



# VARIGRIP<sup>TM</sup> UNO

Variable Tension Exerciser for Thumb & Individual Fingers



## INSTRUCTION MANUAL

# THANK YOU FOR PURCHASING VARIGRIP UNO!

The following exercises are not tailored to any specific sport, but instead are designed to maintain and improve dexterity, coordination, flexibility, strength, endurance, circulation and general health of your fingers, thumbs and/or hands. VariGrip Uno comes with 1 extra exercise loop and 2 springs (the RED spring is located inside the unit).

**RED:** For extra light, light and medium resistance levels. 1.5-5 lbs./.68-2.27 kg.

**GREEN:** For medium, heavy and extra heavy resistance levels. 5-9 lbs./2.27-4.08 kg.

The area above the tension dial includes visual indicators for each of the resistance levels.

## INSTRUCTIONS:

To increase resistance level, turn resistance knob counter-clockwise. It is important to begin all exercises slowly and to use low resistance with few repetitions. Hold each position for 3-5 seconds, then relax. Repeat 5-10 times. Over time, increase to 3 sets of 10 (30 repetitions total). When graduating to a higher resistance level, begin with 5-10 repetitions and build slowly.

**\*\*NOTE:** VariGrip Uno is an exercise product. Please consult with a health care professional before starting any type of exercise program. Stop use immediately and consult with a health care professional if you feel any pain or discomfort while using the product. Do not use this product in any manner that may cause them to snap towards the head and cause injury to eyes.





### 1. Thumb TIP Flexion

Hold the UNO in your hand (grasp) with the side of your index finger resting under the flexion stabilizer (flared portion). Place your thumb tip on the flexion plunger and bend ONLY the tip of the thumb to compress the plunger, hold 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### 2. Thumb MP Flexion

Hold the UNO, under the stabilizer in the web space between your ring and small fingers. Place the bottom of the first thumb (IP) joint on the flexion plunger and bend (flex) ONLY the 2nd joint (MP) of the thumb. Keep the IP joint straight. Hold 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### 3. Tripod Pinch (II-III Finger Tips)

Hold the UNO with the loop end upward. Place the UNO between the index and long (middle) finger with the tips resting on the flexion stabilizer. Place the thumb tip on the flexion plunger. While keeping all the joints slightly bent (flexed) move the finger tips toward the thumb tip and pinch. Hold for 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional. Try to maintain a C position.



### 4. Tip Pinch (IV-V Finger Tips)

This is similar to the Tripod Pinch above but uses the ring and small finger (pinky) tips. Hold the UNO with the loop end upward. Place the UNO between the ring and small finger with the tips resting on the flexion stabilizer. Place the thumb tip on the flexion plunger. While keeping all the joints slightly bent (flexed), move the finger tips toward the thumb tip and pinch. Hold for 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional. Try to maintain a C position.



### 5. Thumb Opposition

Hold the UNO in the web space between the ring and small fingers under the flexion stabilizer – Place the thumb tip on the flexion plunger and bend the two thumb joints while keeping the thumb as far away from the palm as possible for opposition. Hold 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### 6. Thumb - Composite - Full Flexion Toward Palm

Hold the UNO in your hand (grasp with ring and small fingers) with the side of the ring finger resting under the flexion stabilizer (flared portion). Place the thumb tip on the flexion plunger and bend BOTH thumb joints to compress the plunger, hold 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### 7. Finger Hook Flexion

Hold UNO loosely in your palm so that the index finger tip can rest on top of the flexion plunger. The other fingers will be under the flexion stabilizer (flared portion). You can also use the other hand to help stabilize the UNO base. Bend (flex) the index finger tip to compress the plunger. Both joints will bend. Hold for 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.

( CONTINUED )



### **8. EDC – Full Finger Extension (USE EXERCISE LOOP)**

Put the specific finger you want to exercise all the way through the exercise loop. Hold UNO loosely with your other fingers with the exercise loop at the top. Start with the two smaller joints straight and the base of the finger bent (flexed) as much as you can. You can also use your other hand to help stabilize the UNO. Without moving the entire arm or hand, just raise the finger as if to point direction hold the finger straight for 3-5 seconds, then relax back into starting position. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### **9. Intrinsic – PIP/DIP Finger Extension (USE EXERCISE LOOP)**

Put the fingertip you want to exercise into the exercise loop. Hold UNO loosely with your other hand with the exercise ring at the top. Start with the two small joints bent (flexed) and the base of the finger straight (extended). Without moving the entire arm or hand, straighten the two smaller joints as if to point direction. Hold the finger straight for 3-5 seconds, then relax finger back to starting position. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### **10. Tip to Tip Pinch and Pull (SWITCH FINGERS, USE EXERCISE LOOP)**

Hold UNO in the hand you are NOT exercising with the exercise loop to the side. Put the finger you want to exercise into the loop. Pull UNO so there is a little tension on the loop. While holding the finger straight, move the finger away from the UNO and hold 3-5 seconds. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional. SWITCH direction of the UNO and repeat. Do this with each finger.



### **11. Tripod Pinch – on Finger (USE EXERCISE LOOP)**

Hold UNO in the hand you are NOT exercising with the exercise loop facing upward. Place the tips of 3 fingers you are exercising on the edges of the loop. While keeping the space between the three fingers rounded (all joints slightly bent) pinch the ring to flatten it, while pulling the loop away from the other hand. Hold for 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### **12. Finger Extension Flicks (USE EXERCISE LOOP)**

Hold UNO in the hand you are NOT exercising with the exercise loop facing upward. Make a loose fist with the hand you are exercising and hold the UNO near the fist. Straighten (extend) a finger and flick the ring with it, repeating 10 times slowly. Relax, then repeat 10 times more, or as instructed by a healthcare professional.



### **13. Finger Flexion Flicks (USE EXERCISE LOOP)**

Hold UNO in the hand you are NOT exercising with the exercise loop facing upward. Hold the UNO near the hand you are exercising and flick (flex) a finger against the ring. Exaggerate the movement by bending and straightening the finger as much as you can. Do this 10 times slowly. Relax repeat 10 times more, or as instructed by a healthcare professional.



### **14. Finger Tip/Thumb Tip Flexion Pulls (USE EXERCISE LOOP)**

Hold UNO in the hand you are NOT exercising – with the exercise loop facing upward. Put the finger tip/thumb tip you want to exercise palm up, into the loop. Hold the UNO so there is a little tension on the ring. Bend (flex) the finger, pulling against the ring, holding for 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.

( CONTINUED )



### 15. Finger Adduction/Abduction (USE EXERCISE LOOP)

Hold UNO in the hand you are NOT exercising with the exercise loop to the side. Put the finger you want to exercise into the loop. Pull UNO so there is a little tension on the loop. While holding the finger straight, move the finger away from the UNO and hold 3-5 seconds. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional. SWITCH direction of the UNO and repeat. Do this with each finger.



### 16. Fine Motor Dial Turns

Hold the UNO in the hand you are NOT exercising. Using the two fingers you want to exercise, turn the adjustment dial. While keeping the finger tips bent (flexed), slowly turn the dial 10 times in one direction – slowly – then 10 times the opposite way. Switch fingers and repeat.



### 17. Gross Grasp Presses – Table Top

Hold the UNO with a firm grasp with the flexion plunger facing down. Press the UNO down against the table top to compress the Flexion Plunger. Hold for 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### 18. Pinch Presses – Table Top (SWITCH FINGERS)

Hold the UNO with a firm pinch on the intended area of the adjustment dial with the flexion plunger facing down. Press the UNO down against the table top to compress the flexion plunger. Hold for 3-5 seconds, then relax. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional, and then switch fingers.



### 19. Wrist Flexion/Extension – Gross Grasp Hold

Hold the UNO in your hand with a comfortable grip. With the forearm supported on the edge of a table, move the wrist up (extension) as far as you can and hold for 3-5 seconds. Then move the wrist down (flexion) as far as you can and hold for 3-5 seconds. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### 20. Forearm Rotation

Hold the UNO in your hand with a comfortable grip. Relax your arm by your side and bend (flex) the elbow about 90 degrees so the forearm is parallel to the floor. Turn your forearm so the palm faces up (supination) as much as you can and hold for 3-5 seconds. Then turn your forearm so the palm faces down (pronation) as much as you can and hold for 3-5 seconds. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



### 21. Wrist – Lateral Motion – Ulnar (pinky side) Radial (thumb side) Deviation

Hold the UNO in your hand with a comfortable grip. Support your forearm with your other hand. Move your wrist to the pinky side, holding for 3 seconds, and then to the thumb side, holding for 3 seconds. Relax and repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



( CONTINUED )



## 22. Fine Motor Twist Off

Hold the Center of the UNO in the fist of one hand and use the fingertips of the other hand to twist the loop-end to loosen it, and then the other way to tighten it. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.



## 23. Grasp Hold

Hold the center of the UNO in one hand and use the other hand to grasp and twist the loop end (using wrist motion) to loosen it and then the other direction to tighten it. Repeat 10 times slowly, or as instructed by a healthcare professional.

---

## HOW TO CHANGE YOUR VARIGRIP UNO SPRINGS:

VariGrip Uno features a screw cap, located towards the top of the unit that holds the spring in place. In order to change from one spring to the other, please follow the steps below:



Step 1  
Adjust resistance to the lowest setting.



Step 3  
Insert the other spring vertically inside the unit.



Step 2  
Turn the top cap counterclockwise until it pulls away from the VariGrip Unit. Please note that the spring that is already inside the unit may fall out into your hand.



Step 4  
Close and tighten the top cap by turning it clockwise until it stops moving.

---

## REPLACING THE EXERCISE LOOP:

VariGrip Uno also includes a screw cap, located towards the bottom of the unit that holds the elastic ring in place. In order to replace the elastic ring, please follow the steps below:



Step 1  
Adjust resistance to the lowest setting.



Step 4  
Insert the bottom of the replacement elastic in the center of the bottom twist-off cap.



Step 2  
Turn the bottom cap counterclockwise until it pulls away from the VariGrip Unit.



Step 5  
Pull the elastic by the "tail" and place the "ball" of the elastic ring inside the receptacle.



Step 3  
Remove the elastic ring "ball" from the receptacle.



Step 6  
Fold extra tail (past the "ball") so that it is facing the top of the elastic ring. Close and tighten the cap by turning it clockwise until it stops moving.



# VARIGRIP™ UNO

EJERCITADOR DE TENSIÓN VARIABLE PARA PULGAR Y DEDOS INDIVIDUALES



## EJERCITADOR VARIGRIP UNO MANUAL DE CUIDADO DEL PRODUCTO

# GRACIAS

## POR COMPRAR EL VARIGRIP UNO!

Los siguientes ejercicios no están adaptados para ningún deporte específico, sino que están diseñados para mantener y mejorar la destreza, la coordinación, la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la circulación y la salud general de sus dedos, pulgares y/o manos. El VariGrip Uno se acompaña de un 1 bucle extra de ejercicio y 2 muelles (el muelle ROJO está ubicado dentro de la unidad).

**ROJO:** Para niveles de resistencia extra ligero, ligero y medio. 1,5-5 libras/0,68-2,27 kg.

**VERDE:** Para niveles de resistencia medio, fuerte y extra fuerte. 5-9 libras/2,27-4,08 kg.

El área encima del dial de tensión contiene indicadores visuales para cada uno de los niveles de resistencia.

NOTA: No tire agresivamente del bucle elástico, ya que puede dislocarse del receptáculo. En caso de que esto sucediera, siga las instrucciones a continuación para reemplazar el bucle de ejercicio.

### INSTRUCCIONES:

Para aumentar el nivel de resistencia, gire la perilla de resistencia en sentido contrario a las agujas del reloj. Es importante comenzar todos los ejercicios lentamente y utilizar baja resistencia con pocas repeticiones.

Mantenga cada posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 5-10 veces. Con el tiempo, aumente a 3 series de 10 (total de 30 repeticiones). Cuando cambie a un nivel de resistencia más alto, comience con 5-10 repeticiones e intensifique lentamente.

**\*\*NOTA:** Varigrip Uno es un producto para ejercicio. Consulte a un profesional sanitario antes de comenzar cualquier tipo de programa de ejercicios. Interrumpa el uso inmediatamente y consulte a un profesional sanitario si siente dolor o malestar mientras utiliza el producto. No use este producto de ninguna manera que pueda hacer que se rompa hacia la cabeza y cause lesiones a los ojos.





### 1. Flexión IF del pulgar

Sostenga el UNO en la mano (agárrelo) con el lado de su dedo índice descansando debajo del estabilizador de flexión (parte escalonada). Coloque la punta del dedo pulgar en el émbolo de flexión y doble SOLO la punta del pulgar para comprimir el émbolo, mantenga esa posición durante 3-5 segundos y luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### 2. Flexión MF del pulgar

Sostenga el UNO debajo del estabilizador en el espacio entre el dedo anular y el dedo meñique. Coloque la parte inferior de la primera articulación del pulgar (IF) en el émbolo de flexión y doble (flexione) SOLO la segunda articulación (MF) del pulgar. Mantenga la articulación IF recta. Mantenga la posición durante 3-5 segundos y luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### 3. Pinza de trípode (puntas de los dedos II-III)

Sostenga el UNO con el extremo del bucle hacia arriba. Coloque el UNO entre el índice y el dedo corazón con las puntas apoyadas sobre el estabilizador de flexión. Coloque la punta del pulgar en el émbolo de flexión. Manteniendo todas las articulaciones ligeramente flexionadas, mueva las puntas de los dedos hacia la punta del pulgar y apriete. Mantenga la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario. Intente mantener una posición C.



### 4. Pinza de punta (puntas de los dedos IV-V)

Es similar a la pinza de trípode anterior, pero utiliza las puntas de los dedos anular y meñique. Sostenga el UNO con el extremo del bucle hacia arriba. Coloque el UNO entre el dedo anular y el dedo meñique con las puntas apoyadas en el estabilizador de flexión. Coloque la punta del pulgar en el émbolo de flexión. Manteniendo todas las articulaciones ligeramente flexionadas, mueva las puntas de los dedos hacia la punta del pulgar y apriete. Mantenga la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario. Intente mantener una posición C.



