GB

AH3 - Looped Exercise Aids

User's Instructions

Active Hands Looped Exercise Aids are padded to reduce chafing.

Your exercise aids have been sent to you fastened in the position they will be in when you wear them.

To put on the aids please follow these instructions whilst referring to the corresponding diagrams:

1. Undo the Velcro fixing on the wrist strap. Loosen the strap but do not pull the restraint through the plastic loop (Diagram 1).
2. Slip the aid over your hand so that the webbing loop lies in the palm of your hand and the plastic loop lies on the opposite side of the wrist to the thumb (Diagram 2).
3. With the aid of the ring, tighten the wrist strap and fasten across the back of your wrist with the Velcro.
4. Slip the loops over the handles of your exercise machine to use (Diagram 3).
5. Do not try to use your hands to hold on – use the loops instead of your hands.

Precautions

If you are unsure whether this gripping aid is suitable for you, ask your Doctor, Physiotherapist or Occupational Therapist before use.

Always follow the instructions on this leaflet when putting on and using the gripping aid.

Active Hands gripping aids have been designed to assist with the gripping of objects which you may have been unable to use for some time. Therefore, care should be taken not to overstrain muscles (particularly in the wrists) when using heavy or awkward objects.

Do not use the gripping aid for prolonged periods, particularly if you suffer from problems with circulation.

If the gripping aid becomes damaged, do not use.

When using the gripping aid to perform a new task it is advisable to have another person present.

Diagram 1

Diagram 2

Diagram 3

E

AH3 - Ayuda de uso ejercicio

Guía de usuario

El AH3 está acolchado para reducir irritación.

El producto te ha sido enviado en la posición en la que estará cuando lo uses.

Para ponerte el producto, sigue estas instrucciones, siempre consultando los diagramas correspondientes.

1. Despega el Velcro de la cinta de la muñeca. Suelta la cinta pero no tires del soporte mediante el lazo de plástico (Diagrama 1).
2. Pon el producto sobre la mano de forma que el lazo de agarrar está en la palma de la mano y el lazo de plástico está en el lado opuesto de la muñeca al dedo pulgar (Diagrama 2).
3. Usando el anillo, tira de la cinta de la muñeca y fíjala en la parte de detrás de la muñeca con el Velcro.
4. Inserta las asas de tu maquina de ejercicio en los lazos (Diagrama 3).
5. No intentes usar las manos para agarrar, en su lugar usa los lazos.

Precauciones

Si no estás seguro de si este producto es adecuado para ti o tu hijo, pregunta a tu medico o fisioterapeuta antes de usarlo.

Sigue siempre las instrucciones en este folleto cuando uses el producto.

Este producto esta diseñado para ayudarte en agarrar objetos que quizá no hayas agarrado en mucho tiempo. Ten cuidado para no dañar tus músculos (sobre todo en las muñecas) cuando agarres objetos pesados o que tengan una forma difícil de agarrar.

No uses este producto por periodos prolongados, sobre todo si tienes problemas de circulación.

No uses el producto si está dañado.

Cuando uses el producto por primera vez para realizar una actividad nueva, es aconsejable que haya otra persona presente.

Diagrama 1

Diagrama 2

Diagrama 3

F

AH3 - Boucles d'aide à l'exercice

Manuel d'instructions

Les boucles d'aide à l'exercice "Active Hands" sont matelassées pour réduire l'irritation au poignet.

Votre aide de préhension vous a été envoyée dans sa position d'utilisation.

Pour enfiler l'aide de préhension, veuillez suivre les instructions qui correspondent aux figures.

