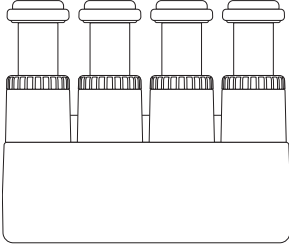


User's manual

Eagletone hand exerciser HE200



Thank you for purchasing our Eagletone product.
Please read these instructions carefully before using it.



Eagletone hand exerciser HE200 is a hand, wrist and forearm fitness tool. It is the perfect accessory to help you build strength, flexibility and coordination and prepare your hand for guitar playing. Finger tension can be adjusted from light to heavy.

HOW TO ADJUST FINGER TENSION

The tension ranges from 4Lb to 7Lb. The default setting is 4Lb (minimum tension). To modify the tension, turn the tension adjustment wheel located at the base of each finger piston in the direction you wish, following the scale printed on the exerciser: the bigger the scale, the heavier the tension gets. You will hear a "click" sound to let you know you have reached the maximum tension of 7Lb. To decrease the tension, simply turn the wheel in the opposite direction.

HOW TO EXERCISE

Begin all exercises slowly, with a low resistance setting and perform only a few repetitions. Hold each position for 3-5 seconds and relax. Repeat this 5 to 10 times. Gradually, build up to 3 sets of 10. Each time you succeed in reaching a higher resistance setting, begin again with 5 to 10 reps and build up slowly. If you experience pain or fatigue, stop immediately. As with any exercise, excessive or incorrect use can lead to pain or injury. Therefore, progress slowly and increase reps and resistance with great caution.

SPECIFICATIONS

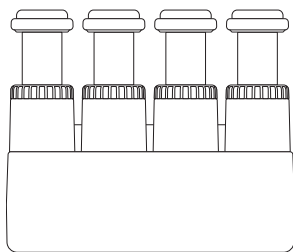
Tension range: 4Lb-7Lb
Dimensions: 87 × 68 × 23mm
Weight: 74g

Notice de l'utilisateur

L'appareil d'exercice pour la main Eagletone HE200

Eagletone
www.eagletone.com

Nous vous remercions d'avoir choisi produit Eagletone.
Veuillez lire ces quelques instructions avant de l'utiliser.



L'appareil d'exercice pour la main Eagletone HE200 permet de développer la main, le poignet et l'avant-bras. C'est l'accessoire parfait pour vous permettre de gagner en force, souplesse et coordination et préparer votre main à jouer de la guitare. La tension pour chaque doigt est réglable graduellement, de léger à dur.

RÉGLAGE DE LA TENSION DE CHAQUE DOIGT

La tension est réglable entre 1,8 kg et 3,1 kg. L'appareil est réglé par défaut sur 1,8 kg. Si vous souhaitez modifier la tension, faites pivoter la molette située sur chaque piston de doigt dans la direction souhaitée, en vous basant sur la graduation imprimée sur chaque piston : plus la graduation est importante, plus la résistance est élevée. Un son de « clic » se produit pour vous informer que vous avez atteint la tension maximale de 3,1 kg. Si vous souhaitez diminuer la tension, faites simplement pivoter la molette de chaque piston de doigt dans le sens inverse. Lorsque vous ne pouvez plus faire pivoter la molette, cela signifie que vous avez atteint la tension minimale de 1,8 kg.

UTILISATION

Commencez tous vos exercices lentement, en utilisant une faible résistance et en effectuant peu de répétitions. Tenez chaque position entre 3 et 5 secondes, puis relâchez. Répétez entre 5 et 10 fois. Augmentez progressivement le nombre de séries en effectuant 3 séries de 10. Lorsque vous arrivez à tenir une série avec une résistance plus élevée, recommencez-la en la répétant entre 5 et 10 fois. N'oubliez pas d'augmenter le nombre de séries lentement. Si vous ressentez une douleur ou de la fatigue, arrêtez immédiatement. Comme pour tout exercice, une utilisation excessive ou incorrecte peut entraîner des douleurs ou des blessures. Par conséquent, veillez à toujours progresser en douceur et à augmenter les séries et la résistance de l'appareil précautionneusement.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Plage de tension : entre 1,8 kg et 3,1 kg
Dimensions : 87 × 68 × 23 mm
Poids : 74 g