



# MoVeS



## WRIST EXERCISER

### Adjusting your Wrist Exerciser to fit

Insert either arm into the Wrist Exerciser with the palm of your hand facing down. Your wrist should be directly below the wrist support and the forearm should be on the forearm support.



### Step two

Adjust the padded foam grip to a comfortable position by removing the screws and sliding to the desired position (located to the top of your Wrist Exerciser). Be sure to tighten the grip screws securely without overtightening them. Your Wrist Exerciser is now ready for use.



### Adjusting the resistance

Your Wrist Exerciser is equipped with a unique variable tension cylinder. It has been designed and engineered for easy operation and to provide more efficient exercising with maximum benefit.

Your Wrist Exerciser has been preset at the minimum resistance level (1 = minimum, 5 = maximum). To increase the resistance, simply turn the tension adjuster clockwise. To decrease resistance, turn counter-clockwise.



A metal clip is provided together with the Wrist Exerciser. This small object will protect you from overexpanding your wrist, when placed over the extension wire.

### How to use your Wrist Exerciser

Your Wrist Exerciser may be used while standing or in a seated position. The following exercises have been designed to provide maximum benefit to the wrist and forearm muscles. Use the Wrist Exerciser only after consulting a trained licensed healthcare professional. Stop use in case of health problems or pain.



#### Exercise 1

Insert either arm in your Wrist Exerciser, the tension control facing up and the palm of your hand facing down. Move the grip down.



#### Exercise 2

Insert either arm in your Wrist Exerciser, the tension control facing up and the palm of your hand facing up. Move the grip down.



#### Exercise 3

Insert either arm in your Wrist Exerciser, the tension control facing down and the palm of your hand facing down. Move the grip up.



#### Exercise 4

Insert either arm in your Wrist Exerciser, the tension control facing down and the palm of your hand facing up. Move the grip up.

### Alternatives

You can perform these exercises with your fingers stretched and/or with your forearm rotated inward 90°.



# MoVeS

## WRIST EXERCISER

### Anpassung Ihres Handgelenktrainers

Stecken Sie einen Arm in den Handgelenktrainer. Die Handfläche zeigt dabei nach unten. Ihr Handgelenk sollte sich direkt unter der Handgelenkstütze befinden und der Unterarm sollte auf der Unterarmstütze aufliegen.



### Schritt zwei

Bringen Sie den gepolsterten Schaumgriff in eine bequeme Position, indem Sie die Schrauben lösen und in die gewünschte Lochposition schieben (an der Oberseite Ihres Handgelenktrainers). Achten Sie darauf, die Griffschrauben fest anzuziehen, ohne sie dabei zu überdrehen. Ihr Handgelenktrainer ist jetzt einsatzbereit.

### Widerstand einstellen

Ihr Handgelenktrainer ist mit einem einzigartigen variablen Spannzylinder ausgestattet. Dieser wurde für eine einfache Handhabung und für noch wirkungsvollere Übungen mit einem größtmöglichen Nutzen entworfen und konstruiert.

Ihr Handgelenktrainer ist auf das niedrigste Widerstandsniveau (1 = Minimum, 5 = Maximum) voreingestellt. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Spannungsanpasser einfach im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Spannungsanpasser gegen den Uhrzeigersinn.



Der Handgelenktrainer wird mit einem Metallclip ausgeliefert. Dieser kleine Clip wird über dem Verlängerungskabel platziert und schützt Ihr Handgelenk vor Überdehnung.

### Benutzung des Handgelenktrainers

Sie können den Handgelenktrainer sowohl im Stehen als auch im Sitzen benutzen. Die folgenden Übungen wurden für ein maximales Training der Handgelenk- und Unterarmmuskeln entwickelt. Benutzen Sie den Handgelenktrainer nur in Absprache mit einer ausgebildeten und approbierten medizinischen Fachkraft. Sollten gesundheitliche Probleme oder Schmerzen auftreten, brechen Sie die Benutzung bitte ab.



#### Übung 1

Stecken Sie einen Arm in den Handgelenktrainer. Der Spannungseinsteller zeigt nach oben, die Handfläche zeigt nach unten. Bewegen Sie den Griff nach unten.

#### Übung 2

Stecken Sie einen Arm in den Handgelenktrainer. Der Spannungseinsteller zeigt nach oben, die Handfläche zeigt ebenfalls nach oben. Bewegen Sie den Griff nach unten.



