

Ti-Hand **BESCHREIBUNG** TIROCK

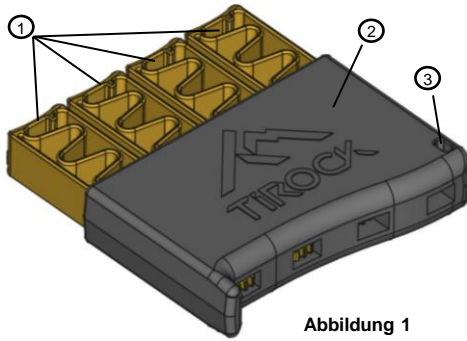


Abbildung 1

- ① **4x Fingerfedern:** Die Fingerfedern sind je nach gekauftem System in unterschiedlichen Stärken und Farben ausgeführt. Weiters können diese jederzeit nachgekauft und im Sortiment erweitert werden. In einigen Verkaufseinheiten wird die Feder für den kleinen Finger um eine Stufe leichter ausgeführt, was durch die unterschiedliche Farbe ersichtlich ist. Durch diese Anordnung ermöglicht der Fingertrainer eine angenähert fingergerechte Beanspruchungsverteilung.
- ② **1x Gehäuse:** Das Gehäuse ist ideal ergonomisch geformt und für alle Ti-Hand Fingerfedern geeignet.
- ③ **Loch:** Der Durchbruch im Gehäuse bietet eine praktische Befestigungsmöglichkeit (z.B. für eine Reepschnur - max. Ø 3mm) zur griffbereiten Aufhängung in deiner Trainingsumgebung.

**Kurzbeschreibung**

„Ti-Hand fordert jeden Finger spielerisch, einzeln und flexibel heraus, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern.“

**Nutzen und Produktvorteile**

- Innovativer Finger-, Hand- und Unterarmtrainer
- Kraftaufbau, Kraftausdauer, Aufwärmübungen, Mobilisieren, Koordination, Schnelligkeit und Stresskiller
- Für jeden Finger einfach austauschbare Druckfedern in unterschiedlichen Stärken und Farben
- Schlankes, schlichtes und leichtes Design (Hosentaschenformat)
- Ein auf individuelle Bedürfnisse ausbaufähiges System das sich mit dem Athleten weitentwickelt
- Seitlich flexible Federn zur spielerischen Koordination / Anwendung
- Höchste Hubhöhe (ca. 3cm)
- Kostenlose Online-Trainingsprogramme /-übungen (Abbildung 7)
- Einzigartig und produktgeschützt (deutsches & europ. Patentamt)
- Produktion in Europa (Österreich, Deutschland, Litauen)



**Abbildung 7:** Verschiedenste **Übungen und Trainings** finden Sie unter <https://www.tirock-sports.com/ti-hand> oder scannen sie direkt den QR-Code. In der urtypischen Trainingsanwendung wird der Fingertrainer wie in Abbildung 5 gehalten und angewendet.

Ti-Hand **ANWENDUNG** TIROCK

**Anwendungsziele**

- Hand-, Fingerkraft und Unterarmkraft verbessern
- Handgelenk kräftigen
- Halte- und Griffkraft in Ausdauer und Stärke trainieren
- Koordinations- und Mobilitätstraining für Finger, Hand und Unterarm
- Aufwärmtraining für Beanspruchungen von Fingern, Hand, Unterarm

**Anwendungsbereiche und Sportarten**

- **Hobby- und Profisportler:** Klettern / Bouldern, Biken (Downhill, Cross-Country), Motocross, Turnen, Fitness, Tennis, Yoga, Golf, Bogenschießen, Wurfsporarten, Baseball, Kampfsportarten, Gaming
- **Musiker:** Gitarre, Klavier, Blasinstrumente, Schlagzeug
- **Reha, Ergotherapie und Physiotherapie:** Gezielte und schonende Mobilisierung / Belastung der einzelnen Finger und Fingergruppen sowie koordinatives Fingertraining
- **Alltag und Beruf:** Haus- und Gartenarbeit, Ausgleich zur PC-Arbeit, Stress- und Nervositätsabbau

