

1

**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: Come con qualsiasi programma di esercizio fisico, è consigliabile consultare un medico prima di utilizzare il sistema Handmaster Plus system. In caso di dolore, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico o professionista della salute. Non abusare del prodotto.

Instrucciones:

Avviso: Como con qualsiasi programma di esercizio fisico, è consigliabile consultare un medico prima di utilizzare il sistema Handmaster Plus system. In caso di dolore, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico o professionista della salute. Non abusare del prodotto.

使い方:

警告: ク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ください。



* 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.

Tipp: 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.

Suggerimento: Per caricare il cavo nella sfera, utilizzare una graffetta aperta (non inclusa). Selezionare il cavo di grande o piccola in base alle dimensioni della mano e alla resistenza desiderata.

Sugerencia: Puede utilizar un clip/gancho de papel (no incluido), para pasar la cuerda dentro de la bola. Escoja la cuerda larga o corta dependiendo del tamaño de la mano y la resistencia deseada.

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、所望のために大きいまたは小さいコードを選択して下さい。



Use placement tabs to avoid twisting and damage to elastic loops. The loops fit tight by design.

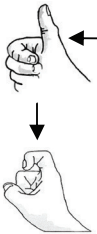
Utilisez les onglets de placement pour éviter les torsions et les dommages aux boucles élastiques. Les boucles s'adaptent parfaitement au design.

Verwenden Sie Platzierungslaschen, um Verdrehungen und Beschädigungen der elastischen Schlaufen zu vermeiden. Die Schleifen passen sich eng an.

Utilizzare le linguette di posizionamento per evitare torsioni e danni ai circuiti elastici. I passanti aderiscono perfettamente al design.

Use pestañas de colocación para evitar torceduras y daños en los bucles elásticos. Los bucles ajustados por diseño.

ねじれや弾性ループの損傷を防ぐには、配置タブを使用してください。ループはデザインによってきつフィットします。

**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 Daumen schlinge 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 cosa l'anello sulla base del pollice. Posizionare, quindi gli anelli delle dita tra le prime due nocche su ciascun dito. Posizionare gli anelli sul dito corretto. (pollice=1, mignolo=5, ecc.). The Handmaster Plus può essere usato sia con la mano destra (RH) che con la mano sinistra (LH).

Colocación de los dedos y del pulgar: Coloque el gancho en la base del pulgar. Coloque la cuerda para dedos en los otros 4 dedos. La señal RH debería de quedar al frente si usted realiza el ejercicio con su mano derecha, y la señal LH debería de quedar al frente si realiza el ejercicio con su mano 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.

Colocación de los dedos y del pulgar: Coloque el gancho en la base del pulgar. Coloque la cuerda para dedos en los otros 4 dedos. La señal RH debería de quedar al frente si usted realiza el ejercicio con su mano derecha, y la señal LH debería de quedar al frente si realiza el ejercicio con su mano izquierda.

Ejercicio para los dedos, la mano y el túnel carpal: Apriete la bola por 1 segundo, de manera que la bola le ofrezca resistencia. Seguidamente abra los dedos lentamente hasta estirarlos completamente, sostenga la posición durante 1 segundo. En esta ocasión, los elásticos ejercerán resistencia. Repita el proceso las veces necesarias para ejercitarse.

親指、手、手根管:

1秒間ボールを握って下さい。ボールは抵抗を与えますので、程よく握って下さい。引き続き、親指と指を開き、1秒間手を広げた形を保って下さい。この場合はコードが抵抗を与えてくれます。以上を、快適な疲労を感じるまで繰り返します。

**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.

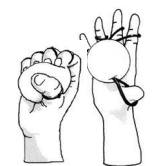
Handgelenk, Unterarm und Ellenbogen: Pressen Sie den Ball für eine Sekunde. Strecken Sie nur die Finger für eine Sekunde. Strecken Sie das Handgelenk für eine Sekunde. Wiederholen Sie die Übung nur bis eine angenehme Ermüdung erreicht ist.

Polso Avambraccio e Gomito: Stringere la sfera per un secondo. Stendere solo le dita della mano, e non il pollice, per un secondo. Stendere il polso per un secondo. Ripetere l'esercizio solo fino a quando il livello di fatica avvertito risulta tollerabile.

Ejercicio para la muñeca, antebrazo y brazo: Apriete la bola por 1 segundo. Estire los 4 dedos lentamente mientras mantiene el pulgar en la misma posición, una vez que estire los 4 dedos flexione la muñeca hacia atrás. Repita el ejercicio a su gusto.

指、手、手根管のエクササイズ:

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.

Dita e Pollice: Stringere la sfera, usando solo la punta delle dita, per un secondo. Aprire e stendere le dita e il pollice per un secondo. Ripetere l'esercizio solo fino a quando il livello di fatica avvertito risulta tollerabile.

Ejercicio para dedos: Apriete la bola únicamente utilizando los dedos durante 1 segundo. Seguidamente estire los dedos completamente y sostenga la posición durante 1 segundo. Repita el ejercicio la cantidad necesaria.

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。次に親指を広げながら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。

METOLIUS



www.metoliusclimbing.com