1. Détachez la bande Velcro de la sangle autour du poignet. Désserez la sangle du poignet tout en vous assurant que le frein ne sorte pas de la boucle en plastique (Figure 1).
2. Enfilez l'aide à l'exercice, faites en sorte que la boucle reste dans la paume de la main et que la boucle en plastique se trouve sur côté de la main opposé au pouce (Figure 2).
3. Avec l'aide de l'anneau, resserrez la sangle du poignet et attachez la bande Velcro à l'exterieur du poignet.
4. Passez la boucle sur le manche (Figure 3).
5. Plus besoin d'utiliser vos main, la boucle vous suffit .

Précautions d'emploi:

Demandez conseil à votre docteur, kinésithérapeute, ergothérapeute si vous n'êtes pas sûr que l'aide de préhension vous convient.

Suivez toujours le manuel d'intructions quand vous utilisez l'aide de préhension.

L'aide de préhension "Active Hands" est conçue telle que vous pouvez utiliser des objets que vous n'avez peut-être pas utilisés depuis longtemps. Il vous est donc conseillé de faire attention à ne pas trop forcer sur vos muscles (ceux du poignet en particulier) quand vous utilisez des objets lourds ou volumineux.

N'utilisez pas l'aide de préhension pendant une periode prolongée, surtout si vous souffrez de problème de circulation.

N'utilisez pas l'aide de préhension si elle est abimée.

Si vous utilisez l'aide de préhension pour effectuer une nouvelle tâche, il est fortement conseillé d'être assisté par une autre personne.

Figure 1

Figure 2

Figure 3

D

AH3 - Trainingshilfen mit Halteschleife

Gebrauchsanleitung

Active Hands Trajningshilfen mit Halteschleife sind gepolstert, um Wundscheuern zu vermindern.

Ihre Trainingshilfe ist Ihnen im geschlossenen Zustand zugesandt worden, in dem sie sein wird, wenn Sie sie tragen.

Beim Anlegen der Trainingshilfe folgen Sie bitte diesen Anleitungen mit den betreffenden Diagrammen.

1. Lösen Sie den Klettverschluss auf dem Armband. Lockern Sie das Band, aber ziehen Sie das Endstück nicht durch die Plastikschleife (Diagramm 1).
2. Streifen Sie die Greifhilfe über Ihre Hand, sodass die Stoffschleife auf der Handfläche liegt und die Plastikschleife sich auf der dem Daumen gegenüber liegenden Seite des Handgelenks befindet (Diagramm 2).
3. Ziehen Sie das Armband mit Hilfe des Rings fest und befestigen Sie es über dem Rücken des Handgelenks mit dem Klettband.
4. Geben Sie die Schleifen über die Griffe Ihres Trainingsgeräts (Diagramm 3).
5. Versuchen Sie nicht, sich mit Ihren Händen festzuhalten – benutzen Sie die Schleifen statt der Hände.

Vorsichtsmaßnahmen

Wenn Sie unsicher sind, ob diese Greifhilfe für Sie/Ihr Kind geeignet ist, fragen Sie ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Ergotherapeuten vor dem Gebrauch.

Folgen Sie immer den Anweisungen auf diesem Faltblatt, wenn Sie diese Greifhilfe benützen.

Active Hands Greifhilfen sind entworfen worden Ihnen zu helfen, Gegenstände zu halten, die Sie für eine Zeit nicht benutzen konnten. Deswegen muss darauf geachtet werden, Muskeln nicht zu überlasten (besonders in den Handgelenken), wenn schwere oder unförmige Gegenstände gebraucht werden.

Verwenden Sie die Greifhilfe nicht über ausgedehnte Zeitperioden, besonders wenn Sie Kreislaufprobleme haben.

Wenn die Greifhilfe beschädigt ist, darf sie nicht mehr verwendet werden.

Wird die Greifhilfe zum Ausführen einer neuen Tätigkeit verwendet, sollte eine zweite Person anwesend sein.

Diagramm 1

Diagramm 2

Diagramm 3

I

AH3 - Ausilio con laccio per esercizi

Istruzioni per l'uso

Active Hands ausili con laccio per esercizi sono rivestiti per ridurre l'attrito e proteggere le mani.

