

POWER•WEB®

The Ultimate Hand, Wrist and Forearm Exerciser

Illustrated manual contains 39 exercises for the fingers, thumb, wrist and forearm...even the ankle!

Notice d'emploi illustrée comportant 39 exercices pour les doigts, le pouce, le poignet, l'avant-bras...même la cheville!

Manual ilustrado con 39 ejercicios para dedos, pulgar, muñeca y antebrazo...incluso el tobillo!

Manuale illustrativo con 39 esercizi per dita della mano, polso, avambraccio e...caviglia!

Illustrierte Anleitung mit 39 Übungen für finger, Daumen, Handgelenk, Unterarm und sogar für das Fussgelenk!

К наилучший тренажер для пальцев, рук, запястьев рук и предплечья

инструкция с иллюстрациями содержит 39 упражнений для пальцев, рук, запястьев рук и предплечья

Applications: The POWER•WEB EXERCISER, and the POWER•WEB jr. *ultimate hand exercisers* are an excellent tool for strength and conditioning the wrist, forearm and ankle. The product was originally designed to improve sport performance and prevent injury. The variety and number of applications are limited only by ones creativity. Exercise programs can be custom designed by your health care provider to meet strengthening and rehab needs.

Regarding Resistance: As a general rule, the more tension developed before an exercise, the greater resistance during the exercise. It may be necessary to switch to a different resistance POWER•WEB EXERCISER to achieve the required range of motion exercise. Please refer to the back of this manual for general application recommendations.

Note: Product made with natural dry rubber.

Guide D'utilisation: Le POWER•WEB est un excellent outil de travail pour le professionnels de la rééducation. Les exercices analytiques ou globaux, sollicitent le patient car ils sont actifs. La gamme d'exercice est large, pour fortifier les mains, les pouces, les poignets, les avant-bras et les chevilles. Au numde 39, les applications sont limitées seulement par le renforcement musculaire. Il est conseillé pour le tennis, le ski, le golf, les arts martiaux.

La Resistance: En règle, général, plus la tension est élevé, plus la résistance est forte pendant un exercice. Il sera peut être nécessaire d'utiliser plusieurs tension de POWER•WEB pour pouvoir effectuer des exercices progressifs. Consultez la dernière page de cette notice pour visualiser les exercices.

Aplicaciones: EL POWER•WEB EXERCISER y el POWER•WEB jr. Lo ultimo en ejercitadores de mano es una herramienta excelente para el fortalecimiento y acondicionamiento de la muñeca, antebrazo y tobillo. El producto fue originalmente diseñado para mejorar la actuación deportiva y la prevencion de lesiones. La variedad y número de aplicaciones está limitada únicamente por la creatividad de cada uno. El programa de ejercicios puede ser diseñado a medida para por su terapeuta para juntar reforzamiento y necesidades de la rehabilitación.

Recordatorio de las Resistencias: Como norma general, a mayor tensión desarrollada antes de empezar el ejercicio mayor sera la resistencia durante el ejercicio. Puede ser necesario probar con disintas resistencias de POWER•WEB EXERCISER, para estar seguro e cual es el rango de movilidad requerido. Por favor mire la contracubierta de este manual para recomendaciones generales de aplicación.

Applicazioni: POWER•WEB EXERCISER e POWER•WEB jr. permettono di eseguire esercizi innovativi per la riabilitazione della mano di rafforzamento del polso, dell'avambraccio e della caviglia. Il prodotto é stato inizialmente creato per migliorare le prestazioni sportive e per prevenire eventuali lesioni. Le possibilità e varietà di esercizi sono limitate solo dalla creatività dell'utente. Gli esercizi possono essere programmati dal proprio fisioterapista di fiducia a seconda delle esigenze individuali.

Grado di Resistenza: Di norma maggiore é la tensione sviluppata all'inizio di un esercizio maggiore sara la resistenza durante l'esercizio. Portá quindi essere necessario passare a un grado di resistenza diverso di POWER•WEB per ottenere i movimenti o gli esercizi desiderati. Si prega di seguire la raccomandazioni sul retro di questo manuale.