#### Übung 3

Stecken Sie einen Arm in den Handgelenktrainer. Der Spannungseinsteller zeigt nach unten, die Handfläche zeigt ebenfalls nach unten. Bewegen Sie den Griff nach oben.

#### Übung 4

Stecken Sie einen Arm in den Handgelenktrainer. Der Spannungseinsteller zeigt nach unten, die Handfläche zeigt nach oben. Bewegen Sie den Griff nach oben.



### Alternativen

Sie können diese Übungen variieren, indem Sie Ihre Finger strecken und/oder Ihren Unterarm um 90° nach innen drehen.



# MoVeS

## WRIST EXERCISER

### Réglage de l'exerciseur pour le poignet à votre taille

Insérez un bras dans l'exerciseur pour le poignet en plaçant la paume de la main vers le bas. Votre poignet doit se trouver directement sous le support de poignet et l'avant-bras sur le support d'avant-bras.



### Deuxième étape

Réglez la poignée matelassée en mousse selon une position de confort en retirant les vis et en la faisant glisser vers l'orifice correspondant à la position souhaitée (sur le dessus de votre exerciseur pour le poignet). Veillez à serrer les vis de la poignée de manière sécurisée mais sans excès. Votre exerciseur pour le poignet est à présent prêt à l'emploi.

### Régler la résistance

Votre exerciseur pour le poignet est doté d'un cylindre à tension variable unique en son genre. Il a été conçu et pensé afin de garantir un fonctionnement aisé et de fournir un entraînement plus efficace générant un avantage maximal.

Votre exerciseur pour le poignet a été pré-réglé selon le niveau de résistance minimal (1 = minimum, 5 = maximum). Afin d'augmenter la résistance, tournez simplement le régulateur de tension dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans l'autre sens.



Une barrette en métal est fournie avec l'exerciseur pour le poignet. Ce petit objet empêche une extension excessive du poignet lorsque vous le placez sur la broche d'extension.

### Comment utiliser votre exerciseur pour le poignet ?

Vous pouvez utiliser l'exerciseur pour le poignet en position debout ou assise. Les exercices suivants ont été conçus afin de fournir un avantage maximal au poignet et aux muscles de l'avant-bras. Utilisez l'exerciseur pour le poignet uniquement après avoir consulté un professionnel de la santé diplômé. Arrêtez de l'utiliser si vous rencontrez des problèmes de santé ou ressentez une douleur.



#### Exercice 1

Insérez un bras dans votre exerciseur pour le poignet, avec le régulateur de tension vers le haut et la paume de la main vers le bas. Déplacez la poignée vers le bas.

#### Exercice 2

Insérez un bras dans votre exerciseur pour le poignet, avec le régulateur de tension vers le haut et la paume de la main vers le haut. Déplacez la poignée vers le bas.



#### Exercice 3

Insérez un bras dans votre exerciseur pour le poignet, avec le régulateur de tension vers le bas et la paume de la main vers le bas. Déplacez la poignée vers le haut.

#### Exercice 4

Insérez un bras dans votre exerciseur pour le poignet, avec le régulateur de tension vers le bas et la paume de la main vers le haut. Déplacez la poignée vers le haut.



### Autres solutions

Vous pouvez effectuer ces exercices en ayant les doigts étendus et/ou l'avant-bras tourné à 90° vers l'intérieur.





# MoVeS

## WRIST EXERCISER

### Uw Wrist Exerciser aanpassen

Steek uw arm in de Wrist Exerciser met uw handpalm naar beneden gericht. Uw pols moet precies onder de polssteun zitten en uw onderarm moet op de onderarmsteun rusten.



### Stap twee

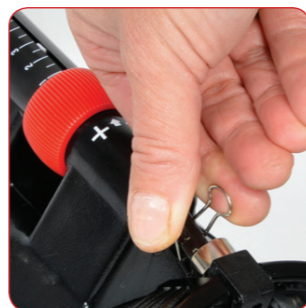
Stel de zachte handgreep in op een comfortabele positie door de schroeven los te maken en de greep naar de juiste stand te schuiven. Zorg ervoor dat de schroeven terug goed vastgemaakt worden, zonder ze té vast te draaien. Uw Wrist Exerciser is nu klaar voor gebruik.



### De weerstand aanpassen

Uw Wrist Exerciser is uitgerust met een unieke variabele spanningscilinder. Deze werd ontwikkeld voor eenvoudig gebruik en om efficiëntere oefeningen met een maximaal voordeel toe te laten.

