenadnim sunkom. Vadba naj vključuje nadzorovane faze mišične napetosti in sprostitve. Po končani vadbi pripomoček odstranite tako, da najprej odnete zaponko s traku. **Opozorila:** Izdelek ni igrača. Hraniti zunaj dosegga otrok, mlajših od 3 let. Majhni deli (kovinski kavelji) predstavljajo nevarnost zadušitve. Pred vsako uporabo preverite tehnično stanje. V primeru poškodb prenehajte z uporabo. Osebe s poškodbami se morajo posvetovati z zdravnikom. Ne raztegujte v smeri obraza.

Slovenčina (SK)

Posilňovač prstov a rúk Návod na použitie:
Pripevnite náramok na zápästie pomocou suchého zipu a zaháknite zvolenú úroveň odporu za kovový háčik. Po zasunutí prstov do silikonových otvorov vykonávajte plynulé pohyby roztvárania dlane, vyhýbajte sa prudkým trhnutiam. Tréning by mal zahŕňať kontrolované

fázy napätia a uvoľnenia svalov. Po ukončení prístroj zložte tak, že najprv odopnete háčik z náramku. **Upozornenia:** Výrobok nie je hračka. Uchovávajte mimo dosahu detí do 3 rokov. Malé časti (kovový háčik) predstavujú riziko udusenia. Pred každým použitím skontrolujte technický stav. V prípade poškodenia prestaňte výrobok používať. Osoby so zraneniami by sa mali poradiť s lekárom. nenaťahujte smerom k tvári.

Български (BG)

Тренажор за пръсти на ръцете Инструкция за употреба: Затегнете лентата на китката с помощта на велкрото и закачете избраното ниво на съпротивление за металната кука. След като пххнете пръстите си в силиконовите отвори, правете плавни движения за разтваряне на дланта, като избягвате резки движения. Тренировката трябва да включва контролирани фази на мускулно напрежение и отпускане. След приключване уредът трябва да се свали, като първо се откачи куката от лентата. **Предупреждения:** Продуктът не е играчка. Да се съхранява на място, недостъпно за деца под 3 години. Малките елементи (металната кука) представляват риск от задавяне. Проверявайте техническото състояние преди всяка употреба. При наличие на повреди спрете употребата. Лица с травми трябва да се консултират с лекар. Не разтягайте в посока към лицето.

Hrvatski (HR)

Trenažer za prste i šaku Upute za uporabu: Pričvrstite traku na zapešće pomoću čičak trake i zakačite odabranu razinu otpora na metalnu kuku. Nakon što umetnete prste u silikonske otvore, izvodite glatke pokrete širenja dlana, izbjegavajući nagle trzaje. Trening bi trebao uključivati kontrolirane faze napetosti i opuštanja mišića. Nakon završetka, uređaj skinite tako da prvo otkāčite kuku s trake. **Upozorenja:** Proizvod nije igračka. Čuvati izvan dohvata djece mlađe od 3 godine. Mali dijelovi (metalna kuka) predstavljaju opasnost od gušenja. Prije svake uporabe provjerite tehničko stanje. U slučaju oštećenja prestanite s uporabom. Osobe s ozljedom trebaju se konzultirati s liječnikom. Ne rastežite u smjeru lica.

Magyar (HU)

Ujj- és kézerősítő Használati utasítás: Rögzítse a pántot a csuklójára a tépőzár segítségével, és akassza a kiválasztott ellenállási szintet a fémkapocsra. Miután behelyezte ujjait a szilikonnyílásokba, végezzen sima kéznyitó mozdulatokat, kerülve a hirtelen rántásokat. Az edzésnek magában kell foglalnia az izomfeszítés és -elernyedés kontrollált szakaszait. A használat végén vegye le az eszközt, először a kapcsolót leoldva a pántról. **Figyelmeztetések:** A termék nem játék. 3 év alatti gyermekektől elzárva tartandó. Az apró alkatrészek (fémhorog) fulladásveszélyt okozhatnak. Minden használat előtt ellenőrizze a műszaki állapotot. Sérülés esetén hagyja abba a használatot. Sérüléssel rendelkező személyek konzultáljanak orvossal. Ne feszítse az arc irányába.

Latviešu (LV)

Pirkstu trenāžieris Lietošanas instrukcija: Nostipriniet siksnīgu ap plaukstu locītavu, izmantojot klipsi, un aizkabiniet izvēlēto pretestības līmeni aiz metāla āķa. Pēc pirkstu ievietošanas silikona atverēs veiciet plūstošas plaukstu atvēršanas kustības, izvairoties no pēkšņiem rāvieniem. Trenīgam jāietver kontrolētas muskuļu sasprindzinājuma un atslābināšanas fāzes. Pēc pabeigšanas noņemiet ierīci, vispirms atvienojot āķi no siksnīgas. **Bīdīnājumi:** Produkts nav rotālieta. Uzglabāt bērniem līdz 3 gadu vecumam nepieejamā vietā. Sīkas detaļas (metāla āķis) rada aizrīšanās risku. Pirms katras lietošanas pārbaudiet tehnisko stāvokli. Ja tiek konstatēti bojājumi, pārtrauciet lietošanu. Personām ar traumām jākonsultējas ar ārstu. Nevelciet sejas virzienā.

Italiano (IT)

Allenatore per le dita della mano Istruzioni per l'uso: Allacciare il cinturino al polso usando la chiusura a strappo (velcro) e agganciare il livello di resistenza scelto al gancio metallico. Dopo aver inserito le dita nei fori in silicone, eseguire movimenti fluidi di apertura della mano, evitando strappi bruschi. L'allenamento deve includere fasi controllate di tensione e rilassamento muscolare. Al termine, rimuovere il dispositivo sganciando prima il gancio dal cinturino. **Avvertenze per l'uso:** Il prodotto non è un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai 3 anni. Le piccole parti (gancio metallico) rappresentano un rischio di soffocamento. Prima di ogni utilizzo, controllare lo stato tecnico. In caso di danni, interrompere l'uso. Persone con lesioni devono consultare un medico. Non tendere verso il viso.