

prohands[®]
HAND & FINGER EXERCISERS



HAND EXERCISES

IN THE FOLLOWING LANGUAGES:

ENGLISH • DUTCH • FRENCH • GERMAN • ITALIAN • SPANISH

Daily use conditions and strengthens the hands, wrists and forearms by flexing and toning the muscles, ligaments and tendons. These exercises are designed to do with any of our hand exercisers.

Begin all exercises slowly and use low resistance & few repetitions. Hold each position 3-5 seconds and relax - repeat 5 to 10 times. Little by little increase to 3 sets of 10 (30 reps). When graduating to a higher resistance begin again with 5 to 10 reps and build 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 very cautiously.



EN- Hook Position

Place finger tips on individual buttons and position ergonomic palm bar with the hook over the web space between the thumb and index finger. Keeping finger tips slightly bent, flex all fingers toward the center of the unit.

NL- Hoek positie

Plaats de vingertoppen op de afzonderlijke toetsen en leg het apparaat met het ergonomisch gevormde deel op de duimmuis. De punt van het deel dient zich in de ruimte tussen de duim en de wijsvinger te bevinden. Houd de vingers licht gebogen en duw met de vingertoppen de toetsen naar beneden.

FR- Position du crochet

Placez le bout des doigts sur chaque touche et le crochet de l'appui-paume ergonomique sur la palmature entre le pouce et l'index. Les phalanges étant légèrement pliées, fléchissez tous les doigts vers le centre de l'appareil.

DE- Offene Faust

Legen Sie die Fingerspitzen auf die einzelnen Knöpfe und das schmalere Ende der ergonomischen Handstütze über den Bogen zwischen Daumen und Zeigefinger. Mit leicht gekrümmten Fingerspitzen aile Finger zum Gerät hin nach unten drücken.

IT- Posizione a uncino

Collocare le dita sui rispettivi pulsanti, disponendo la barra ergonomica palma sopra la membrana interdigitale tra il pollice e l'indice. Tenendo le punte delle dita leggermente piegate, flettere tutte le dita verso il centro dell'attrezzo.

ES- Posición gancho

Coloque las puntas de los dedos sobre los botones individuales y coloque la parte hendida de la barra ergonómica de palma sobre el arco de la mano de los dedos ligeramente dobladas, flexione todos los dedos hacia el centro de la unidad.

EN- Tip-to- Tip Pinch

Place the tip of the thumb on the center of the ergonomic palm bar. Position the finger to be exercised on one of the center buttons. Keeping both tips slightly bent, flex the thumb and the finger being exercised toward the center of the unit at the same time.

NL- Knijpoefening van vingertop naar vingertop

Plaats de top van de duim op het midden van het ergonomisch gevormde deel. Plaats de vinger die geoefend moet worden op één van de middelste toetsen. Terwijl u de vingertoppen enigszins gebogen houdt, buigt u tegelijkertijd de duim en de vinger die geoefend moeten worden naar het midden van het apparaat toe.

FR- Pin cement du bout des doigts

Placez la pointe du pouce au centre de l'appui-paume ergonomique et le doigt que vous désirez faire travailler sur l'une des touches du centre. Tout en gardant les deux doigts légèrement fléchis, pincez simultanément vers le centre de l'appareil.

DE- Fingerspitzenzange

Legen Sie die Daumenspitze auf die Mitte der ergonomischen Handstütze. Dann den Finger, den Sie trainieren wollen, auf einen der inneren Knöpfe setzen. Halten Sie beide Fingerspitzen leicht gekrümmt und drücken Sie dann Daumen und Finger gleichzeitig in Richtung Gerät zusammen.

IT- Stretta da punta a punta

Collocare la punta del pollice al centro della barra ergonomica palma. Posare il dito da esercitare su uno dei tasti centrali. Tenendo le punte leggermente piegate, flettere contemporaneamente il pollice ed il dito da esercitare verso il centro dell'attrezzo.

ES- Posición punta a punta

Coloque la punta del pulgar sobre el centro del gancho de la barra ergonómica de palma. Coloque el dedo que va a ejercitar sobre uno de los botones centrales. Con ambas puntas ligeramente dobladas, flexione el pulgar y el dedo que se ejercita hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.





EN- Gross Grasp

Place the middle of the fingers on the buttons with the finger tips wrapped over the top. Positioning the hook of the ergonomic palm bar over the web space between the thumb and index finger, flex the thumb and all fingers toward the center of the unit as if making a fist.

NL- Totale greep

Plaats het middendeel van de vingers op de toetsen waarbij de vingertoppen over de rand gezet zijn. Houd het puntdeel van de ergonomisch gevormde basis in de ruimte tussen duim en wijsvinger. Duw de duim en vingers naar elkaar toe alsof u een vuist maakt.

FR- Pleine poigne

Placez la jointure médiane sur les touches et repliez les doigts sur l'appareil. Positionnez le crochet de l'appui-paume ergonomique sur la palmature entre le pouce et l'index et fléchissez le pouce et tous les doigts vers le centre de l'appareil, de la façon dont vous serrez le poing.

DE- Geschlossene Faust

Legen Sie die mittleren Fingerglieder auf die Knöpfe, und krümmen Sie die Fingerspitzen. Mit dem schmalen Ende der ergonomischen Handstütze über dem Bogen zwischen Daumen und Zeigefinger den Daumen und alle Finger zusammendrücken, wie wenn Sie eine Faust machen würden.