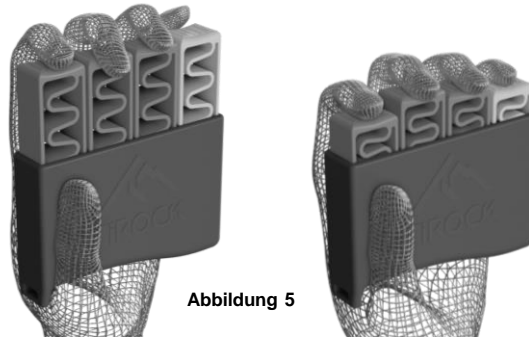
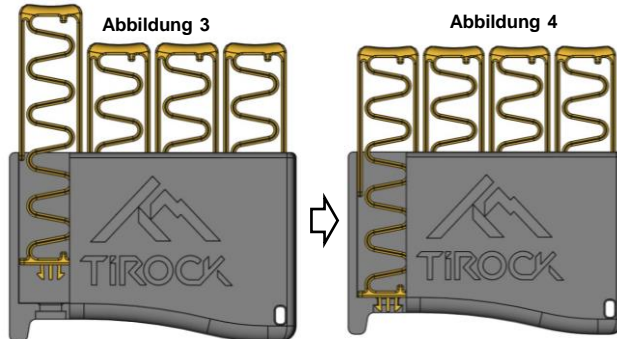


Abbildung 5

Ti-Hand **MONTAGE** TIROCK

**Montageanleitung (Einbau: „Push in & Click“ vs. Ausbau: „Pull“)**

Der **Einbau der Feder** ist sehr intuitiv. Einfach die Feder in den jeweiligen Kanal einführen (Abbildung 3) und bis ganz nach unten drücken, bis man ein Klicken hört und die Haken der Feder im Gehäuseboden einrasten (Abbildung 4). Für den **Ausbau der Feder** kraftvoll an der Feder zieh bis sich diese aus der Verankerung löst.



Ti-Hand **FINGERFEDERN** TIROCK

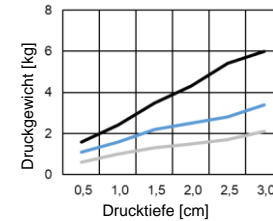
**Einfach austauschbare Fingerfedern in verschiedenen Farben für unterschiedliche Stärken je Finger.**

Die Farbe der Feder bestimmt den Druckwiderstand. Die Federn können individuell in jede der 4 Fingerpositionen eingesetzt werden. Dadurch kann eine individuelle Belastung je Finger bestimmt und auch flexible geändert werden. z.B.

- Light (grau) für eine Belastung von max. 1,5 kg
- Medium strong (blau) für eine Belastung von max. 3,4 kg
- Strong (black/white) für eine Belastung von max. 5,2 - 6 kg

**Steigender Druckwiderstand mit zunehmender Drucktiefe**

Neben der Möglichkeit die einzelnen Federn für unterschiedliche Beanspruchungen zu ändern, kann man auch die Beanspruchung über die Drucktiefe der Federn steuern. Die Mittelwerte der Druckwiderstände je Drucktiefe je Fingerfederart finden sie in der nachstehenden Abbildung 6.



**Abbildung 6:** Der Druckwiderstand der Federn steigt mit zunehmender Drucktiefe linear an.

Ti-Hand **HINWEISE** TIROCK

**Pflege und Reinigung**

- Reinigung durch Handwäsche mit Seife oder Geschirrspülmittel
- Keine Spülmaschinen- oder Waschmaschinenreinigung