### 5. Oposición del pulgar

Mantenga el UNO con el espacio entre el dedo anular y el dedo meñique debajo del estabilizador de flexión. – Coloque la punta del pulgar en el émbolo de flexión y doble las dos articulaciones mientras mantiene el pulgar tan lejos de la palma como sea posible para ejercer oposición. Mantenga la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### 6. Pulgar - Compuesto - Flexión completa hacia la palma

Sostenga el UNO en la mano (agarre con el dedo anular y el dedo meñique) con el lado del dedo anular descansando debajo del estabilizador de flexión (parte escalonada). Coloque la punta del pulgar en el émbolo de flexión y doble AMBAS articulaciones para comprimir el émbolo. Mantenga la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### 7. Flexión de gancho para los dedos

Mantenga el UNO suelto en la palma de la mano para que la punta del dedo índice pueda descansar sobre el émbolo de flexión. Los otros dedos estarán debajo del estabilizador de flexión (parte escalonada). También puede usar la otra mano para ayudar a estabilizar la base del UNO. Doble (flexione) la punta del dedo índice para comprimir el émbolo. Se doblarán ambas articulaciones. Mantenga la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.

( CONTINUADO )



### **8. MEC – Extensión completa del dedo (Utilice El Bucle De Ejercicio)**

Introduzca el dedo específico que desea ejercitar hasta el fondo por el bucle de ejercicio. Sostenga el UNO suelto con los otros dedos con el bucle de ejercicio en la parte superior. Comience con las dos articulaciones más pequeñas rectas y la base del dedo doblada (flexionada) tanto como pueda. También puede utilizar la otra mano para ayudar a estabilizar el UNO. Sin mover todo el brazo o la mano, levante solamente el dedo como si apuntara hacia una dirección, mantenga el dedo recto durante 3-5 segundos y luego afloje de nuevo a la posición inicial. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### **9. Extensión – intrínseca de los dedos IFP/IFD (Utilice El Bucle De Ejercicio)**

Coloque la yema del dedo que desea ejercitar en el bucle de ejercicio. Sostenga el UNO ligeramente con la otra mano con el anillo de ejercicios en la parte superior. Comience con las dos articulaciones pequeñas dobladas (flexionadas) y la base del dedo recta (extendida). Sin mover todo el brazo o la mano, enderece las dos articulaciones más pequeñas como si señalara una dirección. Mantenga el dedo recto durante 3-5 segundos, luego relaje el dedo a la posición inicial. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### **10. Pinza y extensión de punta a punta (cambiando de dedos, Utilice El Bucle De Ejercicio)**

Mantenga el UNO en la mano que NO está ejercitando con el bucle de ejercicio hacia arriba. Coloque la punta del pulgar y el dedo que desea ejercitar en los bordes del bucle. Manteniendo el espacio entre los dos dedos redondeado (con todas las articulaciones ligeramente dobladas) apriete el bucle y apártelo de la otra mano. Mantenga la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente (o según las instrucciones de un profesional sanitario). Repita con todos los dedos.



### **11. Pinza de trípode – en el dedo (Utilice El Bucle De Ejercicio)**

Mantenga el UNO en la mano que NO está ejercitando con el bucle de ejercicio hacia arriba. Coloque las puntas de los tres dedos que está ejercitando en los bordes del bucle. Manteniendo el espacio entre los tres dedos redondeado (con todas las articulaciones ligeramente dobladas) apriete el anillo para aplanarlo, mientras tira del bucle alejándose de la otra mano. Mantenga la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### **12. Movimientos de extensión de dedos (Utilice El Bucle De Ejercicio)**

Mantenga el UNO en la mano que NO está ejercitando con el bucle de ejercicio hacia arriba. Forme un puño sin apretar con la mano que está ejercitando y sostenga el UNO cerca del puño. Enderece (extienda) un dedo y mueva el anillo con él, repitiendo 10 veces lentamente. Afloje, luego repita 10 veces más, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### **13. Movimientos de flexión de dedos (Utilice El Bucle De Ejercicio)**

Mantenga el UNO en la mano que NO está ejercitando con el bucle de ejercicio hacia arriba. Sostenga el UNO cerca de la mano que está ejercitando y deslice (flexione) un dedo contra el anillo. Exagere el movimiento doblando y enderezando el dedo tanto como pueda. Haga esto 10 veces lentamente. Afloje, repita 10 veces más, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### **14. Punta de dedo / punta de pulgar Tiradores de flexión (Utilice El Bucle De Ejercicio)**

Mantenga el UNO en la mano que NO está ejercitando – con el bucle de ejercicio hacia arriba. Coloque la punta del dedo / punta del pulgar que desea ejercitar con la palma hacia arriba, en el lazo. Sostenga el UNO para que haya un poco de tensión en el anillo. Doble (flexione) el dedo, tire contra el anillo, manteniendo la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.

( CONTINUADO )



### **15. Aducción/abducción de los dedos (Utilice El Bucle De Ejercicio)**

Sostenga el UNO en la mano que NO está ejercitando con el bucle de ejercicio hacia un lado. Coloque el dedo que desea ejercitar en el bucle. Tire del UNO para que haya una pequeña tensión en el bucle. Manteniendo el dedo recto, apártelo del UNO y mantenga la posición durante 3-5 segundos. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario. CAMBIE la dirección del UNO y repita. Hágalo con cada dedo.



### **16. Giros del dial de motricidad fina**

Mantenga el UNO en la mano que NO está ejercitando. Utilizando los dos dedos que desea ejercitar, gire el dial de ajuste. Manteniendo las puntas de los dedos dobladas (flexionadas), gire el dial 10 veces en una dirección – lentamente – y luego 10 veces en la dirección opuesta. Cambie de dedos y repita.



### **17. Flexiones de agarre completo – sobre la mesa**

Sostenga el UNO con firmeza con el émbolo de flexión hacia abajo. Presione el UNO hacia abajo contra la parte superior de la mesa para comprimir el émbolo de flexión. Mantenga la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### **18. Aprietes de pinza – sobre la mesa – cambiando de dedos**

Sostenga el UNO con firmeza usando las yemas de los dedos sobre el área prevista del dial de ajuste con el émbolo de flexión hacia abajo. Presione el UNO contra la parte superior de la mesa para comprimir el émbolo de flexión. Mantenga la posición durante 3-5 segundos, luego afloje. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario, y luego cambie de dedos.



### **19. Flexión/extensión de la muñeca – Agarre completo**

Sostenga el UNO en la mano con un agarre cómodo. Con el antebrazo apoyado en el borde de una mesa, mueva la muñeca hacia arriba (extensión) tan lejos como pueda y mantenga la posición durante 3-5 segundos. Luego, mueva la muñeca hacia abajo (flexión) tan lejos como pueda y mantenga la posición durante 3-5 segundos. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### **20. Rotación del antebrazo**

Sostenga el UNO en la mano con un agarre cómodo. Relaje el brazo a su lado y doble (flexione) el codo unos 90 grados para que el antebrazo quede paralelo al suelo. Gire el antebrazo para que la palma se dirija hacia arriba (supinación) tanto como pueda y mantenga la posición durante 3-5 segundos. Luego, gire el antebrazo para que la palma se dirija hacia abajo (pronación) tanto como pueda y mantenga la posición durante 3-5 segundos. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



### **21. Muñeca – Movimiento lateral – Desviación cubital (lado del meñique) / radial (lado del pulgar)**

Sostenga el UNO en la mano con un agarre cómodo. Proporcione apoyo para el antebrazo con su otra mano. Mueva la muñeca hacia el lado del meñique, manteniendo la posición durante 3 segundos, y luego hacia el lado del pulgar, manteniendo la posición durante 3 segundos. Afloje y repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



( CONTINUADO )



## 22. Torsiones de motricidad fina

Sostenga el centro del UNO con el puño de una mano y utilice las puntas de los dedos de la otra mano para girar el extremo del bucle y así aflojarlo, y luego a la inversa para apretarlo. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.



## 23. Agarre completo

Sostenga el centro del UNO con una mano y utilice la otra mano para agarrar y girar el extremo del bucle (empleando el movimiento de la muñeca) para aflojarlo y luego en la otra dirección para apretarlo. Repita 10 veces lentamente, o según las instrucciones de un profesional sanitario.

## CAMBIO DE MUELLES:

VariGrip Uno presenta un tapón roscado, ubicado hacia la parte superior de la unidad, que mantiene el muelle en su lugar. Para cambiar de un muelle a otro, siga los pasos a continuación:



Paso 1  
Ajuste la resistencia a la configuración más baja (XL si se trata del muelle rojo, M si se trata del resorte verde).



Paso 3  
Inserte el otro muelle verticalmente dentro de la unidad.



Paso 2  
Gire la tapa superior en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se separe de la unidad de VariGrip. Tenga en cuenta que el muelle que ya está dentro de la unidad puede caerle en la mano.



Paso 4  
Cierre y apriete la tapa superior girándola en el sentido de las agujas del reloj hasta que deje de moverse.

## REEMPLAZAR EL BUCLE DE EJERCICIO:

VariGrip Uno también incluye un tapón roscado ubicado hacia la parte inferior de la unidad que mantiene el anillo elástico en su lugar. Para reemplazar el anillo elástico, siga los pasos a continuación:



Paso 1  
Ajuste la resistencia a la configuración más baja (XL si se trata del resorte rojo, M si se trata del resorte verde).



Paso 4  
Inserta la parte inferior de la reemplazo elástico en el centro de la tapa de rosca inferior.



Paso 2  
Gire la tapa inferior en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se separe de la unidad de VariGrip.



Paso 5  
Tire del elástico por la "cola" y coloque la "bola" del anillo elástico dentro del receptáculo.



Paso 3  
Retire la "bola" del anillo elástico del receptáculo.

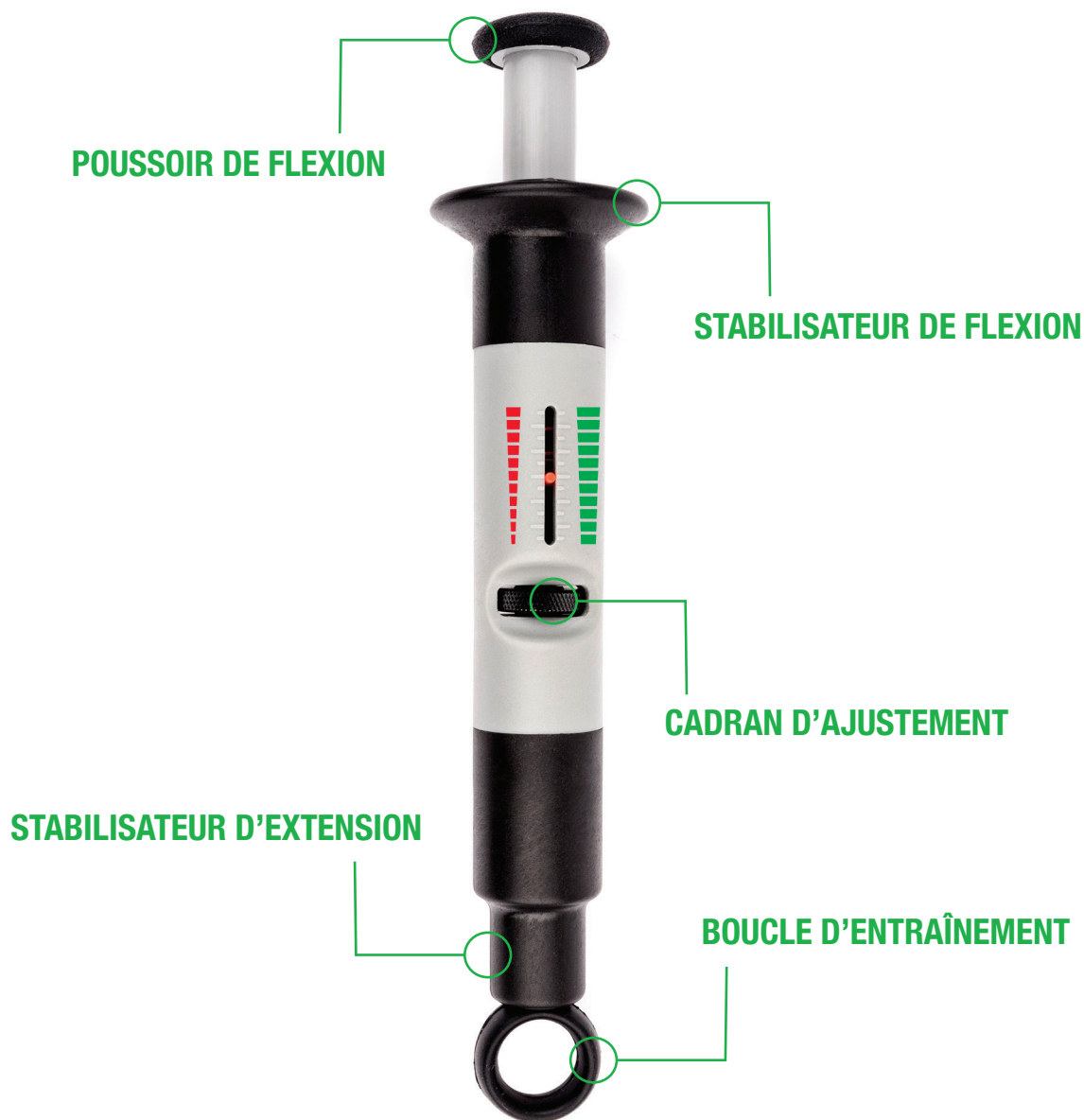


Paso 6  
Doble la cola extra (después de la "bola") de modo que quede en dirección hacia la parte superior del anillo elástico. Cierre y apriete la tapa girándola en el sentido de las agujas del reloj hasta que deje de moverse.



# VARIGRIP™ UNO

EXERCISEUR DE TENSION VARIABLE POUR LE POUCE ET LES DOIGTS INDIVIDUELS



## EXERCISEUR VARIGRIP UNO MANUEL D'ENTRETIEN

# NOUS VOUS REMERCIONS D'AVOIR ACHETÉ UN VARIGRIP UNO!

Les exercices suivants ne sont calqués sur aucun sport en particulier, mais sont conçus pour maintenir et améliorer l'agilité, la coordination, la souplesse, la force, l'endurance, la circulation du sang et la santé générale de vos mains. VariGrip Uno comprend une boucle d'entraînement supplémentaire et 2 ressorts (le ressort ROUGE se trouve à l'intérieur de l'appareil).

