

E

Guía de usuario

AH3 - Ayuda de uso ejercicio



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 esté 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



GB

User's Instructions

AH3 - Looped Exercise Aids



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.

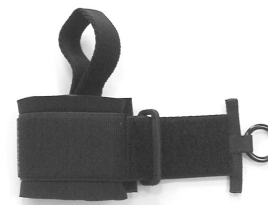


Diagram 1



Diagram 2



Diagram 3

The Active Hands Company
12 Rothwell Gardens, Woodley, Berkshire. RG5 4TJ. UK
Tel: +44 (0)118 9618481
email: info@activehands.co.uk www.activehands.co.uk

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'extérieur du poignet.
4. Passez la boucle sur le manche (Figure 3).
5. Plus besoin d'utiliser vos main, la boucle vous suffit .



Figure 1



Figure 2



Figure 3

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'instructions 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 période prolongée, surtout si vous souffrez de problème de circulation.

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

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



Active Hands Trainingshilfen 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 benutzen.

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