**Material und Lebensdauer**

- Abmessung: 90 x 19 x 92 mm / Gewicht: 65-75 g
- Unserer Geräte sind aus Spezialkunststoffen, welche die mechanischen Eigenschaften bestmöglich erfüllen. Weiters wurden diese in der Entwicklung auf Langlebigkeit und unzählige Trainingseinheiten geprüft. Dennoch kann eine natürliche Veränderung der Materialeigenschaften nie ausgeschlossen werden.
- Der Fingertrainer ist ein Indoor-Trainingsgerät und sollte nicht dauerhaft starkem UV-Licht oder starken Temperaturunterschieden (kleiner 10°C oder größer 35°C) ausgesetzt werden. Ebenso kann dauerhaft Feuchtigkeit zu Eigenschaftsveränderungen führen.
- Durch Überbeanspruchung bei unsachgemäßer Anwendung oder Umgebung, können die Eigenschaften des Fingertrainers gestört werden (z.B. Überdehnung der Federn, veränderter Druckwiderstand und Drucktiefe, Färbung, Versprödung, Bruch).
- Sollte das Gerät starke Beschädigungen aufweisen (z.B. Risse, Bruch, scharfe Kanten), so sind diese Teile unverzüglich auszuwechseln bzw. das Training zu beenden, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

**Eigenverantwortung im Training** ⚠️

Handeln sie im Training stets eigenverantwortlich und bedacht. Vermeiden Sie körperliche Überbelastungen und Schäden. Fragen sie im Zweifel immer einen Experten: Trainer, Physiotherapeut, Mediziner

Ti-Hand DESCRIPTION TIROCK

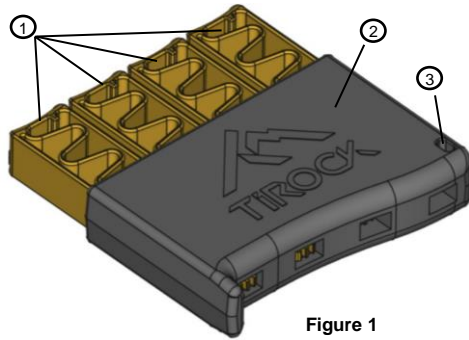


Figure 1

- ① **1x Finger Springs:** The finger springs are designed in various strengths and colors depending on the purchased system. Furthermore, they can be purchased separately at any time and expanded in the range. In some units, the spring for the little finger is one level lighter, indicated by a different color. This arrangement allows the finger trainer to provide an approximately finger-appropriate distribution of stress.
- ② **1x Casing:** The casing is ideally ergonomically shaped and suitable for all Ti-Hand finger springs.
- ③ **Hole:** The opening in the casing offers a practical attachment option (e.g., for a cord - max. Ø 3mm) for easy suspension in your training environment.

**Short description**

"Ti-Hand challenges each finger playfully, individually, and flexibly to enhance strength, endurance, and coordination."

**Usage and Product Benefits**

- Innovative Finger, Hand, and Forearm Trainer
- Builds Strength, Strength Endurance, Warm-up Exercises, Mobilization, Coordination, Speed, and Stress Relief
- Easily replaceable tension springs in different strengths and colors for each finger
- Sleek, simple, and lightweight design (pocket-sized)
- A system expandable to individual needs, evolving with the athlete
- Laterally flexible springs for playful coordination/application
- Maximum stroke height (approx. 3cm)
- Free online training programs/exercises (Figure 7)
- Unique and protected by product patents (German & European Patent Offices)
- Manufactured in Europe (Austria, Germany, Lithuania)



**Figure 7: Various exercises and training routines** can be found at <https://www.tirock-sports.com/ti-hand> or simply scan the QR code. In the archetypal training application, the finger trainer is held and used as shown in Figure 5.

Ti-Hand USAGE TIROCK

**Application Goals**

- Improve hand, finger, and forearm strength
- Strengthen wrist muscles
- Train grip and holding strength in endurance and intensity
- Coordinate / enhance mobility training for fingers, hand, and forearm
- Warm-up training for finger, hand, and forearm exertion

**Application Areas**

- **Hobby and professional athletes:** Climbing / Bouldering, Mountain Biking (Downhill, Cross-Country), Motocross, Gymnastics, Fitness, Tennis, Yoga, Golf, Archery, Throwing Sports, Baseball, Martial Arts, Gaming
- **Musicians:** Guitar, Piano, Wind Instruments, Drums
- **Rehabilitation, Occupational Therapy and Physiotherapy:** Targeted and gentle mobilization / loading of individual fingers and finger groups, as well as coordinated finger training
- **Everyday Life and Profession:** Household and gardening, Counterbalance to PC work, Stress and Nervousness Reduction