**ROUGE:** Pour des niveaux de résistance extrêmement faible, faible et moyen. 1,5-5 lb/0,68-2,27 kg.

**VERT:** Pour des niveaux de résistance moyen, élevé et extrêmement élevé. 5-9 lb/2,27-4,08 kg.

La zone au-dessus du cadran de tension comprend des indicateurs visuels pour chaque niveau de résistance.

NOTE: Veuillez ne pas tirer excessivement sur la boucle élastique, car elle pourrait sortir de son logement. Au cas où cela se produisait, veuillez suivre les instructions figurant au bas de ces instructions et indiquant comment remettre en place la boucle d'entraînement.

## INSTRUCTIONS:

Pour augmenter le niveau de résistance, tournez le bouton de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre. Il est important de commencer chaque exercice lentement, à un niveau de résistance faible et d'effectuer peu de répétitions.

Maintenir chaque position 3-5 secondes, puis se relâcher. Répéter 5-10 fois. Augmentez petit à petit jusqu'à 3 séries de 10 (30 répétitions au total). Passer petit à petit à un niveau de résistance plus élevé en faisant 5-10 répétitions, puis augmenter progressivement.

**\*\*NOTE:** Varigrip Uno est un appareil d'entraînement. Veuillez consulter un spécialiste en matière de santé avant de débiter tout programme d'entraînement. Arrêter immédiatement toute utilisation et consulter un spécialiste en matière de santé si vous ressentez une douleur ou un inconfort durant l'utilisation du produit. N'utilisez pas ce produit de quelque manière que ce soit qui pourrait l'amener à se casser vers la tête et causer des blessures aux yeux.





### 1. Flexion IP du pouce

Tenir le UNO dans votre main (en l'empoignant) avec le côté de votre index reposant en-dessous du stabilisateur de flexion (partie évasée). Placer le bout de votre pouce sur le poussoir de flexion et plier UNIQUEMENT le bout du pouce afin de comprimer le poussoir, tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### 2. Flexion MP du pouce

Tenir le UNO sous le stabilisateur dans l'interstice entre l'annulaire et l'auriculaire. Placer le bas de la première articulation du pouce (IP) sur le poussoir de flexion et plier (fléchir) SEULEMENT la 2e articulation (MP) du pouce. Maintenir droit l'articulation IP. Tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### 3. Pincement triangulaire (pointes du 2e et 3e doigt)

Tenir le UNO avec l'extrémité de la boucle vers le haut. Placer le UNO entre l'index et le majeur avec leurs pointes reposant sur le stabilisateur de flexion. Placer le pouce sur le poussoir de flexion. Tout en gardant toutes les articulations légèrement repliées (fléchies), rapprocher les pointes des doigts vers la pointe du pouce et parvenir au pincement. Tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé. Essayer de maintenir la position C.



### 4. Pincement des pointes (pointes des 4e et 5e doigts)

Exercice similaire au pincement triangulaire ci-dessus, mais qui mobilise l'annulaire et l'auriculaire. Tenir le UNO avec l'extrémité de la boucle vers le haut. Placer le UNO entre l'annulaire et l'auriculaire avec leurs pointes reposant sur le stabilisateur de flexion. Placer la pointe du pouce sur le poussoir de flexion. Tout en gardant toutes les articulations légèrement repliées (fléchies), rapprocher les pointes des doigts vers la pointe du pouce et parvenir au pincement. Tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé. Essayer de maintenir la position C.



### 5. Résistance du pouce

Tenir le UNO sous le stabilisateur de flexion dans l'interstice entre l'annulaire et l'auriculaire – Placer la pointe du pouce sur le poussoir de flexion et fléchir les deux articulations du pouce, tout en maintenant le pouce aussi loin que possible de la paume. Tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### 6. Mouvement- du pouce – flexion complète vers la paume

Tenir le UNO dans votre main (le saisir avec l'annulaire et l'auriculaire) en maintenant le côté de l'annulaire sous le stabilisateur de flexion (partie évasée). Placer la pointe du pouce sur le poussoir de flexion et fléchir les DEUX articulations du pouce afin de comprimer le poussoir, tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois, ou suivre les instructions d'un professionnel de la santé.



### 7. Flexion des doigts en crochet

Tenir le UNO de manière lâche dans la paume de votre main de sorte que la pointe de l'index repose sur le haut du poussoir de flexion. Les autres doigts sont sous le stabilisateur de flexion (partie évasée). Vous pouvez aussi utiliser l'autre main pour mieux stabiliser la base du UNO. Fléchir l'index afin de comprimer le poussoir. Les deux articulations fléchissent. Tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.

( SUITE )



### **8. EDC – Extension complète du doigt (Utiliser La Boucle D'Entraînement)**

Placer le doigt que vous souhaitez spécifiquement entraîner entièrement à travers de la boucle d'entraînement. Tenir le UNO de manière lâche avec vos autres doigts et avec la boucle d'entraînement en haut. Commencer avec les deux plus petites articulations en position droite et la base du doigt autant que possible fléchi. Vous pouvez aussi utiliser l'autre main pour mieux stabiliser le UNO. Soulever le doigt, tout en maintenant immobile l'ensemble du bras ou de la main, de telle manière qu'il reste tendu durant 3-5 secondes, puis relâcher et revenir dans la position initiale. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### **9. Extension intrinsèque – IPP/IPD du doigt (Utiliser La Boucle D'Entraînement)**

Placer la pointe du doigt que vous souhaitez entraîner dans la boucle d'entraînement. Tenir le UNO de manière lâche avec votre autre main et avec la boucle d'entraînement en haut. Commencer avec les deux plus petites articulations fléchies et la base du doigt en extension. Mettre en extension les deux plus petites articulations comme pour indiquer une direction, l'ensemble du bras ou de la main restent immobiles. Maintenir le doigt tendu durant 3-5 secondes, puis relâcher et revenir dans la position initiale. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé



### **10. Pincer et tirer de pointe à pointe (changer de doigt, Utiliser La Boucle D'Entraînement)**

Tenir le UNO dans la main ne faisant PAS l'exercice avec la boucle d'entraînement dirigée vers le haut. Placer les pointes du pouce et du doigt que vous souhaitez entraîner sur les bords de la boucle. Pincer la boucle et la retirer de l'autre main tout en maintenant un espace entre les pulpes des deux doigts (toutes les articulations sont légèrement fléchies). Tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé. Répéter avec tous les doigts .



### **11. Pincement triangulaire – sur un doigt (Utiliser La Boucle D'Entraînement)**

Tenir le UNO dans la main ne faisant PAS l'exercice avec la boucle d'entraînement dirigée vers le haut. Placer les pointes du pouce et du doigt que vous souhaitez entraîner sur les bords de la boucle. Pincer la boucle pour l'aplatir et retirer la boucle de l'autre main, tout en maintenant un espace entre les pulpes des trois doigts (toutes les articulations sont légèrement fléchies). Tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### **12. Chiquenaudes avec le doigt en extension (Utiliser La Boucle D'Entraînement)**

Tenir le UNO dans la main ne faisant PAS l'exercice avec la boucle d'entraînement dirigée vers le haut. Faire le poing de manière lâche avec la main que vous êtes en train d'entraîner et tenir le UNO près du poing. Étendre un doigt et donner une chiquenaude à l'anneau avec celui-ci, répétant 10 fois lentement. Se relaxer et répéter 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### **13. Chiquenaude avec le doigt en flexion (Utiliser La Boucle D'Entraînement)**

Tenir le UNO dans la main que vous n'êtes PAS en train d'entraîner avec la boucle d'exercice orientée vers le haut. Tenir le UNO près de la main que vous êtes en train d'entraîner et fléchir un doigt contre l'anneau. Poursuive le mouvement en fléchissant et étendant le doigt autant que vous pouvez. Répéter 10 fois lentement ce mouvement. Se reposer, répéter 10 fois de plus ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### **14. Extrémités de flexion avec pointe de doigt / pointe de pouce (Utiliser La Boucle D'Entraînement)**

Tenir le UNO dans la main que vous n'êtes PAS en train d'entraîner – et avec la boucle d'exercice orientée vers le haut. Mettez le bout du doigt / le bout du pouce que vous voulez exercer dans la boucle. Tenir le UNO de telle manière qu'il y ait une légère tension sur l'anneau. Fléchir le doigt en tirant contre l'anneau, maintenir 3-5 secondes et relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.

( suite )



### **15. Abduction et adduction du doigt (Utiliser La Boucle D'Entraînement)**

Tenir le UNO dans la main que vous n'êtes PAS en train d'entraîner et avec la boucle d'exercice orientée latéralement. Mettre le doigt que vous souhaitez entraîner dans la boucle. Tirer sur le UNO de telle manière qu'il y ait une tension dans la boucle. Éloigner le doigt du UNO et demeurer ainsi 3-5 secondes tout en maintenant le doigt étendu. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé. CHANGER la direction du UNO et répéter. Le faire avec chaque doigt.



### **16. Ajustement du cadran pour motricité fine**

Tenir le UNO dans la main que vous n'êtes PAS en train d'entraîner. Tourner le cadre d'ajustement en utilisant les deux doigts que vous souhaitez entraîner. Tourner le cadran lentement 10 fois dans une direction tout en gardant les pointes des doigts fléchies, – aller ensuite lentement – dans la direction opposée. Changer de doigt et répéter.



### **17. Pression de saisie – sur la surface de la table**

Tenir fermement le UNO avec le poussoir de flexion orienté vers le sol. Presser le UNO vers le bas contre la surface de la table afin de comprimer le poussoir de flexion. Tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### **18. Pression de pincement – sur la surface de la table – changer de doigt**

Tenir le UNO par un pincement ferme sur la zone prévue à cet effet du cadre d'ajustement, avec le poussoir de flexion orienté vers le sol. Presser le UNO vers le bas contre la surface de la table afin de comprimer le poussoir de flexion. Tenir 3-5 secondes, puis relâcher. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé, puis changer de doigt.



### **19. Flexion/extension du poignet – Maintien de saisie en mouvement**

Tenir le UNO dans votre main en le saisissant de manière confortable. Prendre appui avec l'avant-bras sur le bord de la table, déplacer le poignet vers le haut (extension) autant que vous pouvez, tenir 3-5 secondes. Déplacer ensuite le poignet vers le bas (flexion) autant que vous pouvez, tenir 3-5 secondes. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### **20. Rotation de l'avant-bras**

Tenir le UNO dans votre main en le saisissant de manière confortable. Détendre le bras le long de votre corps et fléchir le coude à environ 90 degrés de telle manière que l'avant-bras soit parallèle au sol. Tourner autant que possible l'avant-bras de telle manière que la paume de la main soit orientée vers le haut (supination) et tenir 3-5 secondes. Tourner ensuite autant que possible l'avant-bras de telle manière que la paume de la main soit orientée vers le bas (pronation) et tenir 3-5 secondes. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



### **21. Mouvement – latéral du poignet Cubital (côté auriculaire) / Radial (côté pouce)**

Tenir le UNO dans votre main en le saisissant de manière confortable. Soutenir votre avant-bras avec l'autre main. Déplacer votre poignet côté auriculaire, tenir 3 secondes, et ensuite du côté pouce, tenir 3 secondes. Se détendre, répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



( SUITE )



## 22. Mouvement de motricité fine par torsion

Tenir le centre du UNO dans le poing d'une main et utiliser les pointes des doigts de l'autre main pour mettre en torsion l'extrémité de l'anneau et la relâcher, et procéder ensuite en sens inverse pour le serrer. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.



## 23. Maintien ferme

Tenir le centre du UNO d'une main et utiliser l'autre main pour mettre en torsion l'extrémité de l'anneau et la relâcher, et procéder ensuite en sens inverse pour le serrer. Répéter lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.

## REPLACEMENT DES RESSORTS:

VariGrip Uno comprend un bouchon vissant placé en haut de l'appareil et qui maintient le ressort en place. Veuillez suivre les étapes ci-dessous pour passer d'un ressort à l'autre:



Étape 1  
Placer la résistance au niveau le plus faible (XL pour le ressort rouge, M pour le ressort vert).



Étape 2  
Tourner le bouchon du haut dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il puisse être retiré de l'appareil VariGrip. Veuillez noter que le ressort se trouvant déjà dans l'appareil est susceptible de tomber dans votre main.



Étape 3  
Insérer l'autre ressort verticalement dans l'appareil.



Étape 4  
Fermer et serrer le bouchon du haut en le tournant dans le sens des aiguilles jusqu'à ce qu'il ne puisse plus tourner.

## REPLACEMENT DE LA BOUCLE D'ENTRAÎNEMENT:

Vari Grip Uno comprend aussi un bouchon vissant placé en bas de l'appareil qui maintient l'anneau élastique en place. Veuillez suivre les étapes ci-dessous pour remplace l'anneau élastique:



Étape 1  
Placer la résistance au niveau le plus faible (XL pour le ressort rouge, M pour le ressort vert).



Étape 2  
Tourner le bouchon du bas dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il puisse être retiré de l'appareil VariGrip.



Étape 3  
Retirer la « boule » de l'anneau élastique de son logement.



Étape 4  
Insérez le bas de la élastique de remplacement dans le centre du capuchon de torsion inférieur.



Étape 5  
Tirer le ressort par sa « queue » et placer la « boule » de l'anneau élastique dans le logement.

