

**Instructions:**

**Warning:** As with any exercise program, consult a health care professional before using the Gripsaver 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 Gripsaver Plus système. Si la douleur est expérimenté, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et consultez un professionnel de la santé. Ne pas abuser.

**Gebrauchsanweisung:**

**Warnung:** Wie bei jeder Übung Programm, konsultieren Sie einen Arzt mit der Gripsaver Plus system. Wenn die Schmerzen erlebt wird, entfernen Sie diese sofort und konsultieren Sie einen Health Care Professional. Nichtüberbeanspruchen.

**Istruzione d'uso:**

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

**Istruccionese:**

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

**使用方:**

**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).

**Astuce:** Pour charger le cordon dans la balle, utilisez un trombone non emballé (non inclus).

**Tipp:** Zum Laden das Kabel in die Kugel, verwenden Sie ein unverpacktes Papier Clip (nicht enthalten).

**Tip:** Para cargar el cable a la pelota, use un clip para papel sin envolver (no incluido).

**Suggerimento:** Per caricare il cavo nella palla, utilizzare una graffetta da scartare (non incluso).

**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。



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

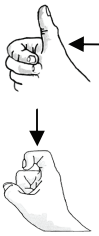
Utilisez les onglets de placement pour éviter d'endommager le cordon et de torsion.

Verwenden Sie Registerkarten, um Verdrehen Platzierung und Schäden an elastischen Schlaufen 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 Gripsaver 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 Gripsaver 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 Gripsaver Plus kann entweder an der rechten Hand (RH) oder an der linken Hand (LH) benützt 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 Gripsaver 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 Gripsaver 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 resistance. Ouvrez et ecartez les doigts pendant une seconde. La corde offre de la resistance. Repetez jusqu'à ce que vous ressentiez de la fatigue, mais sans inconfort.

**Finger / Daumen / Hand / Karpaltunnel:**

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

**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 comfortable 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. Etendez seulement les doigts pendant une seconde. Etendez le poignet pendant une seconde. Repetez jusqu'à ce que vous ressentiez la fatigue, mais sans inconfort.

**Handgelenk Unterarm und Ellenbogen:**

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.

**Muneca y Brazo:**

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

**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 ecartez les doigts pendant une seconde. Repetez 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.

**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。