

**Instructions:**

**Warning:** As with any exercise program, consult a health care professional before using the Handmaster Plus system. If pain is experienced, discontinue use immediately and consult a health care professional. Do not overuse.

**Instructions:**

**Avertissement :** Comme avec tout programme d'exercice, consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser le Handmaster Plus système. Si la douleur est expérimentée, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et consultez un professionnel de la santé. Ne pas abuser.

**Gebrauchsanweisung:**

**Warnung:** Wie bei jedem Übungsprogramm, konsultieren vor der Verwendung des Handmaster Plus Trainingsgerätes einen Arzt. Falls Schmerzen auftreten, beenden Sie umgehend die Anwendung und konsultieren Sie einen Arzt. Vermeiden Sie eine Überbeanspruchung.

**Istruzione d'uso:**

**Avviso:** Como con cualquier programa de ejercicio, consulte a un profesional de salud antes de utilizar el Handmaster Plus sistema. Si experimenta algún tipo de dolor, deje de utilizar inmediatamente y consulte a un profesional de salud. No uso excesivo.

**Istruzioni:**

**Cuidado:** Come con qualsiasi programma di esercizio fisico, consultare un medico prima di utilizzare il sistema Handmaster Plus system. Se il dolore è vissuto, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico. Non abusare.

**使い方:**

**警告:** グリップセイバーを使ったエクササイズを行う際は、事前にヘルスケアの専門家に相談して下さい。使用中に痛みを感じたら即座に使用を止め、ヘルスケアの専門家に相談して下さい。使い過ぎに注意して下さい。



\* **Tip:** To load the cord into the ball, use an unwrapped paperclip (not included). Select the large or small cord for hand size and resistance desired.

**Astuce:** Pour charger le cordon dans la balle, utilisez un trombone non emballé (non inclus). Sélectionnez le cordon grande ou petite pour la taille de la main et la résistance souhaitée.

**Tip:** Um das Band in den Ball einzuführen, verwenden Sie eine ausgewickelte Büroklammer (nicht im Lieferumfang enthalten). Wählen Sie das lange oder kurze Band entsprechend Ihrer Handgröße und dem gewünschten Widerstand.

**Tip:** Para cargar el cable a la pelota, use un clip para papel sin envolver (no incluido). Seleccione el cable grande o pequeño para el tamaño de la mano y la resistencia deseada.

**Suggerimento:** Per caricare il cavo nella palla, utilizzare una graffetta da scartare (non incluso). Selezionare il cavo di grande o piccola per le dimensioni a mano e la resistenza desiderata.

**TIP:** コードをボールに通すには、ペーパークリップ(製品には付属しません)でフックを作り、親指のループに引っ掛けて通して下さい。手の大きさと、所望の抵抗のために大きいまたは小さい電源コードを選択して下さい。



Use placement tabs to avoid twisting and damage to elastic loops.

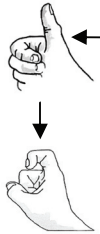
Utilisez les onglets de placement pour éviter d'endommager le cordon et de torsion.

Verwenden Sie die Laschen zum genauen Platzieren, um eine Verdrehung und einen Schaden an den elastischen Schlingen zu vermeiden.

Utilice la ficha colocación para evitar torceduras y daños a los bucles elásticos.

Utilizzare le schede di posizionamento per evitare la torsione e danni agli anelli elastici.

エラスチックループがねじれたり傷んだりしないように、プレースメントタブを使って指にセットして下さい。

**Finger and Thumb Placement:**

Place the thumb loop on the base of the thumb first. Place the finger loops between the top two knuckles on each of the fingers. Place the loops on the correct finger. (thumb=1, small finger=5, etc.). The Handmaster Plus can be used on the right hand (RH) or the left hand (LH).

**Placement des doigts:**

Placez d'abord la boucle pour le pouce à la base de votre pouce. Placez les autres boucles entre les deux premières articulations de chaque doigt. Placez chaque boucle sur le bon doigt. (pouce=1, petit doigt=5, etc.). Le Handmaster Plus peut être utilisé sur la main droite (RH) ou la main gauche (LH).

**Finger- und Daumenplatzierung:**

Platzieren Sie zuerst die Daumenschlinge auf der Daumenbasis. Platzieren Sie die Fingerschlingen zwischen den oberen beiden Knöcheln eines jeden Fingers. Platzieren Sie die Schlingen an dem korrekten Finger: (Daumen=1, kleiner Finger=5, usw.). Der Handmaster Plus kann mit der rechten Hand (RH) oder der linken Hand (LH) verwendet werden.

**Posizione delle dita e del pollice:**

Posizionare per prima il pollice sulla base del cerchio. Posizionare, quindi, le dita nei cerchi all'altezza delle rispettive falangi. Posizionare il cerchio sul giusto dito. (pollice=1, mignolo=5, etc.). The Handmaster Plus può essere usato sia con la mano destra (RH) sia con la mano sinistra (LH).

