

Polski (PL)

Instrukcja obsługi:

1. Ściskacz Vitolog jest wykonany z PP + metal.
2. Trzymaj ściskacz w dłoni, chwytając za ergonomiczne uchwyty.
3. Dostosuj opór, przekręcając pokrętkę znajdującą się w górnej części ściskacza. Przekręcaj zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, lub przeciwnie, aby go zmniejszyć.
4. Zaciskaj i rozluźniaj uchwyt w powolnym, kontrolowanym tempie, wykonując pożądane ćwiczenia.
5. Wykonuj ćwiczenia seriami, z odpowiednimi przerwami na regenerację mięśni.

Ostrzeżenia:

- Nie reguluj oporu w trakcie zaciskania.
- Rozpocznij trening od niższego oporu, stopniowo go zwiększając.
- W przypadku bólu lub dyskomfortu, przerwij ćwiczenie.
- Przechowuj produkt w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Deutsch (DE)

Bedienungsanleitung:

1. Der Vitolog Handtrainer ist aus PP + Metall gefertigt.
2. Halten Sie den Handtrainer in der Hand, indem Sie die ergonomischen Griffe festhalten.
3. Passen Sie den Widerstand an, indem Sie das Rad an der Oberseite des Handtrainers drehen. Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, oder gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern.
4. Spannen und lösen Sie den Griff in einem langsamen, kontrollierten Tempo, um die gewünschten Übungen durchzuführen.
5. Führen Sie die Übungen in Sätzen mit ausreichenden Pausen zur Muskelerholung durch.

Warnungen:

- Verstellen Sie den Widerstand nicht, während Sie das Gerät zusammendrücken.
- Beginnen Sie das Training mit geringerem Widerstand und erhöhen Sie ihn schrittweise.
- Brechen Sie die Übung bei Schmerzen oder Unbehagen ab.
- Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

English (ENG)

User Manual:

1. The Vitolog hand grip is made of PP + metal.
2. Hold the hand grip, grasping the ergonomic handles.
3. Adjust the resistance by turning the dial on the top of the hand grip. Turn clockwise to increase the resistance or counter-clockwise to decrease it.
4. Squeeze and release the grip at a slow, controlled pace to perform the desired exercises.
5. Perform the exercises in sets with appropriate breaks for muscle recovery.

Warnings:

- Do not adjust the resistance while squeezing.
- Start your workout with a lower resistance and increase it gradually.
- If you feel any pain or discomfort, stop the exercise.
- Keep the product out of reach of children.

Suomi (FIN)

Käyttöohjeet:

1. Vitolog kädensija on valmistettu PP + metalli.
2. Pidä kädensijaa kädessäsi ergonomisista kahvoista.
3. Säädä vastusta kääntämällä kädensijan yläosassa olevaa pyöritintä. Käännä myötäpäivään lisätäksesi vastusta ja vastapäivään vähentääksesi sitä.
4. Purista ja vapauta kahvaa hitaassa, kontrolloidussa tahdissa suorittaaksesi halutut harjoitukset.
5. Suorita harjoitukset sarjoissa ja pidä riittävät tauot lihasten palautumiseen.

Varoitukset:

- Älä säädä vastusta puristuksen aikana.
- Aloita harjoittelu pienemmällä vastuksella ja lisää sitä vähitellen.
- Jos tunnet kipua tai epämukavuutta, lopeta harjoitus.
- Pidä tuote poissa lasten ulottuvilta.

Eesti (EST)

Kasutusjuhend:

1. Vitolog käepide on valmistatud PP + metall.
2. Hoidke käepidet käes, haarates ergonomilistest käepidemetest.
3. Reguleerige vastupanu, keerates käepideme ülaosas asuvat nuppu. Keerake päripäeva, et vastupanu suurendada, või vastupäeva, et seda vähendada.
4. Pigistage ja vabastage käepidet aeglates, kontrollitud tempos, et sooritada soovitud harjutusi.
5. Tehke harjutusi seeriates kaupa, tehes piisavaid pause lihaste taastumiseks.

Hoiatused:

- Ärge reguleerige vastupanu pigistamise ajal.
- Alustage treeningut madalama vastupanuga ja suurendage seda järk-järgult.
- Valu või ebamugavustunde korral lõpetage harjutus.
- Hoidke toodet lastele kättesaamatus kohas.

Latviešu (LV)

Lietošanas instrukcija:

1. Vitolog rokas trenāžieris ir izgatavots no PP + metāls.
2. Turiet rokas trenāžieri rokā, satverot ergonomiskos rokturus.
3. Pielāgojiet pretestību, griežot rokas trenāžiera augšpusē esošo riteni. Griežiet pulksteņrādītāja virzienā, lai palielinātu pretestību, vai pretēji, lai to samazinātu.
4. Spiediet un atlaidiet rokturi lēnā, kontrolētā tempā, lai veiktu vēlamās vingrinājumus.
5. Veiciet vingrinājumus sērijās ar pietiekamiem pārtraukumiem muskuļu atjaunošanai.

Brīdinājumi:

- Negroziet pretestību spiediena laikā.
- Sāciet treniņu ar mazāku pretestību, pakāpeniski to palielinot.
- Sāpju vai diskomforta gadījumā pārtrauciet vingrinājumu.
- Glabājiet produktu bērniem nepieejamā vietā.