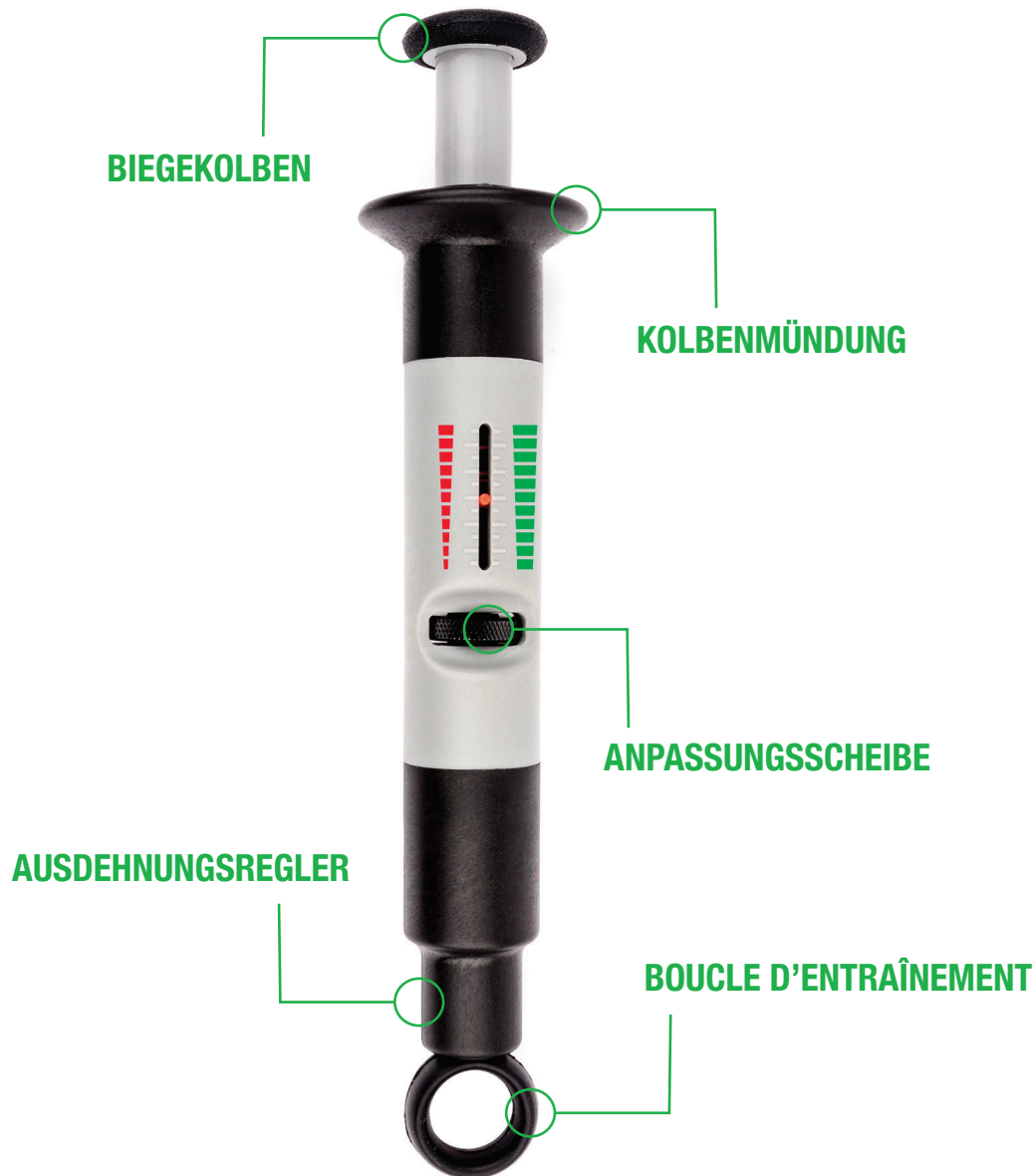


Étape 6  
Plier l'excédent de queue (la partie après la « boule ») de telle manière qu'il se trouve en face du haut de l'anneau élastique. Fermer et serrer le bouchon du haut en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il ne puisse plus tourner.



# VARIGRIP™ UNO

VARIABLE SPANNUNGSPRÜFER FÜR DEN DAUMEN UND EINZELNE FINGER



## VARIGRIP UNO ÜBUNGEN, PRODUKTPFLEGEANLEITUNG

# DANKE

## DASS SIE SICH FÜR VARIGRIP UNO ENTSCHIEDEN HABEN!

Die nachfolgenden Übungen sind auf keine bestimmte Sportart zugeschnitten, sondern vielmehr dafür gedacht, Fertigkeit, Koordination, Flexibilität, Kraft, Ausdauer, Durchblutung und die allgemeine Gesundheit Ihrer Finger, Daumen und Hände aufrechtzuerhalten und zu verbessern. VariGrip Uno verfügt über 1 zusätzliche Schlaufe und 2 Federn (die ROTE Feder befindet sich innerhalb des Geräts).

**ROT:** Für ganz geringen, geringen und mittleren Widerstand. 0,68 - 2,27 kg

**GRÜN:** Für mittleren, starken und sehr starken Widerstand. 2,27 - 4,08 kg

In dem Bereich direkt über der Spannungsscheibe sind optische Anzeigen der unterschiedlichen Widerstandslevel zu finden.

**HINWEIS:** Bitte ziehen Sie die elastische Schlaufe nicht fest, da sie sich aus der Fassung lösen könnte. Sollte das vorkommen, folgen Sie bitte den Anweisungen zum Austausch der elastischen Schlaufe weiter unten.

### ANLEITUNG:

Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Spanndrehknopf gegen den Uhrzeigersinn. Es ist wichtig, dass alle Übungen zunächst langsam bei einem niedrigen Widerstand und mit wenigen Wiederholungen durchgeführt werden.

Halten Sie jede Position 3-5 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie die Übung 5-10 Mal. Erhöhen Sie mit der Zeit auf 3 Sätze zu je 10 Wiederholungen (30 Wiederholungen insgesamt). Beim Wechsel zu einem höheren Widerstand beginnen Sie mit 5 bis 10 Wiederholungen und erhöhen langsam.

**\*\*HINWEIS:** VariGrip Uno ist ein Übungsprodukt. Lassen Sie sich von einer Gesundheitsfachkraft beraten, bevor Sie jegliches Übungsprogramm anfangen. Beenden Sie sofort jegliche Übungen und lassen Sie sich von einem Facharzt beraten, falls Sie Schmerzen verspüren oder sonstige Beschwerden haben. Verwenden Sie dieses Produkt nicht in einer Weise, die dazu führen könnte, dass diese zum Kopf einrasten und Verletzungen an den Augen verursachen.





### 1. IP-Daumenbiegen

Halten Sie das UNO in Ihrer Hand mit der Seite Ihres Zeigefingers unter der Kolbenmündung (der Fassung). Biegen Sie mit der Daumenspitze auf dem Biegekolben AUSSCHLIESSLICH die Daumenspitze, um den Kolben zu senken, 3-5 Sekunden halten, danach entspannen. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### 2. MP-Daumenbiegen

Halten Sie das UNO unter der Mündung in der Spalte zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger. Biegen Sie mit der Unterseite des ersten Daumengelenks (IP) auf dem Biegekolben NUR das 2. Daumengelenk (MP). Halten Sie das erste Daumengelenk flach. Halten Sie 3-5 Sekunden, entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### 3. Dreibein-Kniff (mit den Fingerspitzen des Zeige- und des Mittelfingers)

Halten Sie das UNO mit der Schlaufe nach oben. Setzen Sie das UNO-Gerät zwischen dem Zeige- und dem Mittelfinger mit den Fingerspitzen auf der Kolbenhaltung. Setzen Sie die Daumenspitze auf den Biegekolben. Mit leicht gebeugten Fingergelenken bewegen Sie die Fingerspitzen in Richtung Daumenspitze und kneifen sie zusammen. Halten Sie 3-5 Sekunden, entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung. Versuchen Sie, eine C-Position beizubehalten.



### 4. Fingerspitzen-Kniff (mit den Fingerspitzen des Ringfingers und des kleinen Fingers)

Diese Übung wird ähnlich wie der Dreibein-Kniff ausgeführt, es werden jedoch der Ringfinger und der kleine Finger benutzt. Halten Sie das UNO mit der Schlaufe nach oben. Setzen Sie das UNO-Gerät zwischen den Ringfinger und den kleinen Finger mit den Fingerspitzen auf der Kolbenhaltung. Setzen Sie die Daumenspitze auf den Biegekolben. Mit leicht gebeugten Fingergelenken bewegen Sie die Fingerspitzen in Richtung Daumenspitze und kneifen sie zusammen. Halten Sie 3-5 Sekunden, entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung. Versuchen Sie, eine C-Position beizubehalten.



### 5. Daumengegenseite

Halten Sie das UNO unter der Mündung in der Spalte zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger – Setzen Sie die Daumenspitze auf den Biegekolben und biegen Sie beide Daumengelenke gleichzeitig mit den Daumen möglichst weit von der Handfläche. Halten Sie 3-5 Sekunden, entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### 6. Daumen--Mischübung - Vollbeugung gegen die Handfläche

Halten Sie das UNO in Ihrer Hand (zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger) mit der Seite Ihres Ringfingers unter der Kolbenmündung (der Fassung). Mit der Daumenspitze auf dem Biegekolben BEIDE Daumengelenke beugen, um den Kolben zu senken, 3-5 Sekunden halten, danach loslassen. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### 7. Fingerschlaufe-Beugung

Halten Sie das UNO - Gerät locker in Ihrer Hand, mit der Fingerspitze des Zeigefingers auf dem Biegekolben. Die anderen Finger befinden sich dabei unter der Kolbenmündung (die herausragende Stelle). Sie können die Basis des UNO-Geräts auch mit der anderen Hand stützen. Biegen Sie die Fingerspitze Ihres Zeigefingers, um den Kolben zu senken. Beide Fingergelenke beugen sich dabei. Halten Sie 3-5 Sekunden, entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.

( FORTSETZUNG )



### **8. EDC – Vollständige Fingerausdehnung (Mit Der Übungsschleufe)**

Führen Sie den Finger, den Sie üben möchten, vollständig durch die Übungsschleufe. Mit der Übungsschleufe nach oben halten Sie das UNO locker mit den anderen Fingern. Starten Sie die Übung mit den zwei kleineren Gelenken flach und der Fingerwurzel so weit wie möglich gebeugt. Sie können das UNO-Gerät auch mit der anderen Hand stützen. Ohne dass Sie den gesamten Arm oder die Hand bewegen, spreizen Sie den Finger nach oben, als würden Sie in eine Richtung zeigen, halten Sie ihn danach 3-5 Sekunden flach und setzen Sie ihn abschließend zurück in die Startposition. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### **9. Nach innen biegende – PIP/DIP Fingerausdehnung (Verwenden Sie Die Übungsschleufe)**

Greifen Sie mit dem betroffenen Finger in die Übungsschleufe. Mit der Übungsschleufe nach oben halten Sie das UNO locker mit der anderen Hand. Halten Sie vor Beginn die zwei kleineren Gelenke gebeugt und die Fingerwurzel flach. Strecken Sie die beiden kleineren Fingergelenke so aus als würden Sie die Richtung zeigen, ohne dass Sie den ganzen Arm oder die Hand strecken. Halten Sie Ihren Finger 3-5 Sekunden gestreckt, danach entspannen Sie ihn in die Startposition. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### **10. Spitze an Spitze Kneifen und Ziehen Finger abwechseln (Verwenden Sie Die Übungsschleufe)**

Mit der Übungsschleufe nach oben halten Sie das UNO-Gerät mit der nicht betroffenen Hand. Setzen Sie die Fingerspitze des Daumens und die Fingerspitze des betroffenen Fingers auf die Schlaufenränder. Halten Sie die Spalte zwischen den beiden Fingern gerundet (mit leicht gebeugten Fingergelenken), kneifen Sie die Schlaufe zu und ziehen Sie sie weg von der anderen Hand. Halten Sie 3-5 Sekunden, entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam (oder nach ärztlicher Anweisung). Wiederholen Sie die Übung für alle Finger.



### **11. Dreifuß-Kniff – auf dem Finger (Verwenden Sie Die Übungsschleufe)**

Mit der Übungsschleufe nach oben halten Sie das UNO-Gerät mit der nicht betroffenen Hand. Setzen Sie die Spitzen von drei betroffenen Fingern auf die Ränder der Schlaufe. Halten Sie die Spalte zwischen den drei Fingern gerundet (mit leicht gebeugten Fingergelenken), kneifen Sie die Schlaufe zu, bis sie flach ist, und ziehen Sie sie weg von der anderen Hand. Halten Sie 3-5 Sekunden, entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### **12. Fingerausdehnungs-Griffe (Verwenden Sie Die Übungsschleufe)**

Mit der Übungsschleufe nach oben halten Sie das UNO-Gerät mit der nicht betroffenen Hand. Ballen Sie die betroffene Hand zu einer losen Faust und halten Sie das UNO-Gerät neben der Faust. Strecken Sie die Finger und ziehen Sie die Schlaufe mit ihm; wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam. Entspannen Sie den Finger, danach wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### **13. Fingerbeugungs-Griffe (Verwenden Sie Die Übungsschleufe)**

Mit der Übungsschleufe nach oben halten Sie das UNO-Gerät mit der nicht betroffenen Hand. Halten Sie das UNO-Gerät neben der betroffenen Hand und biegen Sie den Finger gegen die Schlaufe. Übertreiben Sie die Bewegung, indem Sie den Finger so weit wie möglich biegen und wieder strecken. Machen Sie das 10 Mal langsam. Entspannen Sie den Finger, danach wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### **14. Fingerspitze / Daumenspitze Flexion Pulls (Verwenden Sie Die Übungsschleufe)**

Mit der Übungsschleufe nach oben – halten Sie das UNO-Gerät mit der NICHT betroffenen Hand. Legen Sie die Fingerspitze / Daumenspitze, mit der Sie die Handfläche nach oben bewegen wollen, in die Schlaufe. Halten Sie das UNO-Gerät so, dass die Schlaufe etwas angespannt ist. Biegen Sie den Finger, indem Sie gegen die Schlaufe ziehen, halten Sie die Stellung 3-5 Sekunden lang, und entspannen Sie danach Ihren Griff. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.

( FORTSETZUNG )



### **15. Fingeradduktion bzw. - Abduktion (Verwenden Sie Die Übungsschleufe)**

Mit seitlich gestellter Übungsschleufe halten Sie das UNO-Gerät mit der nicht betroffenen Hand. Greifen Sie mit dem betroffenen Finger in die Schleufe. Ziehen Sie das UNO-Gerät so, dass die Schleufe etwas angespannt ist. Mit gestrecktem Finger bewegen Sie den Finger weg von dem UNO-Gerät, und halten Sie die Position 3-5 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung. WECHSELN Sie die Richtung des UNO-Geräts und wiederholen Sie die Übung. Machen Sie das für jeden Finger.