**Dedo y Pulgar instalación:**

Ponga el gancho del pulgar primero en la base del pulgar. Ponga los dedos entre la parte superior de los nudillos en cada dedo. Poner los ganchos en el dedo correcto (Pulgar - 1 dedo pequeño - 5, etc...). El Handmaster Plus puede ser usado en la mano derecha o en la izquierda.

**セット方法:**

親指の根元に、サムループをセットして下さい。親指以外の4本指の第二関節に、対応するフィンガーループをセットして下さい。右手で使用する場合は(RH)の刻印が、左手で使用する場合は(LH)の刻印が手前になるようにして下さい。

**Finger Thumb Hand and Carpal Tunnel:**

Squeeze the ball for one second. The ball provides resistance. Open and spread the fingers and thumb for one second. The cord provides resistance. Repeat until comfortable fatigue only.

**Doigt / Pouce / Hand / Canal Carpien:**

Serrez la boule pendant une seconde. La boule offre de la résistance. Ouvrez et écartez les doigts pendant une seconde. La corde offre de la résistance. Répétez jusqu'à ce que vous ressentiez de la fatigue, mais sans inconfort.

**Finger, Daumen, Hand und Karpaltunnel:**

Pressen Sie den Ball für eine Sekunde. Der Ball verleiht einen Widerstand. Öffnen und spreizen Sie die Finger und den Daumen für eine Sekunde. Das Band verleiht einen Widerstand. Wiederholen Sie die Übung nur bis eine angenehme Ermüdung erreicht ist.

**Dedos / Pulgar/ Mano / Del Túnel Carpiano:**

Premere la palla per un secondo. La palla fornisce una resistenza. Aprire e stendere le dita della mano per un secondo. La corda (il filo) oppone una resistenza. Ripetere l'esercizio fino a quando non si avverte troppa fatica.

**Pollice / Dito / Mano / Del Tunnel Carpale:**

Apretar la pelota por un segundo. La pelota provee resistencia. Abra la mano y estire los dedos y pulgar por un segundo. La cuerda provee resistencia. Repita hasta que una confortable fatiga ocurra.

**指、手、毛根管のエクササイズ:**

ボールを1秒間握って下さい。ボールの反発が負荷になります。次に指を広げながら1秒間伸ばして下さい。今度はコードの反発が負荷となります。これを適度に疲労するまで繰り返して下さい。

**Wrist Forearm and Elbow :**

Squeeze the ball for one second. Extend only the fingers for one second. Extend the wrist for one second. Repeat until comfortable fatigue only.

**Avant-bras poignet et du coude :**

Serrez la boule pendant une seconde. Étendez seulement les doigts pendant une seconde. Étendez le poignet pendant une seconde. Répétez jusqu'à ce que vous ressentiez la fatigue, mais sans inconfort.

**Handgelenk, Unterarm und Ellenbogen:**

Pressen Sie den Ball für eine Sekunde. Strecken Sie nur die Finger für eine Sekunde. Strecken Sie das Handgelenk für eine Sekunde. Wiederholen Sie die Übung nur bis eine angenehme Ermüdung erreicht ist.

**Polso ed avambraccio:**

Premere la palla per un secondo. Stendere le dita della mano, con esclusione del pollice, per un secondo. Stendere il polso per un secondo. Ripetere l'esercizio fino a quando non si avverte troppa fatica.

**Muneca y Brazo:**

Apretar la pelota por un segundo, extender los dedos solamente por un segundo. Da fuerza a los dedos y los músculos extensores de la muñeca.

**手首、前腕、肘のエクササイズ:**

ボールを1秒間握って下さい。次に親指を曲げたまま、他の4本指を1秒間伸ばして下さい。この状態から手首を反らせて下さい。これを適度に疲労するまで繰り返して下さい。

**Fingers and Thumb:**

Squeeze the ball, using the fingertips only, for one second. Open and spread the fingers and thumb for one second. Repeat until comfortable fatigue only.

**Doigts:**

Serrez la boule uniquement avec les doigts et le pouce, pendant une seconde. Ouvrez et écartez les doigts pendant une seconde. Répétez jusqu'à ce que vous ressentiez la fatigue, mais sans inconfort.

**Finger und Daumen:**

Pressen Sie den Ball für eine Sekunde, indem Sie nur Ihre Fingerspitzen verwenden. Öffnen und spreizen Sie die Finger und den Daumen für eine Sekunde. Wiederholen Sie die Übung nur bis eine angenehme Ermüdung erreicht ist.

**Muñeca Antebrazo y Codo:**

Premere la palla, usando solo le dita della mano per un secondo. Aprire e stendere le dita della mano per un secondo. Ripetere l'esercizio fino a quando non si avverte troppa fatica.

**Polso avambraccio e gomito:**

Apretar la pelota usando solo los dedos por un segundo. Abra la mano y separe los dedos y el pulgar por un segundo. Repita hasta que un comfortable cansancio ocurra

**指のエクササイズ:**

指先だけを使ってボールを1秒間握って下さい。次に指を広げながら1秒間伸ばして下さい。これを適度に疲労するまで繰り返して下さい。