



Handtrainer

Hand Trainer

Balle d'exercice de pression pour la main

Pomůcka na trénink prstů

Trener dłoni

Pomôcka na tréning prstov

Marokerósitő

El egzersizi

Für alle Übungen gilt: Überlasten Sie sich nicht. Trainieren Sie nur solange, bis eine angenehme Ermüdung eintritt.

The following applies to all exercises: Do not overexert yourself.

Continue the exercise until your muscles are sufficiently tired, but not to the point of strain.

Recommandations pour tous les exercices: Ne vous surmenez pas. Arrêtez de vous entraîner dès qu'une fatigue agréable apparaît.

Pro všechny cviky platí: Nepřepínajte se. Cvičte jen tak dlouho, dokud nebudete příjemně unaveni.

Dla wszystkich ćwiczeń obowiązuje zasada: unikać nadwyrężeń. Należy ćwiczyć wyłącznie tak długo, aż pojawi się uczucie przyjemnego zmęczenia.

Pre všetky cvičenia platí: Neprepínajte sa. Cvičte len dovedy, kým neucítite pocit príjemnej únavy.

Minden gyakorlatra érvényes: Ne terhelje túl magát. Csak addig eddzen, amíg kellemesen el nem fárad.

Aşağıdaki tüm egzersizler için geçerlidir: Kendinize çok fazla yüklenmeyin.

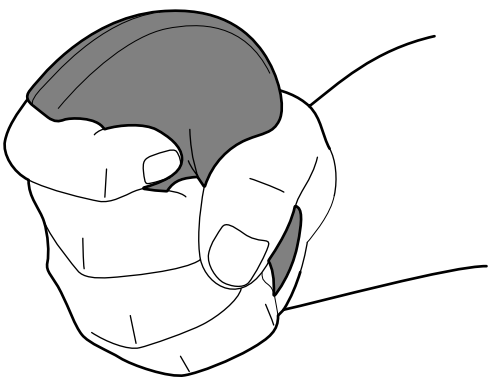
Sadece rahatsız etmeyen bir yorgunluk hissi duyulana kadar antrenman yapılmalıdır.

blau = hoher Widerstand
blue = high resistance
bleu = résistance forte
modrá = vysoký odpor
niebiski = duży opór
modrá = vysoký odpor
kék = nagy ellenállás
mavi = yüksek direnç



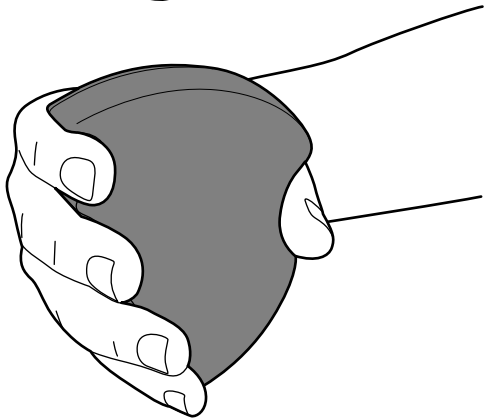
grün = geringer Widerstand
green = low resistance
vert = résistance modérée
zelená = nízký odpor
zielony = mały opór
zelená = nízký odpor
zöld = alacsony ellenállás
yeşil = düşük direnç

1



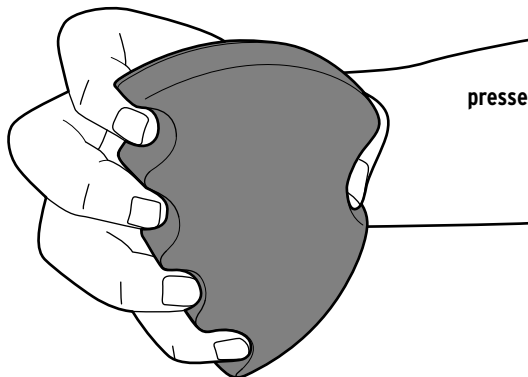
mit der ganzen Hand pressen
squeeze with your whole hand
pressez la balle avec toute la main
stlačujte celou rukou
ściskać całą dłońią
stláčajte celou rukou
az egész kezével nyomja össze
elin تمامی ile bastırma

