

Polski (PL)

Instrukcja: Chwyć rączki ściskacza dłonią i miarowo ściskaj je aż do ich całkowitego złączenia, a następnie powoli rozluźniaj uścisk powracając do pozycji wyjściowej. **Ostrzeżenie:** Produkt nie jest wyrobem medycznym i nie powinien być używany przez osoby z urazami dłoni lub nadgarstków bez konsultacji z lekarzem, a nadmierny trening może prowadzić do kontuzji stawów.

Lietuvių (LT)

Instrukcija: Suimkite treniruoklio rankenėles delnu ir tolygiai spauskite jas, kol jos visiškai susiglaus, tada lėtai atleiskite gniaužtą grįždami į pradinę padėtį. **Ispėjimas:** Produktas nėra medicinos prietaisas ir asmenys, turintys rankų ar riešų traumų, neturėtų juo naudotis nepasitarę su gydytoju, o per intensyvios treniruotės gali sukelti sąnarių traumas.

Deutsch (DE)

Gebrauchsanweisung: Greifen Sie die Griffe des Handtrainers mit der Handfläche und drücken Sie diese gleichmäßig zusammen, bis sie sich vollständig berühren, und lassen Sie den Griff dann langsam wieder los, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. **Warnung:** Das Produkt ist kein Medizinprodukt und sollte von Personen mit Hand- oder Handgelenksverletzungen nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt verwendet werden, da übermäßiges Training zu Gelenkverletzungen führen kann.

Nederlands (NL)

Instructie: Pak de handgrepen van de handtrainer vast met de handpalm en knijp ze gelijkmatig samen tot ze elkaar volledig raken, laat de greep dan langzaam los om terug te keren naar de uitgangspositie. **Waarschuwing:** Het product is geen medisch hulpmiddel en mag niet worden gebruikt door personen met hand- of polsletsels zonder overleg met een arts, aangezien overmatige training kan leiden tot gewrichtsletsels.

English (ENG)

Instruction: Grasp the handles of the hand gripper with your palm and squeeze them steadily until they meet completely, then slowly release your grip while returning to the starting position. **Warning:** The product is not a medical device and should not be used by individuals with hand or wrist injuries without consulting a doctor, as excessive training may lead to joint injuries.

Suomi (FIN)

Ohje: Tartu käsivahvistimen kahvoihin kämmenelläsi ja purista niitä tasaisesti, kunnes ne kohtaavat kokonaan, ja vapauta sitten ote hitaasti palaten aloitusasentoon. **Varoitus:** Tuote ei ole lääkinällinen laite, eikä henkilöiden, joilla on käsi- tai rannenvammoja, tule käyttää sitä ilman lääkärin konsultointia, sillä liiallinen harjoittelu voi johtaa nivelvammiin.

Română (RO)

Instrucțiuni: Apucați mânerele dispozitivului de antrenament pentru mână cu palma și strângeți-le constant până când se ating complet, apoi

eliberați încet strânsoarea revenind la poziția inițială. **Avertisment:** Produsul nu este un dispozitiv medical și nu ar trebui utilizat de persoane cu leziuni ale mâinii sau încheieturii fără a consulta un medic, deoarece antrenamentul excesiv poate duce la vătămări ale articulațiilor.

Čeština (CZ)

Návod: Uchopte rukojeti posilovače dlaní a plynule je stiskněte, dokud se zcela nespojí, poté stisk pomalu uvolňujte a vraťte se do výchozí polohy. **Varování:** Výrobek není zdravotnický prostředek a osoby s poraněním ruky nebo zápěstí by jej neměly používat bez konzultace s lékařem, protože nadměrný trénink může vést k poranění kloubů.

Eesti (EST)

Juhis: Haarake käsitreneràööri käepidemetest peopesaga ja suruge neid ühtlaselt kokku, kuni need täielikult kohtuvad, seejärel vabastage haare aeglaselt, naastes algasendisse. **Hoiaatus:** Toode ei ole meditsiiniseade ning käe- või randmevigastustega isikud ei tohiks seda kasutada ilma arstiga nõu pidamata, kuna liigne treening võib põhjustada liigesevigastusi.

Slovenščina (SI)

Navodila: Z dlanjo primite ročaja ročnega krepilca in ju enakomerno stiskajte, dokler se popolnoma ne stakneta, nato pa počasi popuščajte stisk in se vrnite v začetni položaj. **Opozorilo:** Izdelek ni medicinski pripomoček in ga osebe s poškodbami rok ali zapestij ne smejo uporabljati brez posveta z zdravnikom, saj lahko prekomerna vadba povzroči poškodbe sklepov.

Slovenčina (SK)

Návod: Uchopte rukoväte posilňovača dlaní a plynule ich stlačte, až kým sa úplne nespoja, potom stisk pomaly uvoľňujte a vráťte sa do východiskovej polohy. **Varovanie:** Výrobok nie je zdravotnícka pomôcka a osoby s poranením ruky alebo zápästia by ho nemali používať bez konzultácie s lekárom, pretože nadmerný tréning môže viesť k poraneniu kľbov.

Български (BG)

Инструкция: Хванете дръжките на уреда за китка с длан и ги стискайте равномерно, докато се допрат напълно, след което бавно отпуснете захвата, като се връщате в изходна позиция. **Предупреждение:** Продуктът не е медицинско изделие и не трябва да се използва от лица с наранявания на ръцете или китките без консултация с лекар, тъй като прекомерните тренировки могат да доведат до травми на ставите.

Hrvatski (HR)

Upute: Uхватite ručke opruge za šaku dlanom i ravnomjerno ih stišćite dok se potpuno ne spoje, a zatim polako otpušajte stisak vraćajući se u početni položaj. **Upozorenje:** Proizvod nije medicinski proizvod i ne smiju ga koristiti osobe s ozljedama šake ili zapešća bez konzultacije s liječnikom, jer pretjerano vježbanje može uzrokovati ozljede zglobova.

Magyar (HU)

Használati utasítás: Fogja meg tenyerével a marokerősítő fogantyúit, és egyenletesen szorítsa

össze őket a teljes érintkezésig, majd lassan engedje ki a szorítást a kiinduló helyzetbe való visszatéréshez. **Figyelmeztetés:** A termék nem orvostechnikai eszköz, kéz- vagy csuklósérüléssel rendelkező személyek nem használhatják orvosi konzultáció nélkül, mivel a túlzott edzés izületi sérülésekhez vezethet.

Latviešu (LV)

Instrukcija: Satveriet plaukostas ekspandera rokturus ar plaukstu un vienmērīgi saspiediet tos, līdz tie pilnībā saskaras, pēc tam lēnām atlaidiet tvērienu, atgriežoties sākuma pozīcijā. **Bridinājums:** Produkts nav medicīnas ierīce, un personas ar plaukstas vai locītavas traumām nedrīkst to lietot bez konsultēšanās ar ārstu, jo pārmērīga slodze var izraisīt locītavu traumas.

Italiano (IT)

Istruzioni: Afferrare le impugnature della molla per mani con il palmo e stringerle regolarmente fino a farle toccare completamente, quindi rilasciare lentamente la presa tornando alla posizione iniziale. **Avvertenza:** Il prodotto non è un dispositivo medico e non deve essere utilizzato da persone con lesioni alle mani o ai polsi senza consultare un medico, poiché un allenamento eccessivo può causare lesioni alle articolazioni.