



Manuel d'utilisation

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

Table des matières

1. Avertissement.....	2
2. Utilisation prévue.....	5
2.1 Avant utilisation.....	6
2.2 Après utilisation.....	6
3. Proposition d'exercice	6
3.1 Biceps.....	7
3.2 Triceps.....	8
3.3 Epaulés.....	9
3.5 Dos	10
3.6 Poitrine.....	11
4. Garantie et durée de vie	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 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.



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.

2. Utilisation prévue

Activation Grip est un gant auquel vous pouvez attacher un poids pour pouvoir entretenir votre force dans le haut du corps sans avoir besoin de tenir un objet dans votre main.

Activation grip peut aussi être utilisé pour entraîner votre force aux extrémités supérieures en imitant le sport que vous pratiquez le plus possible.

Activation Grip est destiné à être utilisé comme une aide à la rééducation des personnes qui ne peuvent pas tenir un objet dans leur main, comme par exemple les personnes avec une blessure à la main et les personnes avec altération de la fonction de la main comme les rhumatisants. Le produit peut également être utilisé par les athlètes et les sportifs qui tiennent habituellement leur matériel sportif dans la main.

Activation Grip peut être utilisé à la maison, dans des salles de gym ou de spor. Suivez attentivement les instructions avant d'utiliser le produit de manière à minimiser les risques d'accident.

La charge maximale pour Activation Grip est de 45 kg.

2.1 Avant utilisation

Suivez point par point la liste suivante avant chaque utilisation d'Activation Grip:

- Assurez-vous que le gant n'est pas endommagé en contrôlant les points suivants:
 - Les oeillets, anneaux et cordon sont-ils en parfait état?
 - La résistance est-elle correctement reliée au gant?
 - Le point de fixation de la résistance est-il stable et le restera t'il pendant tout l'entraînement?
 - Le gant est-il correctement mis à votre main? La pression doit être sur le dos de la main.



Figure 1: Suggestion de connexion d'Activation Grip à une machine à poulie.

2.2 Après utilisation

Suivez point par point la liste suivante après avoir utilisé Activation Grip:

- Assurez-vous que le gant n'est pas endommagé en contrôlant les points suivants:
 - Les oeillets, anneaux et cordon sont-ils en parfait état?
 - Si vous êtes plusieurs à utiliser le même gant, assurez-vous de le nettoyer avec du savon sans parfum et de l'eau après utilisation afin de minimiser le risque de contamination.

3. Proposition d'exercice

Activation Grip en salle de gym:

Connectez Activation Grip à une machine à poulie en mettant le mousqueton dans l'anneau à l'intérieur / à l'extérieur de la main, en fonction de l'exercice. Ajustez la résistance souhaitée de la machine.

Activation Grip à la maison:

Connectez Activation Grip à la bande pour d'entraînement. Choisissez un point d'attache solide de la maison qui ne peut tomber ou casser. Une porte ou une rampe d'escalier est recommandée. Des butoirs de porte sont disponibles en accessoire sur <http://www.rmjhealth.se/>

Voici quelques exercices simples qui offrent un bon entraînement pour le haut du corps. Pour plus de suggestions d'exercices, visitez www.activationgrip.se

3.1 Biceps

Gym:



Debut



Fin

Tirez la main vers l'épaule aussi loin que vous le pouvez. Revenez lentement à la position de départ et répétez le mouvement.

Maison:



Debut



Fin

Tirez la main vers l'épaule aussi loin que vous le pouvez. Revenez lentement à la position de départ et répétez le mouvement.

3.2 Triceps

Gym:



Debut



Fin

Tenez les bras à un angle de 90 degrés puis étendez droit le bras. Revenez lentement à la position de départ et recommencez.

Maison:



Debut

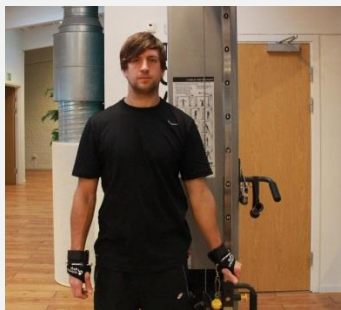


Fin

Levez votre bras afin que votre coude pointe vers l'avant. Étirez votre bras aussi droit que possible tout en conservant le même angle à la partie supérieure du bras. Revenez lentement à la position de départ et recommencez.

3.3 Epaules

Gym:



Debut



Fin

Commencez avec le bras le long du côté puis soulevez votre bras tendu tout droit jusqu'à hauteur d'épaule. Revenez lentement à la position de départ et recommencez.
REMARQUE En cas de douleur ne pas aller plus haut!

Maison:



Debut



Fin

Commencez avec le bras le long du côté puis soulevez votre bras tendu tout droit jusqu'à hauteur d'épaule. Revenez lentement à la position de départ et recommencez.
REMARQUE En cas de douleur ne pas aller plus haut!

3.5 Dos

Gym:



Debut



Fin

Tenez-vous debout les genoux légèrement pliés et arche le dos légèrement creusé. Faites comme si vous teniez un baton et tirer les main vers la poitrine. Revenez lentement à la position de départ et recommencez.

Maison:



Debut



Fin

Tenez-vous légèrement penché en avant avec votre poids sur la jambe en avant. Tirez votre bras vers arrière le plus haut possible. N'oubliez pas d'utiliser aussi les muscles du dos dans le mouvement. Revenez lentement à la position de départ et recommencez.

3.6 Poitrine

Gym:



Debut



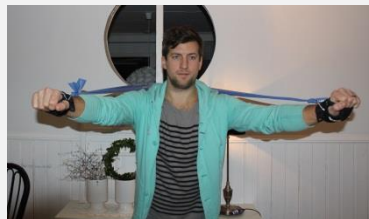
Fin

Prendre une position en forme de croix avec les bras sont maintenus tout droit sorti en extension. Ramenez les mains en face de vous les bras toujours tendus. N'oubliez pas de contracter la poitrine. Revenez lentement à la position de départ et recommencez.

Maison:



Debut



Fin

Commencez avec les mains à hauteur d'épaules. Étirez vos bras tout droit. N'oubliez pas de contracter la poitrine. Revenez lentement à la position de départ et recommencez.

4. Garantie et durée de vie

RMJ Health offre 1 an de garantie de à compter de la date d'achat d'Activation Grip. La garantie concerne les défauts de production et de fabrication du produit mais ne couvre pas les dommages dus à une mauvaise utilisation par l'utilisateur.

Activation Grip a une durée de vie estimée à 1 an pour une utilisation régulière.