2



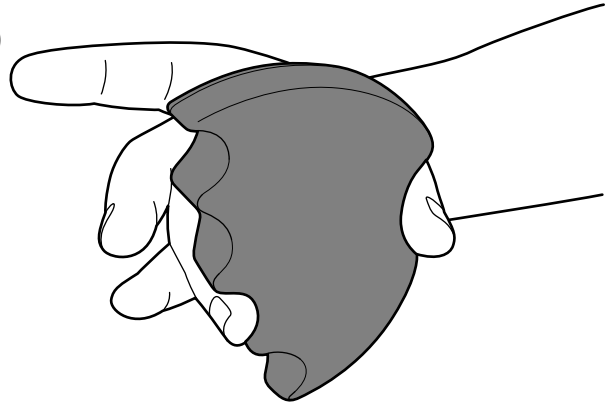
mit den Fingern pressen
squeeze with your fingers only
pressez la balle avec les doigts
stlačujte jen prsty
ściskać wyłącznie palcami
stláčajte iba prstami
az ujjával nyomja össze
parmaklar ile bastırma

3



nur mit den Fingerspitzen pressen
squeeze with the tips of your fingers only
pressez la balle uniquement avec le bout des doigts
stlačujte jen špičkami prstů
ściskać wyłącznie koniuszkami palców
stláčajte iba špičkami prstov
csak az ujjbegyekkel nyomja
sadece parmak uçlarıyla bastırma

4



abwechselnd mit je 2 Fingern oder mit je
1 Finger und Daumen pressen
squeeze alternately with 2 fingers or
with your thumb and 1 other finger
pressez la balle avec 2 doigts puis avec
le pouce et 1 doigt en alternant
střídavě stlačujte 2 prsty nebo
1 prstem a palcem
ściskać na przemian dwoma
palcami lub jednym palcem i kciukiem
striedavo stláčajte vždy 2 prstami
alebo 1 prstom a palcom
felváltva 2-2 ujjal vagy
1 ujjal és a hüvelykujjal nyomja
5/6 - değişken olarak her
sırayla değıştirerek 2 parmakla veya
1 parmak ve baş parmak ile bastırma

Für alle Übungen gilt:

Handgelenk gerade halten, Ellbogen um min. 90° anwinkeln und ggf. auf einen Tisch auflegen.

Hand und Handgelenk: Abwechselnd 1 Sekunde den Handtrainer mit der ganzen Hand pressen, danach 1 Sekunde entspannen.

Finger und Daumen: Abwechselnd 1 Sekunde den Handtrainer nur mit Fingern und Daumen pressen, danach 1 Sekunde entspannen.

The following applies to all exercises:

Keep your wrist straight, bend your elbow at least 90° and rest it on a table if necessary.

Hand and wrist: Squeeze the hand trainer with your whole hand for 1 second, then relax for 1 second. Keep alternating.

Fingers and thumb: Squeeze the hand trainer with only your fingers and thumb for 1 second, then relax for 1 second. Keep alternating.

Le même principe s'applique à tous les exercices:

Tenez le poignet droit, le coude à 90° au moins, en appui sur une table si nécessaire.

Main et poignet: Pressez la balle 1 seconde avec toute la main, puis relâchez 1 seconde en alternant à chaque fois.

Doigts et pouce: Pressez la balle 1 seconde uniquement avec le pouce et les doigts, puis relâchez 1 seconde en alternant à chaque fois.

Pro všechny cviky platí:

Zápěstí držte rovně, loket ohněte min. o 90° a příp. jej opřete např. o stůl.

Ruka a zápěstí: Střídavě 1 sekundu stlačujte pomůcku celou rukou a potom 1 sekundu odpočívajte.

Prsty a palec: Střídavě 1 sekundu stlačujte pomůcku jen prsty a palcem a potom 1 sekundu odpočívajte.

Dla wszystkich ćwiczeń obowiązuje zasada:

Przy wyprostowanym stawie nadgarstkowym zgąć łokieć do co najmniej 90° i ewentualnie oprzeć np. na stole.

Dłoń i nadgarstek: na przemian przez sekundę ścisnąć przyrząd całą dłońią, a następnie przez sekundę rozluźnić dłoń.

Palce i kciuk: na przemian przez sekundę ścisnąć przyrząd tylko palcami i kciukiem, a następnie przez sekundę je rozluźnić.

Pre všetky cvičenia platí:

Držte zápästie rovno, ohnite lakeť o min. 90° a príp. položte na stôl.

Ruka a zápästie: Striedavo 1 sekundu stláčajte pomôcku celou rukou, potom 1 sekundu odpočívajte.

Prsty a palec: Striedavo 1 sekundu stláčajte pomôcku iba prstami a palcom, potom 1 sekundu odpočívajte.

Minden gyakorlatra érvényes:

csuklóját tartsa egyenesen, könyökét min. 90°-ban hajlítsa be, és ha szükséges tegye egy asztalra.