Lietuvių (LT)

Naudojimo instrukcija:

1. Vitolog rankos treniruoklis yra pagamintas iš PP + metalas.
2. Laikykite rankos treniruoklį rankoje, suimdami už ergonomiškų rankenų.
3. Reguliukite pasipriešinimą sukdami rankos treniruoklio viršuje esantį ratuką. Sukite pagal laikrodžio rodyklę, kad padidintumėte pasipriešinimą, arba prieš laikrodžio rodyklę, kad jį sumažintumėte.

4. Lėtu, kontroliuojamu tempu spauskite ir atleiskite rankeną, kad atliktumėte norimus pratimus.
5. Atlikite pratimus serijomis, darydami pakankamas pertraukas raumenų atsistatymui.

Ispėjimai:

- Nereguliuokite pasipriešinimo spaudimo metu.
- Pradėkite treniruotę su mažesniu pasipriešinimu, palaipsniui jį didindami.
- Pajutus skausmą ar diskomfortą, nutraukite pratimą.
- Laikykite produktą vaikams nepasiekiamoje vietoje.

Čeština (CZ)

Návod k použití:

1. Stiskadlo Vitolog je vyrobeno z PP + kov.
2. Uchopte stiskadlo do ruky za ergonomické rukojeti.
3. Nastavte odpor otáčením kolečka na horní straně stiskadla. Otáčejte po směru hodinových ručiček pro zvýšení odporu nebo proti směru pro jeho snížení.
4. Pomalu a kontrolovaně stlačujte a uvolňujte rukojeť, abyste provedli požadované cvičení.
5. Cvičení provádějte v sériích s dostatečnými přestávkami na regeneraci svalů.

Upozornění:

- Nenastavujte odpor během stlačování.
- Začněte trénink s nižším odporem a postupně jej zvyšujte.
- V případě bolesti nebo nepohodlí cvičení přerušte.
- Výrobek uchovávejte mimo dosah dětí.

Slovenčina (SK)

Návod na použitie:

1. Stláčач Vitolog je vyrobený z PP + kov.
2. Držte stláčач v ruke za ergonomické rukoväťe.
3. Nastavte odpor otáčaním kolieska na hornej časti stláčачa. Otáčajte v smere hodinových ručičiek na zvýšenie odporu alebo proti smeru na jeho zníženie.
4. Pomaly a kontrolované stláčajte a uvoľňujte rukoväť, aby ste vykonali požadované cvičenie.
5. Cvičenia vykonávajte v sériách s dostatočnými prestávkami na regeneráciu svalov.

Varovania:

- Nenastavujte odpor počas stláčania.
- Začnite tréning s nižším odporom a postupne ho zvyšujte.
- V prípade bolesti alebo nepohodlia cvičenie prerušte.
- Výrobok uchováajte mimo dosahu detí.

Magyar (HU)

Használati útmutató:

1. A Vitolog markolat PP + fém-ből készült.
2. Fogja a markolatot a kezébe az ergonomikus fogantyúknál.
3. Állítsa be az ellenállást a markolat tetején található kerék elforgatásával. Forgassa az óramutató járásával megegyező irányba az ellenállás növeléséhez, vagy ellentétes irányba a csökkentéséhez.
4. Szorítsa és engedje el a markolatot lassú, ellenőrzött tempóban a kívánt gyakorlatok elvégzéséhez.
5. Végezze a gyakorlatokat sorozatokban, megfelelő pihenőkkel az izmok regenerálódásához.

Figyelmeztetések:

- Ne állítsa be az ellenállást szorítás közben.

- Kezdje az edzést alacsonyabb ellenállással, és fokozatosan növelje azt.
- Fájdalom vagy kényelmetlenség esetén hagyja abba a gyakorlatot.
- Tartsa a terméket gyermekektől távol.

Română (RO)

Instrucțiuni de utilizare:

1. Strângătorul Vitolog este fabricat din PP + metal.
2. Țineți strângătorul de mână, apucând mânerele ergonomice.
3. Reglați rezistența rotind butonul situat în partea superioară a strângătorului. Rotiți în sensul acelor de ceasornic pentru a crește rezistența sau invers, pentru a o scădea.
4. Strângeți și eliberați mânerul într-un ritm lent și controlat pentru a efectua exercițiile dorite.
5. Efectuați exercițiile în serii, cu pauze adecvate pentru recuperarea musculară.

Avertismente:

- Nu reglați rezistența în timpul strângerii.
- Începeți antrenamentul cu o rezistență mai mică, crescând-o treptat.
- În caz de durere sau disconfort, întrerupeți exercițiul.
- Nu lăsați produsul la îndemâna copiilor.

Български (BG)

Инструкция за употреба:

1. Ръкохватката Vitolog е изработена от PP + метал.
2. Дръжте ръкохватката в ръка, хващайки ергономичните дръжки.
3. Регулирайте съпротивлението, като завъртите колелцето, разположено в горната част на ръкохватката. Завъртете по посока на часовниковата стрелка, за да увеличите съпротивлението, или обратно, за да го намалите.
4. Стискайте и отпускате дръжката с бавно, контролирано темпо, за да изпълните желаните упражнения.
5. Изпълнявайте упражненията на серии, с подходящи почивки за възстановяване на мускулите.

Предупреждения:

- Не регулирайте съпротивлението по време на стискане.
- Започнете тренировката с по-ниско съпротивление, като го увеличавате постепенно.
- В случай на болка или дискомфорт, спрете упражнението.
- Дръжте продукта далеч от деца.