### **16. Scheibendrehen für die Feinmotorik**

Halten Sie das UNO-Gerät mit der NICHT betroffenen Hand. Drehen Sie die Scheibe mit den zwei betroffenen Fingern. Mit gebeugten Fingerspitzen drehen Sie die Scheibe 10 Mal – langsam – in eine Richtung und danach weitere 10 Mal in die Gegenrichtung. Wechseln Sie die Finger und wiederholen Sie die Übung.



### **17. Grobe Griffpressen – auf einer Oberfläche**

Halten Sie das UNO-Gerät im festen Griff mit dem Biegekolben nach unten. Drücken Sie das UNO-Gerät nach unten gegen die Tischoberfläche, um den Biegekolben zu senken. Halten Sie 3-5 Sekunden, entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### **18. Kniffpressen – auf einer Tischoberfläche – mit unterschiedlichen Fingern**

Mit dem Biegekolben nach unten kneifen Sie die UNO fest im vorgesehenen Bereich der Anpassungsscheibe. Drücken Sie das UNO nach unten gegen die Tischoberfläche, um den Biegekolben zu senken. Halten Sie die Stellung 3-5 Sekunden lang und entspannen Sie danach Ihren Griff. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung und wechseln Sie danach die Finger.



### **19. Handgelenkbiegen bzw. - Pressen – Grobe Griffhaltung**

Halten Sie das UNO-Gerät bequem in Ihrer Hand. Mit dem Unterarm auf einem Tisch, biegen Sie Ihr Handgelenk so weit nach oben wie möglich, und halten Sie 3-5 Sekunden lang diese Stellung. Bewegen Sie Ihr Handgelenk anschließend so weit wie möglich nach unten, und halten Sie diese Stellung 3-5 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### **20. Unterarmdrehung**

Halten Sie das UNO-Gerät bequem in Ihrer Hand. Mit dem Unterarm entspannt an Ihrer Seite biegen Sie Ihren Ellbogen um ca. 90 Grad, sodass der Unterarm parallel zum Boden steht. Drehen Sie Ihren Unterarm soweit es geht, sodass die Handfläche nach oben zeigt (Supination), und halten Sie diese Stellung 3-5 Sekunden lang. Drehen Sie danach Ihren Unterarm soweit es geht, sodass die Handfläche nach unten zeigt (Pronation), und halten Sie diese Stellung 3-5 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



### **21. Handgelenk – Laterale Bewegung Ulnar (zum kleinen Finger)/Radial (zum Daumen) Abweichung**

Halten Sie das UNO-Gerät bequem in Ihrer Hand. Halten Sie Ihren Unterarm mit der anderen Hand fest. Bewegen Sie Ihr Handgelenk in die Richtung Ihres kleinen Fingers, halten Sie die Stellung 3 Sekunden lang und bewegen Sie ihn anschließend in Richtung Daumen und halten Sie die Stellung für weitere 3 Sekunden. Entspannen Sie den Finger, danach wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



( FORTSETZUNG )



## 22. Feinmotorik-Abschrauben

Halten Sie das UNO-Gerät in der Mitte mit der Faust der einen Hand und schrauben Sie das Schlaufenende mit den Fingern der anderen Hand los und dann wieder fest. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.



## 23. Griffhaltung

Halten Sie das UNO-Gerät in der Mitte mit der Faust der einen Hand und greifen und schrauben Sie das Schlaufenende mit der anderen Hand los und dann wieder fest (indem Sie das Handgelenk bewegen). Wiederholen Sie die Übung 10 Mal langsam oder nach ärztlicher Anweisung.

## FEDERN WECHSELN:

VariGrip Uno verfügt über einen Schraubverschluss am oberen Teil des Gerätes, der die Feder hält. Um die eine Feder durch die andere auszutauschen, folgen Sie bitte diesen Schritten:



Schritt 1  
Setzen Sie den Widerstand auf die niedrigste Einstellung (XL bei der roten Feder und M bei der grünen)



Schritt 3  
Führen Sie die andere Feder senkrecht in das Gerät ein.



Schritt 2  
Drehen Sie den oberen Schraubverschluss gegen den Uhrzeigersinn, bis er sich von dem VariGrip Gerät löst. Achten Sie bitte darauf, dass die Feder aus dem Gerät heraus in Ihre Hand fallen könnte.



Schritt 4  
Ziehen Sie den oberen Schraubverschluss fest, indem sie ihn im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest sitzt.

## DIE ÜBUNGSSCHLAUFE WECHSELN:

VariGrip Uno verfügt auch über einen Schraubverschluss am unteren Teil des Gerätes, der die elastische Schlaufe festhält. Um diese auszutauschen, folgen Sie bitte den Schritten unten:



Schritt 1  
Setzen Sie den Widerstand auf die niedrigste Einstellung (XL bei der roten Feder und M bei der grünen Feder)



Schritt 4  
Fügen Sie den unteren Rand des Ersatzgummi in der Mitte der unteren Abdekkappe.



Schritt 2  
Drehen Sie den unteren Schraubverschluss gegen den Uhrzeigersinn, bis er sich von dem VariGrip Gerät löst.



Schritt 5  
Ziehen Sie am hinteren Teil der elastischen Schlaufe und setzen Sie die „Kugel“ des Rings in die Fassung ein.



Schritt 3  
Entfernen Sie die „Kugel“ der elastischen Schlaufe von der Fassung.



Schritt 6  
Falten Sie ein zusätzliches hinteres Teil (hinter der „Kugel“), sodass es zur Oberseite der elastischen Schlaufe gewandt ist. Ziehen Sie den unteren Schraubverschluss fest, indem sie ihn im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest sitzt.

# VARIGRIP<sup>TM</sup> UNO

VARIABELE SPANNINGSTESTER VOOR DE DUIM EN INDIVIDUELE VINGERS



## VARIGRIP UNO EXERCISE, PRODUCTHANDLEIDING

# BEDANKT

## VOOR HET AANSCHAFFEN VAN DE VARIGRIP UNO!

De volgende oefeningen zijn niet afgestemd op een specifieke sport, maar zijn ontworpen voor het op peil houden en verbeteren van de beweeglijkheid, coördinatie, flexibiliteit, kracht, bloedsomloop, het uithoudingsvermogen en de algemene gezondheid van uw vingers, duimen en/of handen. VariGrip Uno wordt geleverd met 1 extra oefenband en 2 veren (de RODE veer bevindt zich binnen het apparaat).

**ROOD:** Voor extra lichte, lichte en middelhoge weerstandsniveaus. 0,68-2,27 kg.

**GROEN:** Voor middelhoge, zware en extra zware weerstandsniveaus. 2,27-4,08 kg.

Het gebied boven de spanningsmeter bevat visuele indicatoren voor elk van de weerstandsniveaus.

NB: Trek niet te agressief aan de elastische band, aangezien het dan uit de houder kan schieten. Als dat gebeurt volgt u de onderstaande instructies voor het vervangen van de oefenband.

### INSTRUCTIES:

Om het weerstandsniveau te verhogen moet de weerstandsknop tegen de klok in gedraaid worden.

Het is belangrijk om alle oefeningen langzaam op te bouwen en om te beginnen met een lage weerstand met slechts enkele herhalingen.

Houd elke positie gedurende 3-5 seconden vast en ontspan daarna. 5-10 keer herhalen. Na verloop van tijd opbouwen tot 3 sets van 10 (30 herhalingen in totaal). Wanneer een hogere weerstand wordt gebruikt moet worden begonnen met 5-10 herhalingen en moeten de oefeningen langzaam worden opgebouwd.

**\*\*NB:** Varigrip Uno is een product voor bewegingsoefeningen. Raadpleeg een zorgverlener voordat u een oefenprogramma start. Bij pijn of ongemak gedurende het gebruik van het product dient u het gebruik onmiddellijk te stoppen en een zorgverlener te raadplegen. Gebruik dit product niet op een manier waardoor het in de richting van het hoofd kan klikken en letsel aan de ogen kan veroorzaken.





### 1. Buiging van het DIP-gewricht van de duim

Houd de UNO in uw hand vast met de zijkant van uw wijsvinger rustend onder de buigingsstabilisator (uitlopende deel). Plaats de top van uw duim op de buigcilinder en buig ALLEEN de top van de duim om de cilinder in te drukken. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 2. Buiging van het MCP-gewricht van de duim

Houd de UNO vast onder de stabilisator in de handruimte tussen uw ringvinger en uw pink. Plaats de onderzijde van het eerste duimgewricht (DIP) op de buigcilinder en buig ALLEEN het 2e gewricht (MCP) van de duim. Houd het DIP-gewricht recht. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 3. Drievoudige kneep (II-III vingertoppen)

Houd de UNO vast met de band omhoog. Plaats de UNO tussen de wijs- en middelvinger met de vingertoppen op de buigstabilisator. Plaats de duimtop op de buigcilinder. Houd alle gewrichten licht gebogen, verplaats de vingertoppen richting de duimtop en knijp. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener. Probeer een C-positie te behouden.



### 4. Vingertopkneep (IV-V vingertoppen)

Dit lijkt op de drievoudige kneep maar gebruikt ook de toppen van de ringvinger en de pink. Houd de UNO vast met de band omhoog. Plaats de UNO tussen de ringvinger en de pink met de vingertoppen op de buigstabilisator. Plaats de duimtop op de buigcilinder. Houd alle gewrichten licht gebogen, verplaats de vingertoppen richting de duimtop en knijp. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener. Probeer een C-positie te behouden.



### 5. Duimoppositie

Houd de UNO vast onder de stabilisator in de handruimte tussen de ringvinger en pink – Plaats de duimtop op de buigcilinder en buig de twee duimgewrichten terwijl u de duim zo ver mogelijk bij de handpalm houdt voor oppositie. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 6. Duim – samenstelling - Volledige buiging richting handpalm

Houd de UNO in uw hand vast (greep met ringvinger en pink) met de zijkant van uw ringvinger rustend onder de buigingsstabilisator (uitlopende deel). Plaats de top van uw duim op de buigcilinder en buig BEIDE duimgewrichten om de cilinder in te drukken. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 7. Buiging van de vingerhaak

Houd de UNO in uw handpalm vast zodat de top van uw wijsvinger bovenop de buigcilinder kan rusten. De andere vingers blijven onder de buigstabilisator (uitlopende deel). U kunt ook de andere hand gebruiken om de voet van de UNO te stabiliseren. Buig de wijsvinger om de cilinder in te drukken. Beide gewrichten zullen buigen. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.

( VERVOLG )



### 8. EDC – Volledige vingerstrekking (Gedbuik Oefenband)

Plaats de specifieke vinger die u wilt oefenen helemaal door de oefenband. Houd de UNO losjes vast met uw andere vingers met de oefenband bovenaan. Start met de twee kleinere gewrichten recht en de voet van de vinger zoveel mogelijk gebogen. U kunt ook uw andere hand gebruiken om de UNO te stabiliseren. Strek uw vinger, zonder de hele arm of hand te bewegen, alsof u een richting opwijst en houd de vinger 3-5 seconden recht. Ontspan hem vervolgens in de startpositie. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 9. Intrinsieke – PIP/DIP-vingerstrekking (Gedbuik Oefenband)

Plaats de vingertop die u wilt oefenen in de oefenband. Houd de UNO losjes vast met uw andere hand, met de oefenband bovenaan. Start met de twee kleine gewrichten gebogen en de voet van de vinger recht (gestrekt). Strek de twee kleinere gewrichten alsof u een richting opwijst zonder de hele arm of hand te bewegen. Houd de vinger 3-5 seconden recht en ontspan de vinger daarna weer in de startpositie. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 10. Top-naar-top knijpen en strekken – (wissel vingers af, Gedbuik Oefenband)

Houd de UNO in de hand die u NIET oefent, met de oefenband naar boven gericht. Plaats uw duim- en vingertop die u wilt oefenen op de randen van de band. Houd een ronde ruimte tussen de twee vingers aan (alle gewrichten iets gebogen), knijp de band en trek hem weg vanaf de andere hand. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen (of volgens instructie van een zorgverlener). Voor alle vingers herhalen.



### 11. Drievoudige kneep – op vinger (Gedbuik Oefenband)

Houd de UNO in de hand die u NIET oefent, met de oefenband naar boven gericht. Plaats de toppen van de 3 vingers die u oefent op de randen van de band. Houd een ronde ruimte tussen de drie vingers aan (alle gewrichten iets gebogen), knijp de ring om hem plat te maken en trek de band weg vanaf de andere hand. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 12. Snelle vingerstrekkingen (Gedbuik Oefenband)

Houd de UNO in de hand die u NIET oefent, met de oefenband naar boven gericht. Maak een losse vuist met de hand die u oefent en houd de UNO bij de vuist vast. Maak een snelle strekbeweging met de vinger en de ring. 10 maal langzaam herhalen. Ontspannen en daarna nog eens 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 13. Snelle vingerbuigingen (Gedbuik Oefenband)

Houd de UNO in de hand die u NIET oefent, met de oefenband naar boven gericht. Houd de UNO bij de hand die u oefent en maakt een snelle buigbeweging tegen de ring. Overdrijf de beweging door de vinger zoveel mogelijk te buigen en te strekken. Doe dit 10 keer langzaam. Ontspannen en daarna nog eens 10 maal herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 14. Vingertip / duim Tip flexie trekt (Gedbuik Oefenband)

Houd de UNO in de hand die u NIET oefent –, met de oefenband naar boven gericht. Plaats de vingertip / duimtip die je met de palm naar boven wilt oefenen in de lus. Houd de UNO vast zodat er weinig spanning op de ring staat. Buig de vinger, trek hem tegen de ring, houd het 3-5 seconden vast en ontspan daarna. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.

( VERVOLG )



### 15. Vingeradductie/-abductie (Gedruik Oefenband)

Houd de UNO in de hand die u NIET oefent, met de oefenband opzij gericht. Plaats de vinger die u wilt oefenen in de band. Trek aan de UNO zodat er weinig spanning op de band staat. Houd de vinger recht, beweeg de vinger weg van de UNO en houd dit 3-5 seconden vast. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener. WISSEL van richting van de UNO en herhaal. Doe dit met elke vinger.



