



Användarmanual

RMJ Health AB
Telefon: 0708-51 72 61
E-post: kontakt@rmjhealth.com

Innehållsförteckning

| | |
|-----------------------------|----|
| 1. Varningar | 2 |
| 2. Avsedd användning..... | 5 |
| 2.1 Innan användning..... | 5 |
| 2.2 Efter användning | 6 |
| 3. Övningsförslag..... | 6 |
| 3.1 Biceps..... | 7 |
| 3.2 Triceps..... | 8 |
| 3.3 Axlar..... | 9 |
| 3.5 Rygg..... | 10 |
| 3.6 Bröst..... | 11 |
| 4. Garanti och livstid..... | 11 |

1. Varningar



Tack för att du köpt en produkt från RMJ Health AB!

Vårt fokus ligger på hög kvalitet i träning och rehabilitering. Hos oss hittar du allt från knäskydd till träningsband.

Warning: Innan du påbörjar din träning eller rehabilitering är det viktigt att läsa detta först. Kontakta en sjukgymnast eller personlig tränare om du är osäker på hur en övning ska utföras. Om du upplever smärta eller känner dig svimfärdig under träningen avsluta träningen omedelbart och kontakta en läkare. Produkten är lämplig för träning i hemmet såväl som på en idrotts- eller träningsanläggning. Inspektera alltid produkten och dess fästpunkt innan användning. Du måste alltid vara helt säker på att fästpunkten och produkten är tillräckligt stabil för att klara belastningen innan utförande av övning. Vid frågor kontakta vår support, support@rmjhealth.com

Warning: Den här produkten är inte en medicinsk artikel utan bör användas som ett komplement för att underlätta fysisk aktivitet. Om du har en medicinsk åkomma bör du kontakt en läkare innan produkten används. RMJ Health AB kan inte garantera att skador inte uppstår även om produkten används korrekt men med rätt utrustning, sunt förnuft och kunskap minskar risken.



Thank you for purchasing a product from RMJ Health AB!

Our focus is on high quality of training and rehabilitation. In our product range you will find everything from knee pads to exercise bands.

Warning: Before you begin your training or rehabilitation, it is important to first read this. Always consult a physical therapist or personal trainer if you are unsure how an exercise should be performed. If you experience pain or feel faint during exercise, stop training immediately and consult a physician. The product is suitable for home use as well as at a sport- or training facility. Always inspect the product and its point of attachment before use. You must always be absolutely sure that the anchor point and the product are stable enough to withstand the load before performing exercises. For questions, contact our support via mail at, support@rmjhealth.com

Warning: This product is not a medical article, but should be used as an adjunct to facilitate physical activity. If you have a medical condition you should contact a doctor before use. RMJ Health Ltd cannot guarantee that damage will not occur even if the product is used correctly. With proper use, the right equipment, common sense and knowledge of the risks the risk will be minimized.

F



Merci d'avoir acheté un produit de RMJ Health AB!

Notre attention se porte sur la haute qualité de l'entraînement et de la rééducation. Chez nous vous trouverez tout, de la genouillère aux bandes d'exercice.

Attention! Avant de commencer votre entraînement ou votre rééducation lisez impérativement ce qui suit. Contactez un physiothérapeute ou votre entraîneur personnel si vous n'êtes pas sûrs de la façon de faire un exercice, Si vous ressentez une douleur ou vous vous sentez faiblir pendant un entraînement, arrêtez immédiatement l'exercice et contactez un médecin. Ce produit convient pour l'entraînement à domicile ou dans un gymnase ou une salle d'entraînement. Contrôlez systématiquement ce produit et ses attaches avant utilisation. Vous devez toujours, avant chaque exercice, être sûr des attaches et que le produit supporte les charges. Pour toute question contactez notre support, support@rmjhealth.com

Attention! Ce produit n'est pas un médicament et ne peut être utilisé que comme complément pour faciliter l'activité physique. Si vous suivez un traitement médical vous devez contacter un médecin avant d'utiliser ce produit. RJM Health AB ne peut garantir la qu'une blessure se produise même si ce produit est utilisé correctement, mais avec un matériel adéquat, du bon sens et de l'expérience, les risques sont réduits.

ES



¡Gracias por haber comprado un producto de RMJ Health AB!

Nuestra atención se centra en la alta calidad del entrenamiento y la rehabilitación. A través de nosotros encontrará todo desde protección de rodilla hasta las bandas de ejercicio.