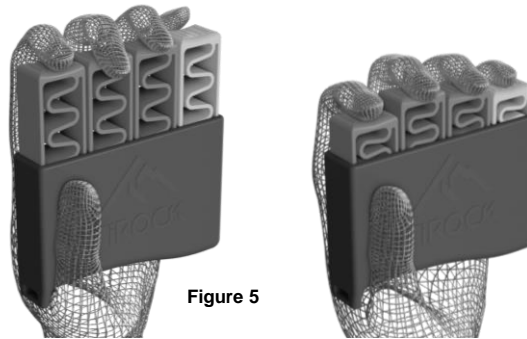


Figure 5

Ti-Hand ASSEMBLY TIROCK

**Assembly Instructions (Installation: "Push in & Click" vs. Removal: "Pull"):** Installing the spring is very intuitive. Simply insert the spring into the respective channel (Figure 3) and push it all the way down until you hear a click and the hooks of the spring engage with the housing base (Figure 4). To **remove the spring**, pull it forcefully until it dislodges from the anchor point.

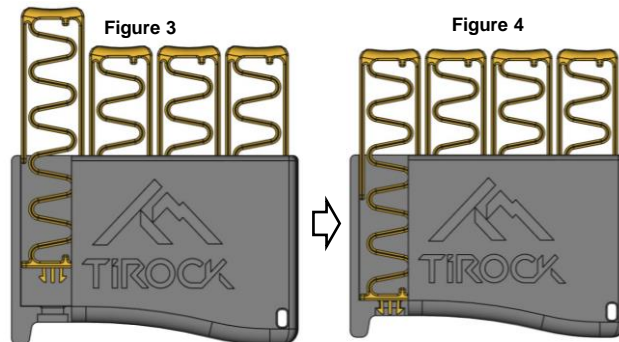


Figure 3

Figure 4

Ti-Hand FINGER SPRINGS TIROCK

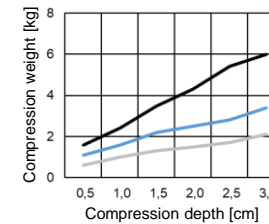
**Easily replaceable finger springs in various colors, offering different strengths for each finger.**

The color of the spring indicates the resistance level. The springs can be placed individually in each of the 4 finger positions. This allows for personalized finger loading and flexible adjustments. For instance:

- Light (grey) for a maximum load of 1.5 kg
- Medium strong (blue) for a maximum load of 3.4 kg
- Strong (black/white) for a maximum load of 5.2-6 kg

**Increasing resistance with deeper compression**

In addition to the option of changing individual springs for varying demands, you can also control the intensity by adjusting the depth of spring compression. The average resistance values for each depth of compression per finger spring type can be found in the following Figure 6.



**Figure 6:** The resistance of the springs increases linearly with deeper compression.

Ti-Hand NOTES / INSTRUCTIONS TIROCK

**Maintenance and Cleaning**

- Cleaning by hand wash with soap or dishwashing detergent
- No dishwasher or washing machine cleaning

**Material and Lifespan**

- Dimensions: 91 x 20 x 92 mm / Weight: 65-75 g
- Our devices are made from specialized plastics that meet the mechanical requirements optimally. Furthermore, these materials have been tested in development for durability and countless training sessions. However, a natural change in material properties can never be ruled out.
- The finger trainer is an indoor training device and should not be exposed to strong UV light or extreme temperature differences (below 10°C or above 35°C) on a permanent basis. Prolonged exposure to moisture can also lead to changes in properties.
- Excessive strain due to improper use or environment can disrupt the finger trainer's properties (e.g. overstretching of springs, altered resistance and compression depth, discoloration, brittleness, breakage).
- If the device shows significant damage (e.g. cracks, breakage, sharp edges), the affected parts should be replaced immediately or training should be stopped to prevent possible injuries.

**Personal Responsibility in Training** ⚠️

Act responsibly and thoughtfully in your training. Avoid physical overexertion and injuries. If in doubt, always consult an expert: coach, physiotherapist, medical professional.