### 16. Fijn draaien aan motorknop

Houd de UNO vast in de hand die u NIET oefent. Draai met de twee vingers die u wilt oefenen aan de stelknop. Houd de vingertoppen gebogen en draai de knop 10 maal – langzaam – in de ene richting en vervolgens 10 maal in de andere richting. Wissel de vingers en herhaal.



### 17. Grote greepdrukken – tafelblad

Houd de UNO met een stevige greep vast met de buigcilinder omlaag gericht. Druk de UNO tegen het tafelblad om de buigcilinder in te drukken. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 18. Knijpdrukken – tafelblad – wissel van vingers

Houd de UNO met een stevige kneep op het beoogde gebied van de stelknop met de buigcilinder omlaag gericht. Druk de UNO tegen het tafelblad om de buigcilinder in te drukken. 3-5 seconden vasthouden en vervolgens ontspannen. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener en vervolgens de vingers wisselen.



### 19. Polsbuiging/-strekking – Grote greep

Houd de UNO met een comfortabele greep in uw hand. Verplaats de pols zo ver mogelijk omhoog (uitstrekking) met de voorarm rustend op de tafelrand en houd dit 3-5 seconden vast. Verplaats de pols daarna zo ver mogelijk omlaag (buiging) en houd dit 3-5 seconden vast. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 20. Rotatie van de onderarm

Houd de UNO met een comfortabele greep in uw hand. Laat uw arm langs uw lichaam hangen en buig de elleboog ongeveer 90 graden zodat de onderarm parallel is met de vloer. Draai uw voorarm zoveel mogelijk zodat de handpalm omhoog is gericht (supinatie) en houd dit 3-5 seconden vast. Draai vervolgens uw voorarm zoveel mogelijk zodat de handpalm omlaag is gericht (pronatie) en houd dit 3-5 seconden vast. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



### 21. Laterale – polsbeweging ulnaire (pinkzijde)/radiale (duimzijde) afwijking

Houd de UNO met een comfortabele greep in uw hand. Ondersteun uw voorarm met uw andere hand. Verplaats uw pols naar de pinkzijde, houd het 3 seconden vast en vervolgens naar de duimzijde en houd dat ook 3 seconden vast. Ontspannen en 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



( VERVOLG )



## 22. Fijne motordraaiing

Houd het midden van de UNO in de vuist van de ene hand en gebruik de vingertoppen van de andere hand om het bandeinde los te draaien en vervolgens de andere kant op om het vast te draaien. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.



## 23. Greephouding

Houd het midden van de UNO in de ene hand en gebruik de andere hand om het bandeinde vast te pakken en los te draaien (met een polsbeweging) en vervolgens in de andere richting om het vast te draaien. 10 maal langzaam herhalen of volgens instructie van een zorgverlener.

## VERWISSELEN VAN DE VEREN:

VariGrip Uno bevat een schroefdop, bij de bovenzijde van het apparaat en die de veer op zijn plek houdt. Voor het verwisselen van de oude veer met een nieuwe volgt u onderstaande stappen:



Stap 1  
Stel de weerstand in op de laagste instelling (XL bij een rode veer, M bij een groene veer)



Stap 3  
Plaats de andere veer verticaal in het apparaat.



Stap 2  
Draai de dop bovenop linksom totdat het loskomt van de VariGrip. Let erop dat de veer die nog binnen het apparaat zit er in uw hand uit kan vallen.



Stap 4  
Sluit de dop bovenop en draai hem rechtsoom volledig vast.

## VERVANGEN VAN DE OEFENBAND:

VariGrip Uno heeft ook een schroefdop, bij de onderzijde van het apparaat die de elastische ring op zijn plek houdt. Voor het vervangen van de elastische ring volgt u onderstaande stappen:



Stap 1  
Stel de weerstand in op de laagste instelling (XL bij een rode veer, M bij een groene veer)



Stap 4  
Plaats de onderkant van de vervangingselastiek in de midden van de onderste draaiknop.



Stap 2  
Draai de dop onderop linksom totdat het loskomt van de VariGrip.



Stap 5  
Trek het elastiek aan de "staart" en plaats de "bal" van de elastische ring in de houder.



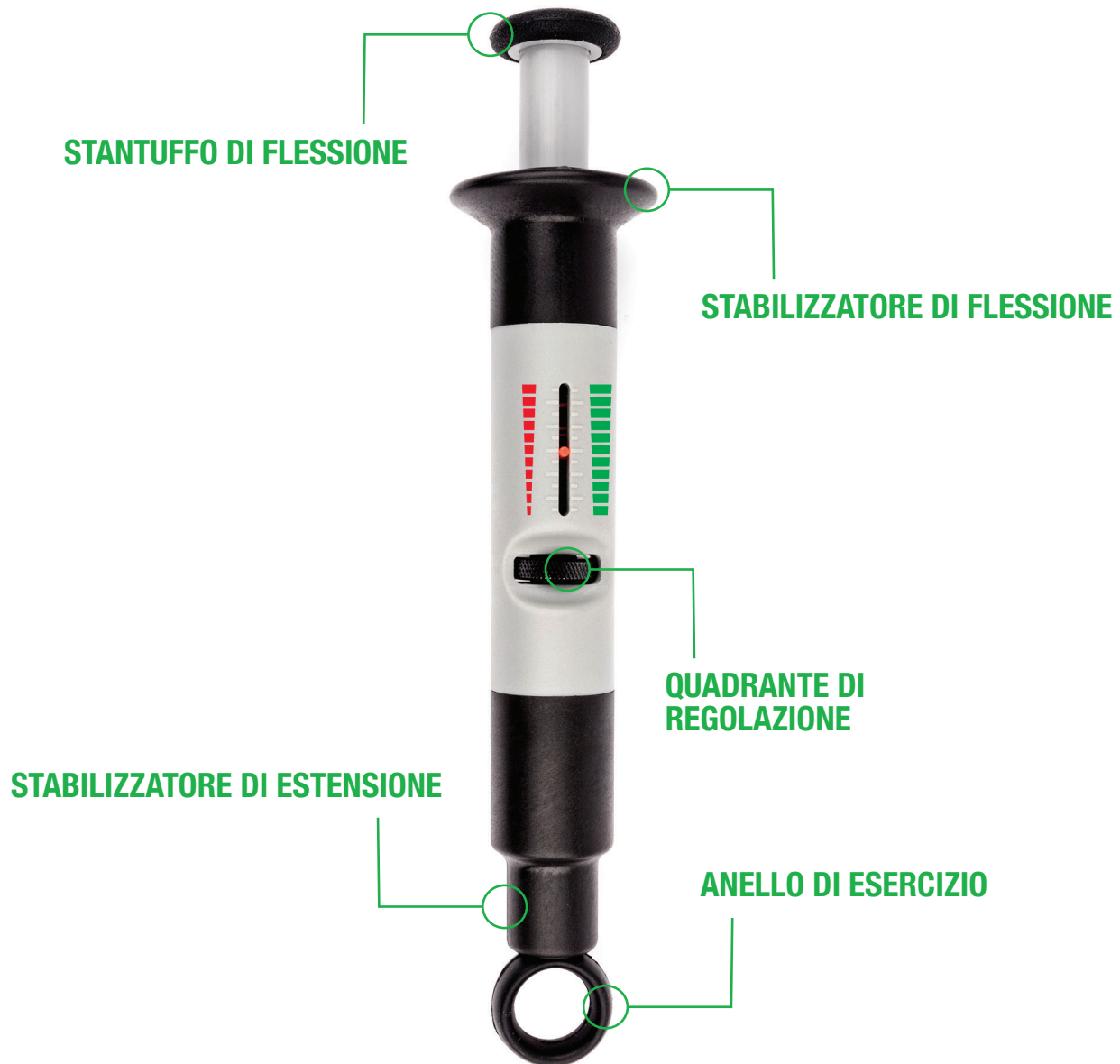
Stap 3  
Haal de "bal" van de elastische ring uit de houder.



Stap 6  
Vouw de extra staart (voorbij de "bal") zodat het tegengesteld is aan de bovenzijde van de elastische ring. Sluit de dop en draai hem rechtsoom volledig vast.

# VARIGRIP™ UNO

TESTER A TENSIONE VARIABILE PER POLLICE E DITA SINGOLE



## ESERCIZIO VARIGRIP UNO, MANUALE PER LA CURA DEL PRODOTTO

# GRAZIE PER AVER ACQUISTATO VARIGRIP UNO!

I seguenti esercizi non sono stati studiati per sport specifici, bensì per mantenere e migliorare la destrezza, il coordinamento, la flessibilità, la forza, la resistenza, la circolazione e la salute generale delle dita, dei pollici e/o delle mani.

VariGrip Uno viene fornito con 1 anello di esercizio extra e 2 molle (la molla ROSSA è situata all'interno dell'unità).

**ROSSA:** Per i livelli di resistenza ultraleggero, leggero e medio. 1,5-5 lb/0,68-2,27 kg

**VERDE:** Per i livelli di resistenza medio, pesante ed ultrapesante. 5-9 lb/2,27-4,08 kg.

L'area al di sopra del quadrante di tensione include indicatori visivi per ciascuno dei livelli di resistenza.

NOTA: Si prega di non tirare aggressivamente l'anello elastico, in quanto si può dislocare dall'alloggiamento. Se ciò dovesse succedere, seguire le istruzioni di sostituzione dell'anello di esercizio riportate di seguito.

## ISTRUZIONI:

Per aumentare il livello di resistenza, ruotare la manopola di resistenza in senso antiorario.

È importante iniziare tutti gli esercizi lentamente e utilizzare una bassa resistenza con poche ripetizioni.

Mantenere ogni posizione per 3-5 secondi e poi rilasciare. Ripetere 5-10 volte. Nel corso del tempo, aumentare fino ad arrivare a 3 serie di 10 (30 ripetizioni in totale). Quando si passa a un livello di resistenza superiore, iniziare con 5-10 ripetizioni e aumentare progressivamente.

**\*\*NOTA:** VariGrip Uno è un prodotto concepito per eseguire esercizi. Si prega di consultare un professionista sanitario prima di iniziare qualsiasi tipo di programma di esercizio fisico. Interrompere immediatamente l'uso e consultare un professionista sanitario se si sente dolore o una sensazione di fastidio durante l'utilizzo del prodotto. Non utilizzare questo prodotto in alcun modo che possa causare scatti alla testa e causare lesioni agli occhi.





### 1. Flessione IP del pollice

Tenere in mano (afferrare) UNO con il lato dell'indice appoggiato sotto lo stabilizzatore di flessione (porzione svasata). Posizionare la punta del pollice sullo stantuffo di flessione e piegare SOLO la punta del pollice per comprimere lo stantuffo, mantenere per 3-5 secondi e poi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### 2. Flessione MP del pollice

Tenere UNO sotto lo stabilizzatore nello spazio tra l'anulare e il mignolo. Posizionare la parte inferiore della prima articolazione del pollice (IP) sullo stantuffo di flessione e piegare (flettere) solo la 2a articolazione (MP) del pollice. Tenere dritta l'articolazione IP. Mantenere la posizione per 3-5 secondi e quindi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### 3. Presa a treppiede (punta delle dita II-III)

Tenere UNO con l'estremità dell'anello rivolta verso l'alto. Posizionare UNO tra il dito indice e medio con le punte appoggiate sullo stabilizzatore di flessione. Posizionare la punta del pollice sullo stantuffo di flessione. Mantenendo tutte le articolazioni leggermente piegate (flesse) muovere la punta delle dita verso la punta del pollice e pizzicare. Mantenere la posizione per 3-5 secondi e quindi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario. Cercare di mantenere una posizione C.



### 4. Presa di punta (punta delle dita IV-V)

È simile alla presa a treppiede descritta precedentemente ma utilizza le punte del dito anulare e mignolo. Tenere UNO con l'estremità dell'anello rivolta verso l'alto. Posizionare UNO tra l'anulare e il mignolo con le punte appoggiate sullo stabilizzatore di flessione. Posizionare la punta del pollice sullo stantuffo di flessione. Mantenendo tutte le articolazioni leggermente piegate (flesse), muovere la punta delle dita verso la punta del pollice e pizzicare. Mantenere la posizione per 3-5 secondi e quindi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario. Cercare di mantenere una posizione C.



### 5. Opposizione del pollice

Tenere UNO nello spazio tra il dito anulare mignolo sotto lo stabilizzatore di flessione – Posizionare la punta del pollice sullo stantuffo di flessione e piegare le due articolazioni del pollice mantenendo il pollice il più lontano possibile dal palmo per esercitare opposizione. Mantenere la posizione per 3-5 secondi e quindi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### 6. Pollice - Composito - Flessione completa verso il palmo

Tenere UNO in mano (afferrare con l'anello e i mignoli) con il lato dell'anulare appoggiato sotto lo stabilizzatore di flessione (porzione svasata). Posizionare la punta del pollice sullo stantuffo di flessione e piegare ENTRAMBE le articolazioni del pollice per comprimere lo stantuffo, mantenere per 3-5 secondi e poi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.

( CONTINUA )



### **7. Flessione a gancio delle dita**

Sorreggere UNO nel palmo della mano in modo che la punta del dito indice possa poggiare sulla parte superiore dello stantuffo di flessione. Le altre dita saranno posizionate sotto lo stabilizzatore di flessione (porzione svasata). È possibile utilizzare anche l'altra mano per aiutare a stabilizzare la base di UNO. Piegare (flettere) la punta del dito indice per comprimere lo stantuffo. Entrambe le articolazioni si piegheranno. Mantenere la posizione per 3-5 secondi e quindi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### **8. EDC – Estensione completa del dito (Usare L'anello Di esercizio)**

Infilare completamente il dito specifico che si desidera esercitare nell'anello di esercizio. Premere UNO leggermente con le altre dita con l'anello di esercizio nella parte superiore. Iniziare con le due articolazioni più piccole dritte e la base del dito piegata (flessa) il più possibile. È possibile utilizzare anche l'altra mano per aiutare a stabilizzare UNO. Senza muovere tutto il braccio o tutta la mano, sollevare semplicemente il dito come per indicare una direzione, tenere premuto il dito dritto per 3-5 secondi e poi rilasciare tornando nella posizione di partenza. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### **9. Estensione – intrinseca del dito PIP/DIP (Usare L'anello Di esercizio)**

Mettere la punta del dito che si desidera esercitare nell'anello di esercizio. Sorreggere UNO con l'altra mano con l'anello di esercizio nella parte superiore. Iniziare con le due articolazioni piccole piegate (flesse) e la base del dito dritta (estesa).