Uw Wrist Exerciser staat ingesteld op het laagste weerstandsniveau (1 = minimum, 5 = maximum). Om de weerstand te verhogen, draai de weerstandsregelaar in wijzerzin. Om de weerstand te verlagen, draai in tegenwijzerzin.



De Wrist Exerciser wordt geleverd met een metalen klem. Geplaatst over de metalen kabel, beschermt dit kleinood u tegen het overstrekken van uw pols.

### Hoe uw Wrist Exerciser te gebruiken

De Wrist Exerciser kan gebruikt worden terwijl u zit of staat. De hierna volgende oefeningen werden ontwikkeld om u maximaal voordeel op te leveren voor uw pols en onderarmspieren. Gebruik de Wrist Exerciser enkel na het raadplegen van een arts of fysiotherapeut. Stop het gebruik onmiddellijk bij gezondheidsproblemen of pijn.



#### Oefening 1

Steek uw arm in de Wrist Exerciser met de weerstandsregelaar naar boven en uw handpalm naar beneden gericht. Beweeg de greep naar beneden.



#### Oefening 2

Steek uw arm in de Wrist Exerciser met de weerstandsregelaar en uw handpalm naar boven gericht. Beweeg de greep naar beneden.



#### Oefening 3

Steek uw arm in de Wrist Exerciser met de weerstandsregelaar en uw handpalm naar beneden gericht. Beweeg de greep naar boven.



#### Oefening 4

Steek uw arm in de Wrist Exerciser met de weerstandsregelaar naar beneden en uw handpalm naar boven gericht. Beweeg de greep naar boven.

### Alternatieve oefeningen

U kan deze oefeningen ook uitvoeren met gestrekte vingers en/of terwijl uw onderarm 90° naar binnen geroteerd is.



V202002

# MoVeS

## WRIST EXERCISER

### Ajustar la férula Wrist Exerciser para su uso

Colocar el brazo dentro de la férula Wrist Exerciser con la palma de la mano hacia abajo. La muñeca debe colocarse directamente debajo del soporte de la muñeca y el antebrazo debe estar sobre la empuñadura del soporte.



### Paso 2

Regule el soporte de muñeca hasta una posición confortable quitando los tornillos y deslizando el soporte hasta la posición deseada (localizado al final de la férula Wrist Exerciser). Asegúrese de que los tornillos de la empuñadura estén fijados de forma segura sin apretarlos en exceso. La férula Wrist Exerciser está ahora lista para su uso.



### Regular la resistencia

La férula Wrist Exerciser está equipada con un único cilindro de tensión variable. Ha sido diseñado y mecanizado para un uso fácil y para proporcionar el ejercicio más eficiente con el máximo beneficio.

La férula Wrist Exerciser ha sido preajustada con el nivel de resistencia mínima (1 = mínima, 5 = máxima). Para aumentar la resistencia, simplemente girar el regulador de tensión en la dirección de las agujas del reloj. Para disminuir la resistencia hágalo en sentido contrario.



Un clip de metal acompaña a la férula Wrist Exerciser. Este pequeño objeto le protegerá de un movimiento expansivo en exceso, cuando la muñeca vuelva a su posición, empujada por el cable de extensión.

### Como usar la férula Wrist Exerciser

La férula Wrist Exerciser puede ser usada mientras se está de pie o en posición sentado. Los ejercicios siguientes han sido diseñados para proporcionar el máximo beneficio a la muñeca y a los músculos del antebrazo. Use la férula Wrist Exerciser solo después de consultar a un entrenador licenciado o un terapeuta profesional de la salud. No usar en caso de problemas de salud o si tiene dolor.



#### Ejercicio 1

Colocar cualquier brazo en la férula Wrist Exerciser, el control de tensión hacia arriba y la palma de la mano hacia abajo. Mover la empuñadura hacia abajo.



#### Ejercicio 2

Colocar cualquier brazo en la férula Wrist Exerciser, el control de tensión hacia arriba y la palma de la mano hacia arriba. Mover la empuñadura hacia abajo.



#### Ejercicio 3

Colocar cualquier brazo en la férula Wrist Exerciser, el control de tensión hacia abajo y la palma de la mano hacia abajo. Mover la empuñadura hacia arriba.



#### Ejercicio 4

Colocar cualquier brazo en la férula Wrist Exerciser, el control de tensión hacia abajo y la palma de la mano hacia arriba. Mover la empuñadura hacia arriba.

### Alternativas

Se pueden variar estos ejercicios con los dedos estirados y/o con la rotación del antebrazo 90° hacia dentro.



V202002