Kéz és csukló: Felváltva nyomja össze a marokerósitőt 1 másodpercig az egész kezével, majd pihentesse 1 másodpercig.

Ujjak és hüvelykujj: Felváltva nyomja össze a marokerósitőt 1 másodpercig csak az ujjával és hüvelykujjával, majd pihentesse 1 másodpercig.

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

Aşağıdakiler tüm egzersizler için geçerlidir:

Bileği düz tutun, dirsek min. 90° açıda ve gerekirse bir masaya yerleştirin.

El ve el bileği: Değişken olarak 1 saniye süreyle el egzersizini elin tamamı ile presleyin, sonra 1 saniye gevşetin.

Parmaklar ve baş parmak: Değişken olarak 1 saniye süreyle el egzersizini sadece parmaklar ve başparmakla presleyin, sonra 1 saniye gevşetin.



www.tchibo.de/anleitungen
www.tchibo.de/instructions
www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.cz/navody
www.tchibo.pl/instrukcje
www.tchibo.sk/navody
www.tchibo.hu/utmutatok
www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Artikelnummer | Product number | Référence | Číslo výrobku
Numer artykułu | Číslo výrobku | Cikkszám | Ürün numarası : 389 991

Übungsposter

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Der Handtrainer trainert die Beugemuskeln von Fingern, Hand und Unterarm und ist auch für das Geschicklichkeits- und Motoriktraining geeignet. Der Handtrainer ist kein therapeutisches Hilfsmittel, sondern ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in medizinischen oder therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

GEFAHR für Kinder

- Der Handtrainer ist kein Spielzeug und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder aufbewahrt werden. Kinder und Heranwachsende dürfen nur unter Aufsicht trainieren, um übermäßige Belastungen zu vermeiden.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

Fragen Sie Ihren Arzt!

- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen oder orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

- Bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.

- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Pflege

- Reinigen Sie den Artikel mit einem feuchten Tuch ohne Reinigungsmittel. Bewahren Sie ihn kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

Exercise poster

For your safety

Intended use

The hand trainer exercises the flexor muscles in your fingers, hand and forearm, and is also suitable for training dexterity and motor skills. The hand trainer is not a therapeutic aid and is designed exclusively for personal use. It is not suitable for commercial use in medical or therapeutic facilities.

DANGER to children

- The hand trainer is not a toy and must be kept out of the reach of infants when not in use. Children and adolescents should only use the training ball under adult supervision in order to avoid excessive strain.
- Keep the packaging materials out of the reach of children. There is a risk of suffocation!

Ask your doctor!

- For certain types of impairment, such as inflammatory diseases of the joints or tendons, or orthopaedic medical conditions, use of the hand trainer must be approved by your doctor. Improper or excessive exercising can put your health at risk!
- If you feel pain in your joints or muscles, stop using the hand trainer immediately.
- Not suitable for therapeutic training!

Care

- Clean the product with a damp cloth and do not use any cleaning products. Store the product in a cool, dry place. Protect it from direct sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.

Poster d'exercices

Pour votre sécurité

Domaine d'utilisation

La balle d'exercice de pression pour la main fait travailler les muscles fléchisseurs des doigts, de la main et de l'avant-bras, et permet également d'entraîner la dexté-rité et la motricité. La balle d'exercice de pression n'est pas un outil thérapeutique, mais est conçue pour un usage privé exclusivement. Elle ne convient pas à un usage commercial dans les établissements médicaux ou thérapeutiques.

DANGER: risques pour les enfants

- La balle d'exercice de pression pour la main n'est pas un jouet. Rangez-la hors de portée des enfants en bas âge lorsque vous ne l'utilisez pas. Les enfants et les adolescents doivent s'exercer uniquement sous la surveillance d'un adulte afin d'éviter tout entraînement excessif.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

Consultez votre médecin!

- En cas de troubles particuliers comme les maladies inflammatoires des articula-tions ou des tendons ou les problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!

- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.

- Cet article ne se prête pas à un entraînement thérapeutique!

Entretien

- Nettoyez l'article avec un chiffon humide, sans détergent. Rangez-le dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

Přehled cviků

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Pomůcka na trénink prstů procvičuje ohýbače prstů, rukou a předloktí a je také vhodný ke cvičení zručnosti a motoriky. Výrobek není terapeutická pomůcka ale je koncipován výhradně pro soukromé použití. Není vhodný ke komerčnímu používání v lékařských nebo terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Tato pomůcka není hračka. Když jej nebudete používat, musíte jej uložit mimo dosah malých dětí. Děti a mladiství smí s výrobkem cvičit jen pod dohledem, aby se zabránilo nadměrnému zatížení.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

Konzultujte lékaře!