Senza muovere tutto il braccio o tutta la mano, stendere le due articolazioni più piccole come per indicare una direzione. Tenere il dito dritto per 3-5 secondi e poi rilassare il dito riportandolo alla posizione di partenza. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### **10. Presa da punta a punta e tiro (cambio dita, Usare L'anello Di esercizio)**

Tenere UNO nella mano che NON si esercita con l'anello di esercizio rivolto verso l'alto. Posizionare la punta del pollice e del dito che si desidera esercitare sui bordi dell'anello. Mantenendo lo spazio tra le due dita arrotondate (tutte le articolazioni leggermente piegate) pizzicare l'anello e tirare allontanandolo dall'altra mano. Mantenere la posizione per 3-5 secondi e quindi rilasciare. Ripetere 10 volte lentamente (o secondo quanto indicato da un professionista sanitario). Ripetere per tutte le dita.



### **11. Presa a treppiede – sul dito (Usare L'anello Di esercizio)**

Tenere UNO nella mano che NON si esercita con l'anello di esercizio rivolto verso l'alto. Posizionare le punte delle 3 dita che si esercitano sui bordi dell'anello. Mantenendo lo spazio tra le tre dita arrotondate (tutte le articolazioni leggermente piegate) pizzicare l'anello per appiattirlo, tirandolo per allontanarlo dall'altra mano. Mantenere la posizione per 3-5 secondi e quindi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### **12. Estensione rapida del dito (Usare L'anello Di esercizio)**

Tenere UNO nella mano che NON si esercita con l'anello di esercizio rivolto verso l'alto. Chiudere il pugno senza stringere con la mano che si sta esercitando e tenere UNO vicino al pugno. Raddrizzare (estendere) un dito e dare un colpo all'anello con esso, ripetendo dieci volte lentamente. Rilassarsi, quindi ripetere altre 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.

( CONTINUA )



### 13. Flessione rapida del dito (Usare L'anello Di Esercizio)

Tenere UNO nella mano che NON si esercita con l'anello di esercizio rivolto verso l'alto. Tenere UNO vicino alla mano che si sta esercitando e dare un colpo (in flessione) all'anello con un dito. Esagerare il movimento piegando e raddrizzando il dito il più possibile. Eseguire questa operazione per 10 volte lentamente. Rilasciare e ripetere altre 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### 14. Tiranti di flessione a punta di dito / punta del pollice (Usare L'anello Di Esercizio)

Tenere UNO nella mano che NON si esercita – con l'anello di esercizio rivolto verso l'alto. Metti la punta del dito / la punta del pollice che vuoi esercitare il palmo verso l'alto, nel ciclo. Tenere UNO in modo che ci sia un po' di tensione sull'anello. Piegare (flettere) il dito tirando l'anello, mantenere la posizione per 3-5 secondi e poi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### 15. Adduzione/abduzione del dito (Usare L'anello Di Esercizio)

Tenere UNO nella mano che NON si esercita con l'anello di esercizio a lato. Mettere il dito che si desidera esercitare nell'anello. Tirare UNO in modo che ci sia un po' di tensione sull'anello. Tenendo il dito dritto, allontanare il dito da UNO e mantenere la posizione per 3-5 secondi. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario. INVERTIRE la direzione di UNO e ripetere l'operazione. Eseguire questa operazione con ogni dito.



### 16. Rotazione del quadrante per esercizio motorio fine

Tenere UNO nella mano che NON si esercita. Utilizzando le due dita che si desidera esercitare, ruotare il quadrante di regolazione. Mantenendo la punta delle dita piegata (flessa), ruotare lentamente il quadrante 10 volte in una direzione – lentamente – e poi 10 volte nell'altra. Cambiare dita e ripetere.



### 17. Pressione da impugnatura con il palmo – sopra un tavolo

Tenere UNO saldamente con lo stantuffo di flessione rivolto verso il basso. Premere UNO verso il basso contro la superficie del tavolo per comprimere lo stantuffo di flessione. Mantenere la posizione per 3-5 secondi e quindi rilasciare. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### 18. Pressioni a presa – sopra un tavolo – cambio dita

Tenere UNO con una presa salda sull'area desiderata del quadrante di regolazione con lo stantuffo di flessione rivolto verso il basso. Premere UNO verso il basso contro la superficie del tavolo per comprimere lo stantuffo di flessione. Mantenere la posizione per 3-5 secondi e quindi rilasciare. Ripetere 10 volte lentamente o secondo quanto indicato da un professionista sanitario, quindi cambiare dita.

( CONTINUA )



### **19. Flessione/estensione del polso – Da impugnatura con il palmo**

Tenere UNO in mano con una impugnatura comoda. Con l'avambraccio appoggiato sul bordo di un tavolo, alzare il polso (estensione) il più possibile e mantenere la posizione per 3-5 secondi. Quindi abbassare il polso (flessione) il più possibile e mantenere la posizione per 3-5 secondi. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### **20. Rotazione dell'avambraccio**

Tenere UNO in mano con una impugnatura comoda. Rilassare il braccio sul fianco e piegare (flettere) il gomito di circa novanta gradi in modo che l'avambraccio sia parallelo al pavimento. Ruotare l'avambraccio in modo che il palmo sia rivolto verso l'alto (supinazione) il più possibile e mantenere la posizione per 3-5 secondi. Quindi ruotare l'avambraccio in modo che il palmo sia rivolto verso il basso (pronazione) il più possibile e mantenere la posizione per 3-5 secondi. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### **21. Movimento laterale – Polso Deviazione ulnare (lato del mignolo) / radiale (lato del pollice)**

Tenere UNO in mano con una impugnatura comoda. Sostenere l'avambraccio con l'altra mano. Muovere il polso verso il lato del mignolo, mantenere la posizione per 3 secondi e poi verso il lato del pollice e mantenere la posizione per 3 secondi. Rilasciare e ripetere lentamente 10 volte, o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### **22. Torsione per esercizio motorio fine**

Tenere il centro di UNO nel pugno di una mano e usare le dita dell'altra mano per torcere l'estremità dell'anello per allentarlo e poi inversamente per serrarlo. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.



### **23. Presa e torsione**

Tenere il centro di UNO in una mano e usare l'altra mano per afferrare e torcere estremità dell'anello (utilizzando il movimento del polso) per allentare e poi nell'altra direzione per serrarlo. Ripetere lentamente 10 volte o secondo quanto indicato da un professionista sanitario.

( CONTINUA )

## SOSTITUZIONE DELLE MOLLE:

VariGrip Uno dispone di un tappo a vite, che si trova verso la parte superiore dell'unità che mantiene la molla in posizione. Per sostituire una molla, si prega di seguire la procedura riportata di seguito:



Fase 1  
Regolare la resistenza all'impostazione minima (XL se la molla è rossa, M se la molla è verde)



Fase 3  
Inserire l'altra molla verticalmente all'interno dell'unità.



Fase 2  
Ruotare il tappo superiore in senso antiorario fino a quando non si stacca dall'unità VariGrip. Notare che la molla che è già all'interno dell'unità può cadere in mano.



Fase 4  
Chiudere e serrare il tappo superiore ruotandolo in senso orario fino a quando non si arresta.

## SOSTITUZIONE DELL'ANELLO DI ESERCIZIO:

VariGrip Uno include anche un tappo a vite, posizionato nella parte inferiore dell'unità che mantiene l'anello elastico in posizione. Per sostituire l'anello elastico, seguire la procedura riportata di seguito:



Fase 1  
Regolare la resistenza all'impostazione minima (XL se la molla è rossa, M se la molla è verde)



Fase 4  
Inserisci la parte inferiore del elastico sostitutivo in centro del cappuccio di avvitamento inferiore.



Fase 2  
Ruotare il tappo inferiore in senso antiorario fino a quando non si separa dall'unità VariGrip.



Fase 5  
Tirare l'elastico dalla "coda" e posizionare la "sfera" dell'anello elastico all'interno dell'alloggiamento.



Fase 3  
Rimuovere la "sfera" dell'anello elastico dall'alloggiamento.e.



Fase 6  
Piegare la coda supplementare (oltre la "sfera") in modo che sia rivolta verso la parte superiore dell'anello elastico. Chiudere e serrare il tappo ruotandolo in senso orario fino a quando non si arresta.



# VARIGRIP<sup>TM</sup> UNO

1インチあたりの可変電圧テスターと1本の指



VARIGRIP UNOを用いる運動、  
製品医療マニュアル

# VARIGRIP UNOをご購入いただきありがとうございます ございます

下記の運動は、特定のスポーツに合わせて作られたものではなく、指、親指、および手の器用さ、協調、柔軟性、力、忍耐力、循環および一般的健康状態を維持改善できるように設計されています。

VariGrip UNOには、運動ループが一つとスプリングが二つ（赤色スプリングはユニット内部にあります）付いています。

**赤色**：極軽、軽い、および中間抵抗レベル用。1.5-5 lbs./.68-2.27 kg.

**緑色**：中間、重い、および極重レベル用。5-9 lbs./2.27-4.08 kg.

張力ダイヤルの上部領域には、各抵抗レベルの視覚インジケータが含まれています。

注意：容器から外れる可能性がありますので、弾性ループを極度に引っ張らないでください。容器から外れた場合には、下記の運動ループの取替え手順に従ってください：

## 指示：

抵抗レベルを上げるには、抵抗ノブを反時計方向に回します。

すべての運動をゆっくりと始め、低抵抗を2 - 3回繰り返し、使用することが大切です。

各ポジションを3 - 5秒保持した後、リラックスしてください。5 - 10回繰り返します。時間が経過するにつれ、3セットを10組（合計30回）まで増します。より高い抵抗レベルに進むときには、5 - 10回の繰り返しから始め、ゆっくり積み上げてください。

**\*\*注意：** VariGrip UNOは運動製品です。すべてのタイプの運動プログラムを始める前に、医療当事者にご相談ください。本製品の使用中に痛みや不快感を感じた場合は、即時使用を中止し、医療当事者にご相談ください。本製品を頭に近づけて目を傷つけるような方法で使用しないでください。





### 1. 親指IP屈曲

人差し指の側面を屈曲安定器の下におき（フレア部位）、UNOを手で保持します。親指の先端を屈曲プランジャの上に置き、親指の先端だけを曲げてプランジャを圧縮し、3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 2. 親指MP屈曲

UNOを、薬指と小指の間の指間膜の安定器の下に保持します。1番目の親指（IP）の下部を屈曲プランジャの上に置き、親指の2番目の関節（MP）だけを曲げます。IP関節はまっすぐに保持します。3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 3. 三脚ピンチ (II-III 指先)

ループの末端を上にしてUNOを保持します。屈曲安定器の上に先端が置かれた状態で、人差し指と中指の間にUNOを置きます。親指の先端を屈曲安定器の上に置きます。すべての関節を少し曲げたままにして、指の先端を親指の先端に向けて動かし、ピンチします。3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。写真に示したように、Cポジションの保持を試みてください。



### 4. 先端部ピンチ (IV-V 指先)

これは上記の三脚ピンチを似ていますが、薬指と小指の（小指）先端を使用しています。ループの末端を上にしてUNOを保持します。屈曲安定器の上に小指の先端が置かれた状態で、小指と薬指の間にUNOを置きます。親指の先端を屈曲安定器の上に置きます。すべての関節を少し曲げたままにして、指の先端を親指の先端に向けて動かし、ピンチします。3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。写真に示したように、Cポジションの保持を試みてください。



### 5. 親指の障害

UNOを、屈曲安定器の下に置かれた小指と薬指の間の指間膜に保持します。-親指の先端を屈曲プランジャに置き、親指を手のひらからできるだけ遠くにおいたまま、二つの親指の関節を曲げてください。3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 6. 親指-の合成 - 手のひらに向けた完全屈曲

薬指の側面が屈曲安定器に置かれた状態で（フレア部位）、UNOを手で持ちます（薬指と小指で握ります）。親指の先端を屈曲プランジャの上に置き、親指の両関節を曲げ、プランジャを圧縮し、3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 7. 指ホック屈曲

人差し指が屈曲プランジャの上に乗るように、UNOを手のひら中でゆっくりと握ります。他の指は屈曲安定器の下に置かれます（フレア部位）。もう一方の手で、UNO基礎を安定させることもできます。人差し指の先端を曲げて（屈曲）、プランジャを圧縮します。両方の関節が曲がります。3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。

（ 継続 ）



### 8. EDC –指の完全伸張 (運動ループを使用)

運動ループの全行程を運動させるには、特定した指を置く必要があります。上部の運動ループで他の指を用いて、UNOをゆっくり握ります。二つの小関節をまっすぐに伸ばすことから始め、指の根元を可能な限り曲げます。もう一方の手でUNOを安定させることもできます。手や腕全体を動かさず、指がちょうど関節方向を指すように持ち上げ、まっすぐに3 - 5秒間保持した後、指をリラックスして開始位置に戻ります。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 9. 内因性-PIP/DIPの指伸張 (運動ループ使用)

運動ループに運動させようとする指の先端を置きます。もう一方の手で上部の運動リングを用いて、UNOをゆっくり握ります。二つの小関節をまっすぐに伸ばすことから始め、指の根元をまっすぐに伸ばします。

手や腕全体を動かさず、二つの小関節を関節方向に向けまっすぐにします。指をまっすぐに3 - 5秒間保持した後、リラックスして開始位置に戻ります。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 10. 先端対先端ピンチと引張り (指の切り替え) (運動ループ使用)

運動ループが上に向いている状態で、運動させていない手でUNOを保持します。ループの端に運動させようとする親指と指の先端を置きます。二つの指の間の空間を丸めたままにして (すべての関節を少し曲げた状態で) ループをピンチし、もう一つの手から引き離します。3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指定回数を繰り返します。すべての指に対し繰り返します。