Advertencia: Antes que usted comience su entrenamiento o rehabilitación, es importante que lea estas instrucciones. Consulte con un fisioterapeuta o entrenador personal, si usted no está seguro de cómo realizar un ejercicio, si siente dolor, se siente mareado durante el entrenamiento pare inmediatamente y consulte con un médico. El producto es adecuado para un entrenamiento en el hogar, en un centro deportivo o gimnasio. Siempre revise el producto y su punto de unión antes de su uso. Debe estar seguro de que el punto de union y el producto es lo suficientemente fuerte como para soportar la carga antes de la ejecución del ejercicio. Si tiene alguna pregunta por favor póngase en contacto con nuestra empresa, support@rmjhealth.com

Advertencia: Este producto no es un artículo médico, es un complemento para facilitar la actividad física. Si usted está en tratamiento, debe contactar a su médico antes de usar el producto. RMJ Health AB no puede garantizar que no se produzcan daños. El riesgo se reduce si el producto es usado correctamente, con el equipo adecuado, el sentido común y con el conocimiento.

DE



Vielen Dank, dass Sie ein Produkt von RMJ Health AB gekauft haben! Unser Augenmerk gilt höchster Qualität bei Training und Rehabilitation. In unserer Produktpalette finden Sie alles vom Knieschützer bis zum Gymnastikband.

Warnung: Bitte lesen Sie die folgenden Informationen, bevor Sie mit dem Training oder der Rehabilitation beginnen. Bitte fragen Sie immer zuerst einen Physiotherapeuten oder Trainer, falls Sie sich über die korrekte Ausführung einer Übung unsicher sind. Falls während der Übung Schmerzen oder Unwohlsein auftreten stoppen Sie bitte umgehend das Training und konsultieren Sie einen Arzt. Das Produkt ist sowohl für den Hausgebrauch als auch für das Training in Sporteinrichtungen geeignet. Bitte untersuchen Sie das Produkt vor jeder Benutzung. Versichern Sie sich jedes Mal vor dem Üben, dass der Befestigungspunkt und das Produkt stabil genug sind um der Trainingsbelastung standzuhalten. Bei Rückfragen kontaktieren Sie bitte unseren Support via E-Mail unter support@rmjhealth.com.

Warnung: Dieses Produkt ist kein Medizinartikel, kann aber als Ergänzung zur Erleichterung sportlicher Aktivitäten genutzt werden. Bitte konsultieren Sie vor dem Gebrauch einen Arzt, falls Sie unter medizinischen Beschwerden leiden. RMJ Health Ltd. kann auch bei korrekter Benutzung eine Beschädigung nicht ausschließen, aber mit entsprechendem Wissen, der richtigen Ausrüstung und gesundem Menschenverstand lässt sich dieses Risiko reduzieren.

PT



Obrigado por ter adquirido um produto da RMJ Health AB!

O nosso foco é a alta qualidade do treino físico e da reabilitação. Na nossa gama de produtos você poderá encontrar tudo o que possa necessitar, desde joelheiras a bandas de exercício.

Advertência: Antes de iniciar o seu treino ou reabilitação, é importante que leia na íntegra a informação contida neste folheto. Consulte sempre um fisioterapeuta ou um *personal trainer* se não estiver seguro da forma como o exercício deve ser executado. No caso de sentir dor ou fraqueza durante o exercício, pare de imediato o treino e consulte um médico. Este produto é adequado quer para a utilização em casa, quer para a utilização em instalações desportivas ou ginásios. Inspeccione sempre o produto e o seu ponto de fixação antes da utilização do mesmo. Você deve estar sempre absolutamente certo de que o ponto de fixação e que o produto estão garantidamente estáveis para resistir à carga exercida, antes de realizar os exercícios. Para quaisquer questões, por favor contacte o nosso serviço de apoio ao cliente, para o email: support@rmjhealth.com

Aviso: Este produto não é um dispositivo médico, devendo ser utilizado como adjuvante para facilitar a actividade física. Se você tem algum condicionamento clínico, deverá contactar o seu médico e informar-se sobre a utilização deste dispositivo. A RMJ Health Ltd não pode garantir que não ocorrerão danos mesmo se o produto for utilizado correctamente, mas, com o uso correcto do equipamento, senso comum, conhecimento e experiência, quaisquer riscos serão minimizados.

2. Avsedd användning

Activation grip är ett hjälpmedel för träning där du kan fästa ett motstånd för att kunna träna upp styrkan i överkroppen utan att behöva hålla något föremål i handen. Activation Grip kan även användas för att träna upp styrkan i övre extremiteter genom att efterlikna idrotten du utövar så mycket som möjligt.

Activation grip är avsedd att användas som hjälpmedel vid rehabilitering av personer som inte kan hålla ett föremål i handen t.ex. handskadade individer och individer med nedsatt funktion i handen som reumatiker. Produkten kan även användas av idrottsutövare och motionärer som normalt håller sitt idrottsredskap i handen.

Activation Grip är avsedd att användas i hemmiljö, gym eller idrottshallar. Följ instruktionerna noggrant innan användande av produkten för att minimera risken för olyckor.

Maximal belastning för Activation Grip är 45 kg.