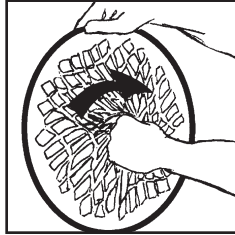
Gebbrauchsanleitung: Der POWER•WEB Exerciser und der POWER•WEB Jr. Handtrainer sind hervorragende Instrumente zur Stärkung von Handgelenk und Unterarm, Die Geräte wurden speziell zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit und zur Verminderung der Verletzungsanfälligkeit entwickelt. Ihrer Kreativität zur Anwendung des POWER•WEB sind keine Grenzen gesetzt. Ihr Physiotherapeut bzw. Trainingleiter kann Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm ausarbeiten.

Beachten Sie Die Widerstandstarken: Als allgemeine Regel gilt: je höher die Spannkraft des Netzes, desto höher entwickelt sich der Trainingswiderstand während des gesamten Trainingsverlaufes. Um sämtliche Übungen durchführen zu können, ist es in manchen Fällen ratsam, auf ein POWER•WEB mit anderer Spannkraft zu wechseln. Bitte beachten Sie die Empfehlungen auf der Rückseite der Verpackung.

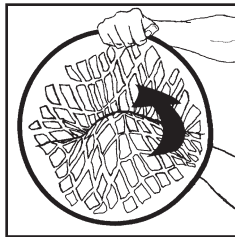
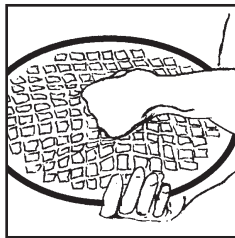
применени: POWER WEB EXERCISER и POWER WEB jr. наилучшие тренажеры являются самыми превосходными инструментами для усиления и взятия в условия пальцев, рук, запястьев рук и предплечья. В начале продукт был разработан для того, чтобы улучшить спортивные результаты и предотвратить ушибы. —азнообразие и количество упражнений ограниченные только с представлением пользователей. программы упражнений возможно переделать соответственно с нестандартными и персональными потребностями. —опротивления: как общее правило, чем больше напряжения превращено перед упражнением, тем больше сопротивление во время упражнения. может быть обязательно включить на другое сопротивление тренажера (POWER WEB EXERCISER), чтобы достигнуть нужный интервал движения во время упражнения. пожалуйста, сошлитесь заднюю часть инструкции для применения общих рекомендации. примечание: продукт изготовленный из натуральной резины.

Forearm Pronation
Pronation De L'Avant Bras
Pronación De Antebrazo
Pronazione Degli Avambracci
Unterarm Einwärtsdrehung
спронаци предплечья

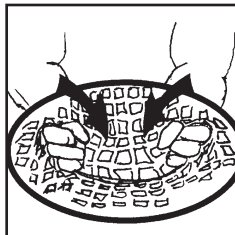
Center POWER•WEB Pronation
 Pronation au centre
 Pronación en el centro de la red
 Pronazione al centro del
 POWER•WEB
 Einwärtsdrehung zum
 Zentrum
 спронаци в середине POWER WEB



Flip Pronation
 Pronation retournée
 Ligera pronación
 Pronazione rapida
 Undreh Einwärtsdrehung
 спронаци с
 переворачиванием



Two Hand Pronation
 Pronación á 2 mains
 Pronación ambas manos
 Pronazione a due mani
 Beidhändige Einwärtsdrehung
 спронаци с двум ми руками

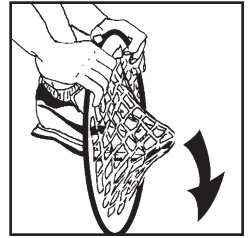


Ankle Exercises
Chevilles
Ejercicios De Tobilla
Esercizi Per Le Caviglie
Springgelenk Übungen
спронаци длі лодышки

Ankle Dorsiflexion
 Flexion vers le haut
 Dorsiflexion do tobillo
 Dorsoflessione della caviglie
 Dorsiflexion des Springgelenkes
 фортсальный сгиб лодышки



Ankle Plantarflexion
 Flexion vers le bas
 Flexion plantar de tobillo
 Flessione plantare delle
 caviglie
 Plantarflexion des
 Springgelenkes
 слантарный сгиб лодышки



Ankle Inversion
 Flexion latérale externe
 Inversion de tobillo
 Inversione delle caviglie
 Spinggelenk
 ссероворачивание лодышки