- U zvláštních omezení, jako např., zánětlivých onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedických potíží apod., musíte cvičení konzultovat s lékařem. Neodborné nebo nadměrné cvičení může ohrozit Vaše zdraví!
- Cvičení okamžitě ukončete při bolestech kloubů a svalů.
- Není vhodný pro terapeutické cvičení!

Ošetřování

- Výrobek otírejte navlhčeným hadříkem bez čistících prostředků. Uchovávejte jej v chladu a suchu. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.

Plakat z ćwiczeniami

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

Trener dłoni służy do ćwiczenia mięśni zginaczy palców, dłoni i przedramienia. Nadaje się również do trenowania sprawności i zwinności. Trener dłoni nie jest przyrządem terapeutycznym, został zaprojektowany wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w ośrodkach medycznych lub terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Trener dłoni nie jest zabawką. Jeżeli przyrząd nie jest używany, należy przechowywać go w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Dzieci i młodzież mogą ćwiczyć wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych, żeby uniknąć nadmiernych obciążeń.
- Materiały opakowaniowe należy trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

Wskazana konsultacja lekarska!

- W szczególnych przypadkach, np. przy chorobach zapalnych stawów lub ścięgien albo przy dolegliwościach ortopedycznych należy skonsultować trening z lekarzem. Nieodpowiedni lub zbyt obciążający trening może zagrozić Państwa zdrowiu!
- W przypadku bólu w stawach i mięśniach należy natychmiast zakończyć trening.
- Nie nadaje się do ćwiczeń terapeutycznych!

Na temat pielęgnacji produktu

- Do czyszczenia produktu należy używać wilgotnej ściereczki bez dodatku środka czyszczącego. Produkt należy przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Chronić produkt przed światłem słonecznym, a także przed kontaktem ze spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Prehľad cvikov

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Pomôcka na tréning prstov trénuje ohýbače prstov, ruky a predlaktia a je vhodná aj na cvičenie zručnosti a motoriky. Pomôcka na tréning prstov nie je terapeutickou pomôckou a je navrhnutá výlučne na súkromné použitie. Nie je vhodná na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Pomôcka na tréning prstov nie je hračkou, ak ju nepoužívate, odložte ju mimo dosah detí. Na vylúčenie nadmerného zaťaženia smú deti a mladiství cvičiť len pod dozorom.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenia!

Spýtajte sa vášho lekára!

- Pri špecifických hendikepoch, ku ktorým patria napr. zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach alebo ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite cvičenie.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Ošetrovanie

- Na čistenie výrobku používajte vlhkú handričku bez čistiaceho prostriedku. Výrobok uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Poszter gyakorlatokkal

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

A marokerősítő edzi az ujjak, a kéz és az alkar hajlítózimait, és ügyesség és moto-rika edzésére is használható. A termék nem gyógyászati segédeszköz, kizárólag magáncélú felhasználásra készült. Nem alkalmas egézségügyi vagy gyógyászati intézményekben történő üzleti használatra.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A marokerősítő nem játék, és amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Gyerekek és fiatalkorúak a túlzott megterhelés elkerülése érdekében csak felügyelet mellett végezhetik a gyakorlatokat.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

Kérdezze meg orvosát!

- Bizonyos egézségügyi állapotok, pl. gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai panaszok esetén az edzésről egyeztessen kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egézségét!
- Ízületi vagy izomfájdalmak esetén, azonnal szakítsa félbe az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Tisztítás

- A terméket nedves ruhával törölje le tisztítószert hozzáadása nélkül. Hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

Egzersiz posteri

Kendi güvenliğiniz için

Kullanım amacı

El egzersizi parmakların, el ve kol ön kısmındaki esnek kasları çalıştırır ve el becerisi ve motor becerileri eğitimi için de uygundur. El egzersizi tedavi amaçlı bir yardımcı değildir, sadece özel kullanım için tasarlanmıştır. Tıbbi ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar için TEHLİKE

- El egzersizi oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Aşırı yüklenmeyi önlemek için çocuklar ve gençler sadece gözetim altında antrenman yapmalıdır.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Doktorunuza başvurun!

- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin eklem veya sinir iltihaplanmalarında veya ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!
- Eklemlerde ve kaslarda ağrı yaşarsanız antrenmanı derhal durdurun.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Bakım

- Ürünü nemli bir bezle deterjansız temizleyin. Ürünü soğuk ve kuru bir yerde muha-faza edin. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.