2.1 Innan användning

Följ följande punktlista varje gång innan du använder Activation Grip:

- Kontrollera så handsken inte är skadad genom att följa följande punkter:
 - Är oljetterna, ringarna och snöret helt?
 - Är motståndet kopplat ordentligt i handsken?
 - Är motståndets fästpunkt stabil och håller för träningen?
 - Sitter handsken korrekt på handen? Trycket ska vara på handryggen.



Bild 1: Förslag på koppling av Activation Grip till en kabeldragsmaskin.

2.2 Efter användning

Följ följande punktlista varje gång efter att du använt Activation Grip:

- Kontrollera så handsken inte är skadad genom att följa följande punkter:
 - Är öljetterna, ringarna och snöret helt?
 - Om ni är flera som använder samma handske, se då till att göra rent den med parfymfri tvål och vatten efter användning för att minimera risken för smittspridning.

3. Övningsförslag

Activation Grip på gymmet:

Koppla Activation Grip till en kabeldragsmaskin genom att sätta karbinhaken i ringen på insidan/utsidan av handen beroende på övning. Lägg på önskat motstånd på maskinen.

Activation Grip i hemmet:

Koppla in Activation Grip till träningsbandet. Välj ut en säker fästpunkt i hemmet som inte kan välta eller gå sönder. Dörr eller trappräcke rekommenderas. Dörrstopp finns att köpa som tillbehör på <http://www.activationgrip.se>

Här nedan hittar du några enkla övningar som ger ett bra träningspass för överkroppen. För fler övningsförslag, besök www.activationgrip.se

3.1 Biceps

På gymmet:



Start



Slut

För handen mot axeln så långt upp du kan. Gå långsamt tillbaka till startläget och upprepa rörelsen.

Hemma:



Start



Slut

För handen mot axeln så långt upp du kan. Gå långsamt tillbaka till startläget och upprepa rörelsen.

3.2 Triceps

På gymmet:



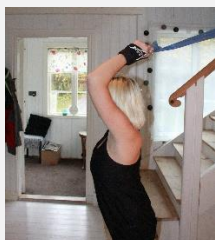
Start



Slut

Håll armen i 90graders vinkel och sträck ut armen rakt. Gå långsamt tillbaka till startpositionen och upprepa.

Hemma:



Start



Slut

Håll upp armen så armbågen pekar framåt. Sträck ut armen så rakt som möjligt samtidigt som du behåller samma vinkel på överarmen. Gå långsamt tillbaka till startpositionen och upprepa.

3.3 Axlar

På gymmet:



Start



Slut

Starta med armen längs med sidan och lyft sedan med armen spänd rakt ut från kroppen till axelhöjd. Återgå långsamt till startposition och upprepa. OBS! Vid smärta gå inte högre än vad som är smärtfritt!

Hemma:



Start



Slut

Starta med armen längs med sidan och lyft sedan med armen spänd rakt ut från kroppen till axelhöjd. Återgå långsamt till startposition och upprepa. OBS! Vid smärta gå inte högre än vad som är smärtfritt!

3.5 Rygg

På gymmet:



Start



Slut

Stå med lätt böjda ben och svanka i ryggen. Låtsas att du håller i en pinne och dra händerna upp mot bröstet. Återgå långsamt till startpositionen och upprepa.

Hemma:



Start



Slut

Stå lätt framåtlutad med vikten på främre benet. Dra armen bakåt, så högt som möjligt. Tänk på att även använda ryggmusklerna i rörelsen. Återgå långsamt till startpositionen och upprepa.

3.6 Bröst

På gymmet:



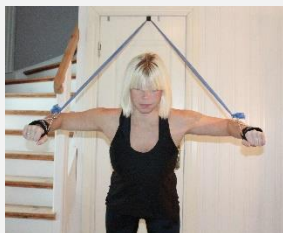
Start



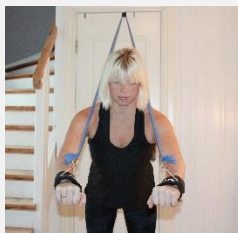
Slut

Utgå ifrån en korsliknande position där armarna hålls rakt ut från kroppen. För sedan ihop händerna framför kroppen fortfarande med sträckta armar. Tänk på att spänna ihop bröstet. Återgå långsamt till startpositionen och upprepa.

Hemma:



Start



Slut

Börja med händerna parallellt med axlarna. Sträck ut armarna rakt ut. Tänk på att spänna ihop bröstet. Återgå långsamt till startpositionen och upprepa.

4. Garanti och livstid

RMJ Health erbjuder 1 års garanti från inköpsdatum på Activation Grip. Garantin gäller produktions- & tillverkningsfel på produkten och täcker inte skador på produkten på grund av felaktig användning från användaren.

Activation Grip har en beräknad livstid på 1 år vid regelbunden träning.