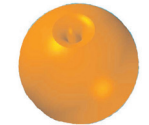
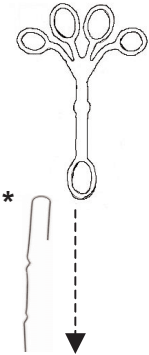


Warning:

As with any exercise program, consult a health care professional before using the GHS Handmaster Plus™ System. If pain is experienced, discontinue use immediately and consult a health care professional.

Inserting the Small Cord

(*Unwrapped paper clip not included)



Instructions:
Warning: Consult a health care professional before you use the Handmaster Plus exercise system.

Instructions:
Avertissement : Consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser le système d'exercice Handmaster Plus.

Gebrauchsanweisung:
Warnung: Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie das Handmaster Plus Trainingsgerät benutzen.

Istruzione d'uso:
Avviso: Consultare il medico di fiducia prima di usare the Handmaster Plus exercise system.

Instrucciones:
Cuidado: Consulte con su Doctor antes de usar El Handmaster Plus Sistema De Ejercicio.



Cord Selection:
The large cord is installed in product. The small cord is included separately. Use an unwrapped paperclip to change cords. Choose cord based on hand size and resistance desired.

Sélection de la corde:
La grande corde est déjà installée dans le produit. Le paquet comprend également une petite corde. Vous pouvez changer les cordes à l'aide d'un trombone. Choisissez celle qui vous convient, selon la taille de votre main et la résistance souhaitée.

Band:
Das grosse Band ist im Gerät eingebaut. Das kleine Band liegt separat bei. Benutzen Sie eine offene Büroklammer um das Band auszuwechseln. Wählen Sie das der Handgröße und dem erwünschten Widerstand entsprechende Band.

Selezione delle corde (dei fili):
La corda (il filo) più grande è installata nel prodotto. La corda (il filo) più piccolo è fornita separatamente. Per cambiare le corde (i fili) usare un fermaglio non rivestito. Scegli la corda (il filo) sulla base della grandezza della mano e della resistenza desiderata.

Selección de la cuerda:
La cuerda larga esta instalada en el producto. La cuerda pequeña esta incluida separadamente. Use un gancho de papel (abierto) para cambiar las cuerdas elija la cuerda en base al tamaño de su mano y la resistencia que quiera.



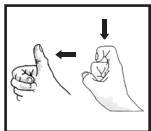
Use Placement Tabs:
See video at www.doczac.com

See video at www.doczac.com

See video at www.doczac.com

See video at www.doczac.com

See video at www.doczac.com



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).

Plazierung auf Finger und Daumen:
Plazieren Sie die Daumenschlinge zuerst so auf dem Daumen, dass sie auf der Daumenbasis sitzt. Die Schlingen für die Finger werden zwischen den oberen zwei Knöcheln jedes Fingers plaziert. Die Schlingen müssen am richtigen Finger angebracht sein (Daumen=1, kleiner Finger=5, usw.). Der Handmaster Plus kann entweder an der rechten Hand (RH) oder an der linken Hand (LH) benutzt 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.



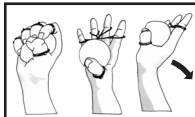
Hand and Wrist:
Squeeze the ball for one second. The ball provides resistance. Open and spread the fingers and thumb for one second. The cord provides resistance. Repeat until comfortable fatigue only.

Main et poignet:
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.

Hand und Handgelenk:
Pressen Sie den Ball für eine Sekunde. Der Ball verschafft den Widerstand. Öffnen und spreizen Sie Finger und Daumen für eine Sekunde. Das Band verschafft den Widerstand. Die Übung soll nur bis zur Erreichung einer angenehmen Ermüdung wiederholt werden.

Mano e Polso:
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.

Mano y Muñeca:
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.



Wrist and Forearm:
Squeeze the ball for one second. Extend only the fingers for one second. Extend the wrist for one second. Repeat until comfortable fatigue only.

Poignet et avant-bras:
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 und Unterarm: Pressen Sie den Ball für eine Sekunde. Strecken Sie für eine Sekunde nur die Finger aus. Strecken Sie für eine Sekunde das Handgelenk aus. Die Übung soll nur bis zur Erreichung einer angenehmen Ermüdung wiederholt werden.

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.

Muñeca 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.



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 diesmal nur mit den Fingern und dem Daumen für eine Sekunde. Öffnen und spreizen Sie Finger und Daumen für eine Sekunde. Die Übung soll nur bis zur Erreichung einer angenehmen Ermüdung wiederholt werden.

Le dita della mano:
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.

Dedos y Pulgar:
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 can sancio ocurra.

www.doczac.com

plus →

