

# SÄÄDETTÄVÄ KÄSIPURISTIN LASKURILLA

**Kiitos, että ostit tuotteen polkumyynti.com-verkkokaupasta!**

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita tai vaurioittaa laitetta. Älä käytä tuotetta, jos huomaat siinä vaurioita tai jos jokin osa puuttuu.

## KÄYTTÖTARKOITUS JA KUVAUS

Tämä käsiharjoituslaite (puristusvoiman harjoituslaite) tarjoaa säädettävän puristusvastuksen, jonka ansiosta voit mukauttaa harjoituksen intensiteetin juuri omalle tasollesi sopivaksi. Laajan säätöalueen vuoksi laite soveltuu erinomaisesti niin aloittelijoille, kokeneille urheilijoille kuin kuntoutujillekin. Laite sopii harjoitteluun kotona, toimistolla tai kuntosalilla. Se kehittää ja vahvistaa tehokkaasti kyynärvarsien, kämmenten, sormien ja ranteiden lihaksia.

Käsiharjoituslaite on varustettu mekaanisella laskurilla, joka seuraa automaattisesti suoritettujen toistojen määrää. Se on loistava apuväline edistymisen seurantaan, tavoitteiden asettamiseen ja itsensä motivointiin.

## TEKNISET TIEDOT

- **Vastuspiiri:** Portaattomasti säädettävä vastus 10–60 kg.
- **Laskuri:** Mekaaninen, nollattava toistolaskuri.
- **Kahvat:** Ergonomisesti muotoillut kahvat liukumattomalla pinnalla.
- **Käyttöalue:** Fitness-, voima- ja kuntoutusharjoittelu

## TURVALLISUUSOHJEET

- **Harjoittelun aloitus:** Älä aloita harjoittelua liian suurella vastuksella, jotta vältät lihasten ja jänteiden yllärasituksen tai revähdykset. Lisää vastusta asteittain voimien kasvaessa.
- **Kuntoutuskäyttö:** Jos käytät laitetta vamman tai leikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen, keskustele laitteen käytöstä ja harjoitusmääristä ensin lääkärin tai fysioterapeutin kanssa.
- Älä käytä tuotetta, jos sen jousi, runko tai jokin muu osa on murtunut tai vaurioitunut.

## KÄYTÄNNÖN VINKIT

- **Vastuksen säätäminen:** Voit säätää puristusvastusta helposti kääntämällä laitteen etuosassa olevaa ruuvattavaa nuppia. Kierto myötäpäivään (+) lisää vastusta ja kierto vastapäivään (-) keventää sitä.
- **Laskurin nollaus:** Mekaanisen toistolaskurin voi nollata takaisin alkuasentoon (00) painamalla ja pyörittämällä laskurin pohjassa tai sivussa olevaa pientä nollausnuppia.
- **Monipuolinen harjoittelu:** Voit vaihdella harjoituksen kohdistusta muuttamalla otetta. Puristaminen kaikilla sormilla kehittää yleisvoimaa, kun taas puristaminen pelkillä sormenpäillä vahvistaa sormien omaa näppäryyttä.
- **Negatiiviset toistot voiman kasvattamiseen:** Säädä vastus hieman normaalia tasoasi suuremmaksi. Purista kahvat yhteen käyttäen molempia käsiäsi apuna, ja jarruta sitten jousen avautumista mahdollisimman hitaasti (noin 4–5 sekuntia) pelkästään harjoitettavalla kädellä.
- **Kestävyys- ja pitojohdon kehitys:** Tee perustoistojen lisäksi isometrisiä pitoja. Purista kahvat kokonaan yhteen ja pidä puristus maksimitiukkuudella paikallaan 10–20 sekunnin ajan ennen rauhallista vapauttamista.

## PUHDISTUS JA SÄILYTYS

- Puhdista laite tarvittaessa kuivalla tai kevyesti kostealla liinalla. Älä käytä hankaavia pesuaineita tai voimakkaita kemikaaleja.
- Säilytä harjoituslaitetta kuivassa paikassa suojassa pölyltä ja kosteudelta, jotta metallinen säätäjajousi ei pääse ruostumaan.