



OUVREZ LE COUVERCLE DU DESSUS
ÖFFNE DEN DECKEL
OPEN HET DEKSEL
OPEN THE LID



REGLEZ LA RESISTANCE GRACE AUX MOLLETES
VERSTELLEN SIE DEN WIDERSTAND DANK DER KÄLBER
PAS DE WEERSTAND AAN DANKZIJ KALVEREN
ADJUST THE RESISTANCE THANKS TO CALVES



ENTRAINEZ VOUS
TRAINIEREN SIE SICH
TRAIN JEZELF
TRAIN

EXERCISEUR DE DOIGTS « HANDCARE »

FR



Avertissement : Veuillez lire ce manuel d'instructions attentivement avant d'utiliser l'instrument et le conserver pour une utilisation future.

Avec l'âge, les articulations se raidissent, notamment au niveau des mains, pouvant provoquer des douleurs et une perte d'autonomie. Cependant, il est possible de travailler ces zones pour prévenir certains troubles comme l'arthrose. L'exerciseur de doigt "handcare" vous permet de faire de l'exercice à votre rythme et en douceur !

Complet, il permet de travailler les doigts ainsi que les autres muscles de la main et une partie de l'avant bras! De plus, **la résistance est réglable** et vous permet de personnaliser le niveau de résistance pour chaque doigt, allant d'un niveau de résistance modéré de 2Kg à un niveau fort de 5Kg dans un seul outil pour s'adapter à votre rythme et vos progrès.

Caractéristiques :

- Matière : ABS + TPR
- Résistance : 2 à 5Kg
- **Vendu en lot de 2**

FINGERÜBUNG "HANDPFLEGE"

DE



Hinweis: Die Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch des Geräts aufmerksam lesen und für spätere Einsicht aufbewahren.

Mit zunehmendem Alter versteifen sich die Gelenke, insbesondere in den Händen, was zu Schmerzen und Autonomieverlust führen kann. Es ist jedoch möglich, diese Bereiche zu bearbeiten, um bestimmten Erkrankungen wie Arthrose vorzubeugen. Mit dem Fingertrainer „handcare“ trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und schonend!

Komplett, ermöglicht es, die Finger sowie die anderen Muskeln der Hand und eines Teils des Unterarms zu trainieren! Außerdem ist der Widerstand einstellbar und Sie können die Widerstandsstufe für jeden Finger anpassen, von einem moderaten 2 kg-Widerstandsniveau bis zu einem starken 5 kg-Widerstandsniveau in einem Gerät, um Ihrem Tempo und Fortschritt gerecht zu werden.

Eigenschaften :

- Material: ABS + TPR
- Widerstand: 2 bis 5Kg
- Verkauft in Sätzen von 2



Waarschuwing: Lees deze handleiding aandachtig vooraleer het instrument te gebruiken en bewaar voor latere raadplegingen.

Met de leeftijd verstijven de gewrichten, vooral in de handen, wat pijn en verlies van autonomie kan veroorzaken. Het is echter mogelijk om deze gebieden te bewerken om bepaalde aandoeningen zoals artrose te voorkomen. Met de "handcare" vingertrainer kunt u in uw eigen tempo en voorzichtig trainen!

Compleet, het maakt het mogelijk om zowel de vingers als de andere spieren van de hand en een deel van de onderarm te werken! Bovendien is de weerstand instelbaar en kun je het weerstandsniveau voor elke vinger aanpassen, variërend van een gemiddeld weerstandsniveau van 2 kg tot een sterk niveau van 5 kg in één tool om aan je tempo en voortgang te voldoen.

Kenmerken :

- Materiaal: ABS + TPR
- Weerstand: 2 tot 5Kg
- Verkocht in sets van 2

"HANDCARE" FINGER EXERCISER**EN**

Warning: Please read this instruction manual carefully before using the instrument and keep it for future use.

With age, the joints stiffen, especially in the hands, which can cause pain and loss of autonomy. However, it is possible to work these areas to prevent certain disorders such as osteoarthritis. The "handcare" finger exerciser allows you to exercise at your own pace and gently!

Complete, it allows to work the fingers as well as the other muscles of the hand and part of the forearm! Plus, the resistance is adjustable and lets you customize the resistance level for each finger, ranging from a moderate 2Kg resistance level to a strong 5Kg level in one tool to suit your pace and progress. .

Characteristics :

- Material: ABS + TPR
- Resistance: 2 to 5Kg
- Sold in sets of 2

Importé par / Importiert von / Geïmporteerd door / Imported by :
CAPTELEC, 59170 Croix - FRANCE



Carton et emballage papier à trier / Kartons und papierverpackung recyceln / Verpakkingsmateriaal in karton en papier te sorteren / Recycle carton and paper packaging