I tuoi ausili con laccio per esercizi ti sono stati spediti giá allacciati nella posizione simile a come l'ausilio apparirá una volta indossato.

Per indossare l'ausilio si prega di seguire le seguenti istruzioni consultando contemporaneamente i corrispondenti diagrammi.

1. Slaccia il Velcro fissato sul cinturino del polso ed allenta il cinturino senza tirarlo fuori del tutto dal passante rettangolare (Diagramma 1).
2. Infila l'ausilio sulla tua mano in modo che il laccio sia posizionato nel palmo della tua mano mentre il passante rettangolare si trovi sul lato del polso sotto il mignolo (Diagramma 2).
3. Aiutandoti con l'anello, stringi il cinturino e allaccialo con il Velcro sul dorso del polso.
4. Infila il laccio sul manico della macchina per gli esercizi che vuoi usare (Diagramma 3).
5. Non provare ad usare le tue mani per aggrapparti – usa il laccio invece della tua mano.

Precauzioni

Se non sei sicuro che l'ausilio per l'impugatura sia adatto a te o al tuo bambino, chiedi consiglio al tuo fisioterapista o ad un altro specialista di fuducia prima di usarlo.

Segui sempre le istruzioni di questo foglietto d'istruzioni per indossare ed usare questi ausili per l'impugnatura.

Active Hands ausili per l'impugnatura sono stati progettati per assistere l'impugnatura di oggetti di cui probabilmente non potevi far uso da tempo. Dunque si faccia molta attenzione a non sovraccaricare i muscoli (e specialmente il polso) quando si usino oggetti pesanti o poco maneggevoli.

Non usare l'ausilio per l'impugnatura per periodi troppo prolungati, specialmente se soffri di problemi di circolazione.

Non usare ausili per l'impugnatura danneggiati.

Quando usi l'ausilio per l'impugnatura per provare nuove attivitá si raccomanda la presenza di un'altra persona.

Diagramma 1

Diagramma 2

Diagramma 3

N

AH3 - Treningshanske

Bruksanvisning

Treningshanske fra Active Hands er polstret for å unngå trykk. Treningshjelpemiddelet er festet i korrekt posisjon for bruk når du mottar det.

Benytt påfølgende instruksjon med tilhørende figurer når du skal ta på hjelpemiddelet.

1. Åpne borrelås på håndleddsstroppen. Løsne stroppen, men dra den ikke gjennom plaststroppefestet (Figur 1).
2. Tre hjelpemiddelet over hånden,slik at stoffstroppen ligger i håndflaten og plaststroppefestet ligger på motsatt side av håndleddet i forhold til tommel (Figur 2).
3. Ved hjelp av ringen strammer du håndleddsstroppen og fester den med borrelås oppå håndleddet.
4. Tre stoffstroppene over håndtakene på treningsmaskinen (Figur 3).
5. Ikke forsøk å hold med hendene – bruk stroppene.

Forholdsregler

Om du er usikker på om dette gripehjelpemiddelet er egnet for deg/ barnet ditt, spør legen, fysio eller ergoterapeuten din før bruk.

Følg alltid instruksjonene i denne brosjyren når du bruker gripehjelpemiddelet.

Active Hands gripehjelpemiddel har blitt utviklet for å hjelpe deg å holde objekt som du kan ha vært ute av stand til å bruke tidligere. Vis derfor forsiktighet for å unngå å overbelaste muskulatur (spesielt i håndleddet) når du bruker tunge eller vanskelige gjenstander.

Bruk ikke gripehjelpemiddelet over lang tid, spesielt ikke om du har sirkulasjonsproblemer.

Ikke bruk gripehjelpemiddel som er ødelagt.

Når du bruker gripehjelpemiddelet til å utføre en ny oppgave, er det tilrådelig å ha en annen person til stede.

Figur 1

Figur 2

Figur 3