IT- Presa larga

Collocare la parte centrale delle dita sui tasti, con le punte ripiegate sulla sommità dell'attrezzo. Disponendo l'uncino della barra ergonomica palma sopra la membrana interdigitale tra il pollice e l'indice, flettere il pollice e tutte le altre dita verso il centro dell'attrezzo, come per formare un pugno.

ES- Agarre completo

Coloque el medio de los dedos en los botones con las puntas de los dedos dobladas sobre la parte superior. Coloque la parte hendida de la barra ergonómica de palma sobre el arco de la mano entre los dedos pulgar e índice, y luego flexione el pulgar y todos los dedos hacia el centro de la unidad como si estuviera haciendo un puño.

EN- Fingertip Flexion

Place all finger tips on their own button, with the tip of the thumb on the center of the ergonomic base. Keeping all finger tips bent, flex the thumb and all the fingers toward the center of the unit at the same time.

NL- Buigen van de vingertop

Plaats alle vingers op hun eigen toets, met de top van de duim in het midden van de basis. Houd alle vingers gebogen en duw de duim en de vingers tegelijkertijd naar het midden van het apparaat.

FR- Flexion du bout des doigts

Placez le bout de chaque doigt sur son bouton, le bout du pouce se trouvant au centre de la base ergonomique. Les phalanges pliées, fléchissez simultanément le pouce et tous les doigts vers le centre de l'appareil.

DE- Fingerspitzentlexion

Alle Fingerspitzen auf den jeweiligen Knöpfen und den Daumen auf der Mitte des Unterteils plazieren. Mit gekrümmten Fingerspitzen Daumen und alle Finger gleichzeitig in Richtung zur Mitte des Geräts drücken.

IT- Flessione della punta delle dita

Posizionare tutte le punte delle dita sui tasti corrispondenti, con la punta del pollice al centro della base ergonomica. Tenendo tutte le punte delle dita piegate, flettere contemporaneamente il pollice e tutte le dita verso il centro dell'attrezzo.

ES- Flexión para la punta del dedo

Coloque la punta de cada dedo en sus respectivos botones, de modo que la punta del pulgar quede en el centro de la base ergonómica. Manteniendo todas las puntas dobladas flexion el pulgar y todos los dedos hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.



EN- Key Pinch

Place the hook of the ergonomic palm bar on the inside of the bent index finger. With the tip of the thumb slightly bent, flex the thumb on the first button.

NL- Knijpoefening

Plaats de punt van het ergonomische deel aan de binnenkant van de gebogen wijsvinger. Druk de duim op de eerste toets, waarbij de duimtop licht gebogen is.

FR- Pincement de clé

Placez le crochet de l'appui-paume ergonomique sur l'index replié, Pliez légèrement le pouce placé sur la première touche et appuyez.

DE- Daumendrücken

Legen Sie die schmalere Seite der ergonomischen Handstütze auf die Innenseite des gekrümmten Zeigefingers. Mit leicht angewinkeltem ersten Daumenglied den ersten Knopf niederdrücken.

IT- Stretta del pollice

Collocare l'uncino della barra ergonomica palma sull'arco interno del dito indice piegato. Tenendo la punta del pollice leggermente piegata, flettere il pollice sui primo pulsante.

ES- Posición Uave

Coloque la parte hendida de la barra ergonomica de palma en la parte superior del dedo índice doblado. Con la punta del pulgar ligeramente doblada, flexione sobre el primer botón.



EN- Trigger Pinch

Loosely hold the unit vertically with the buttons toward the fingers and the hook of the ergonomic palm bar positioned over the web space between the thumb and index finger. With the middle of the index finger, press the second button as if squeezing a trigger.

NL- Trekker knijpoefening

Houd het apparaat losjes in verticale positie met de toetsen naar de vingers toe en het puntdeel van de ergonomisch gevormde basis in de ruimte tussen duim en wijsvinger. Duw met het midden van de wijsvinger op de tweede toets alsof u een trekker overhaalt.

FR- Pincement de gâchette

Tenez l'appareil à la verticale sans le serrer, les touches dirigées vers les doigts et le crochet de l'appui-paume ergonomique placé centre la palmature entre le pouce et l'index. Appuyez sur la seconde touche avec l'index comme vous le feriez sur une gâchette.

DE- Finger am Abzug

Das Gerät locker senkrecht halten, wobei die Knöpfe den Fingern zugewendet sind und die schmalere Seite der ergonomischen Handstütze über den Bogen zwischen Daumen und Zeigefinger gelegt wird. Mit dem Mittelglied des Zeigefingers den zweiten Knopf wie den Abzug einer Schußwaffe zurückziehen.

IT- Stretta a grilletto

Tenere l'attrezzo in posizione verticale senza stringere, con i pulsanti verso le dita e l'uncino della barra ergonomica palma disposto sulla membrana interdigitale tra il pollice e l'indice. Con la parte centrale del dito indice, premere il secondo pulsante come se si premesse un grilletto.

ES- Posición gatillo

Sujete la unidad holgadamente de modo vertical con los botones hacia los dedos y la parte hendida de la barra ergonomica de palma colocada sobre el arco de la mano entre los dedos pulgar e índice. Con el medio del índice oprima el segundo botón como si estuviera apretando un gatillo.