### 11. 指の3脚ピンチ (運動ループ使用)

運動ループが上に向いている状態で、運動させていない手でUNOを保持します。運動させようとする三つ指の先端をループの端に置きます。二つの指の間の空間を丸めたままにして (すべての関節を少し曲げた状態で) リングをピンチし、もう一つの手から引き離します。3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 12. 指伸張はじき (運動ループ使用)

運動ループが上に向いている状態で、運動させていない手でUNOを保持します。運動させている手で拳を解き、拳の近くでUNOを保持します。指をまっすぐに伸ばし、リングをはじきます。ゆっくりと10回繰り返します。リラックスした後、もう一度10回、または医療当事者が指定した回数を繰り返します。



### 13. 指屈曲はじき (運動ループ使用)

運動ループが上に向いている状態で、運動させていない手でUNOを保持します。運動させている手の近くにUNOを保持し、リングを指ではじきます。指を曲げて運動を拡大した後、できる限り指をまっすぐに伸ばします。これをゆっくりと10回繰り返します。リラックスし、もう一度10回、または医療当事者の指定回数を繰り返します。



### 14. 指先/親指の先端のフレキシブルプル (運動ループ使用)

運動ループが上に向いた状態で、運動させていない手でUNOを保持します。エクササイズしたい指先/親指の先端をループに入れます。リングに張力が少し加わるように、UNOを保持します。指を曲げ、リングを引張り、3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 15. 指の内転 / 外転 (運動ループ使用)

側面への運動ループ状態で、運動していない手でUNOを保持します。運動させようとする指をループに入れます。ループに張力が少し加わるようにUNOを引張り、指をまっすぐに保持しながら、指をUNOから離して、3 - 5秒間保持します。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。UNOの方向を切り替え、繰り返します。これを各々の指で行います。



( 継続 )



### 16. 精密モーターダイヤルの旋回

運動させていない手でUNOを保持します。運動させようとする二本の指を用いて、調節ダイヤルを回します。二本の指の先端が曲がったままで、ある方向にダイヤルをゆっくりと10回回した後、反対に10回回します。指を切り替えて繰り返します。



### 17. 大きめに掴んで卓上に圧力を加えます

屈曲プランジャが下に向いた状態で、UNOをしっかり掴んで保持します。卓上に向けてUNOを下に押付け、屈曲プランジャを圧縮します。3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 18. ピンチが卓上-に圧力を加え、指を切替えます

屈曲プランジャが下に向いた状態で、調節ダイヤルの意図した領域にUNOをしっかりピンチして保持します。卓上に向けてUNOを下に押付け、屈曲プランジャを圧縮します。3 - 5秒間保持した後、リラックスします。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返した後、指を切替えます。



### 19. 手首の屈曲 / 伸張、大きめに掴んで保持する

安楽に握った状態で、手でUNOを保持します。テーブルの縁で支持された前腕を用いて、できる限り手首を上へ伸ばして、3 - 5秒間保持します。次いで、できる限り手首を下へ落として、3 - 5秒間保持します。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 20. 前腕の回転

安楽に握った状態で、手でUNOを保持します。側から腕をリラックスし、前腕が床と平行になるように、肘を約90度に曲げます。前腕を回して、可能な限り手のひらを上に向け(外転)、3 - 5秒間保持します。次いで、前腕を回して、可能な限り手のひらを下に向け(内転)、3 - 5秒間保持します。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 21. 手首-の外側運動、尺側(小指側) / 半径方向(親指側)偏差

安楽に握った状態で、手でUNOを保持します。もう一つの手で前腕を支持します。手首を小指の方に動かし、3秒間保持した後、親指の方に動かし、3秒間保持します。リラックスして、ゆっくり10回、または医療当事者の指定回数を繰り返します。



### 22. 精密モーター前腕開放

片手でUNOの中心を保持し、他の手の指先を使ってループ末端を捻って緩めた後、もう一つの方法で締めます。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。



### 23. 握り続けます

片手でUNOの中心を保持し、他の手で握り、ループ末端を捻って(捻り運動を使用)緩めた後、他の方向に締めます。ゆっくりと10回、または医療当事者の指示回数を繰り返します。

( 継続 )

## スプリングの交換:

VariGrip UNOにはスクリューキャップが含まれています。スクリューキャップはスプリングを所定の位置に維持するユニットの上部に向かって配置されています。一つのスプリングから他のスプリングに相次いで交換するには、下記の手順に従ってください。



ステップ1:  
抵抗を最低設定値に調節します (赤色スプリングの場合はXL、緑色スプリング場合はM)



ステップ3:  
もう一つのスプリングをユニットの内部に垂直に挿入します。



ステップ2:  
上部キャップを反時計方向に回し、VariGrip ユニットから引き離します。既にユニットの中に入っているスプリングが、手に落ちることがありますのでご注意ください



ステップ4:  
上部キャップを突き当たるまで時計方向に回し、閉じて締めます。

## 運動ループの交換:

VariGrip UNOにはスクリューキャップも含まれています。スクリューキャップは弾性リングを所定の位置に維持するユニットの下部に向かって配置されています。弾性リングを交換するには、下記の手順に従ってください。



ステップ1:  
抵抗を最低設定値に調節します (赤色スプリングの場合はXL、緑色スプリング場合はM)



ステップ4:  
の底を挿入 交換の弾性ボトム・ツイスト・オフ・キャップの中心。



ステップ2:  
下部キャップを反時計方向に回し、VariGrip ユニットから引き出します。



ステップ5:  
弾性リングの「尾部」を引張り、その「ボール」を容器の中に入れます。



ステップ3:  
容器から弾性リングの「ボール」を取り外します。



ステップ6:  
弾性リングの上部に向くように、余分の「尾部」を折り曲げます。キャップを突き当たるまで時計方向に回し、閉じて締めます。

# VARIGRIP<sup>TM</sup> UNO

每英寸和一个手指的可变电压测试仪



VARIGRIP UNO EXERCISE，产品保养手册

# 感谢您选购VARIGRIP UNO!

以下锻炼并非针对某项具体运动，而是旨在保持和提高手指、拇指或手部的灵活性、协调性、柔韧性、力度、耐力、血液循环及健康。

VariGrip Uno配有1个备用练习拉环和2个弹簧（红色弹簧位于训练仪内部）。

**红色弹簧**：对应的阻力等级为超轻、轻、中等。1.5-5磅/0.68-2.27千克。

**绿色弹簧**：对应的阻力等级为中等、重、超重。5-9磅/2.27-4.08千克。

张力刻度盘的上方包括每个阻力等级对应的可视指示器。

注意：请不要过度用力拉拽弹力环，这可能导致它从底座脱落。如果发生上述情形，请按照下面的锻炼环更换指示来操作。

## 说明：

逆时针旋转阻力钮可提高阻力等级。

开始任何练习前，切记要以慢节奏、低阻力、少重复为主。

每个位置保持3到5秒钟，然后放松。重复5到10次。慢慢练习，然后增加到3组，每组10次（共重复30次）。当调高阻力等级后，从重复5-10次开始练习，然后循序渐进。

**\*\*注意**：VariGrip Uno是一款锻炼用产品。在开始任何类型的锻炼项目之前，请咨询专业保健人员。一旦您在使用产品过程中，有任何疼痛或不舒服的感觉，请立即停止使用，并咨询专业保健人员。请勿使用本产品，否则可能会导致头部卡住，导致眼睛受伤。





### 1. 拇指指尖弯曲

用手握住UNO（抓住），食指侧面贴住弯曲稳定器下面（外展处）。拇指指尖放在弯曲活塞上，仅弯曲拇指指尖，按压活塞，保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 2. 拇指第一关节弯曲

握住UNO,无名指和小指之间的指蹼贴住稳定器下面。将您拇指第一（IP）关节的下部贴放在弯曲活塞上，然后仅弯曲拇指的第二（MP）关节。保持第一关节伸直。保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 3. 三指捏（第二、第三指指尖）

握住UNO，拉环一端朝上。将UNO置于食指和中指之间，两指指尖放在弯曲稳定器上。将拇指指尖放在弯曲活塞上。在保持所有关节微曲的同时，移动食指、中指指尖靠近拇指指尖，做捏的动作。保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。试着保持如照片所示的C姿势。



### 4. 指尖捏（第四、第五指指尖）

和上述三指捏相似，但是使用的是无名指和小指指尖。握住UNO，拉环一端朝上。将UNO置于无名指和小指之间，两指指尖放在弯曲稳定器上。将拇指指尖放在弯曲活塞上。在保持所有关节微曲的同时，移动无名指和小指指尖靠近拇指指尖，做捏的动作。保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。试着保持如照片所示的C姿势。



### 5. 拇指反压

握住UNO，令其弯曲稳定器紧贴无名指和小指之间的指蹼-将拇指指尖放在弯曲活塞上，弯曲拇指的两个关节，同时，保持拇指尽可能远地远离手掌。保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 6. 拇指-对折-完全弯向手掌

用手握住UNO（用无名指和小指来抓住），无名指侧面紧贴弯曲稳定器下面（外展处）。拇指指尖放在弯曲活塞上，然后弯曲拇指的两个关节，按压活塞，保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 7. 手指弯曲成钩

松松地将UNO握在掌中，使得食指指尖可以放在弯曲活塞上。其余手指放在弯曲稳定器下面（外展处）。您也可以用您的另一只手来帮助稳住UNO。弯曲食指指尖，按压活塞。两个关节都要弯曲。保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。

（继续）



### 8. 每日携带 ( EDC ) -全手指伸展- ( 使用练习拉环 )

将您想要锻炼的那根手指完全穿过练习拉环。用其余的手指松松地抓住UNO，练习拉环朝上。开始时，保持两个小关节的伸直，尽可能的弯曲手指掌骨间关节。您也可以用您的另一只手来帮助稳住UNO。保持您的整只胳膊或整只手不动，仅仅抬起手指，做出指方向的样子，伸直手指3到5秒钟，然后放松到起始位置。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 9. 内-PIP/DIP的手指伸展 ( 使用练习拉环 )

将您想要练习的手指指尖放入练习拉环。用您的另一只手松松地握住UNO，练习拉环朝上。开始时，弯曲两个小关节，手指掌骨间关节伸直。

不要移动手臂或手掌，尽可能地伸直两个小关节，做出指方向的动作。保持手指伸直3到5秒钟，然后放松，让手指回到起始位置。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 10. 指尖对指尖捏和拉 ( 换手指 ) (使用练习拉环)

用您没在锻炼的那只手握住UNO，练习拉环朝上。将拇指指尖和想要锻炼的那只手指的指尖放在拉环边上。在保持两只手指之间空间呈圆形(所有关节微曲)的同时，捏住拉环，将其拉开，远离另一只手。保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。其余手指重复上述动作。



### 11. 三指捏-在指头上 ( 使用练习拉环 )

用您没在锻炼的那只手握住UNO，练习拉环朝上。将您想要锻炼的3根手指的指尖放在拉环边上。在保持三根手指之间空间呈圆形 ( 所有关节微曲 ) 的同时，捏拉环，令其平展，同时，将拉环拉离另一只手。保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 12. 手指伸展轻弹 ( 使用练习拉环 )

用您没在锻炼的那只手握住UNO，练习拉环朝上。在锻炼的那只手握空拳，虚握UNO，令其靠近拳头。伸直一个手指，并弹击拉环，缓缓重复10次。放松，然后再重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 13. 手指弯曲轻弹 ( 使用练习拉环 )

用您没在锻炼的那只手握住UNO，练习拉环朝上。将UNO靠近您在锻炼的那只手，用一个手指弹击拉环。尽可能大幅度地弯曲和伸直手指，动作幅度尽可能夸张一些。缓缓地重复10次该动作。放松，然后再重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 14. 指尖/拇指尖Flexion拉 ( 使用练习拉环 )

用您没在锻炼-的那只手握住UNO，练习拉环朝上。把想要锻炼手掌的指尖/拇指尖放进循环中。握住UNO，使得拉环上有一点点张力。弯曲手指，拉伸拉环，保持3-5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 15. 手指内展/外展 ( 使用练习拉环 )

用您没在锻炼的那只手握住UNO，练习拉环朝向一侧。

将您想要练习的手指指尖放入练习拉环。拉住UNO，使得拉环上有一点点张力。在保持手指伸直的同时，尽可能地使手指远离UNO，保持3-5秒钟。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。换UNO的方向，重复上述动作。重复该动作，每一根手指都照此锻炼。



( 继续 )

欲了解更多信息，请访问：[dynatomyproducts.com/varigrip-uno](http://dynatomyproducts.com/varigrip-uno)



### 16. 精细运动神经拨转运动

用您没在锻炼的那只手握住UNO。使用您想要练习的两个手指，转动调节刻度盘。在保持指尖弯曲的同时，缓缓地朝一个方向—转动刻度盘10次，然后缓缓地—朝反方向转动10次。换手指，重复上述动作。



### 17. 粗略抓握按压—桌面

牢牢抓握住UNO，弯曲活塞朝下。将UNO下压在桌面上，挤压弯曲活塞。保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 18. 捏压—桌面—换手指

握住UNO，紧紧捏住调节刻度盘所在的地方，同时保持弯曲活塞朝下。将UNO下压在桌面上，挤压弯曲活塞。保持3到5秒钟，然后放松。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导，然后切换手指重复上述动作。



### 19. 腕关节弯曲/伸展—粗略抓握

用手握住UNO，以握得舒服为宜。前臂撑在桌子边缘，向上移动腕关节（伸展），尽可能地向上移动，保持3到5秒钟。然后向下移动腕关节（弯曲），尽可能地弯曲，保持3到5秒钟。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 20. 前臂绕环

用手握住UNO，以握得舒服为宜。手臂放松地垂于体侧，弯曲手肘至90度，使得前臂与地面平行。转动前臂，使得手掌尽可能地朝上（后旋反掌），保持3到5秒钟。转动前臂，使得手掌尽可能地朝下（内转朝下），保持3到5秒钟。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 21. 腕关节—侧向运动—背离尺骨（小指一侧）/放射状挠骨（拇指一侧）

用手握住UNO，以握得舒服为宜。用您的另一只手支撑您的前臂。移动腕关节至小拇指一侧，保持3秒钟，然后移动到大拇指一侧，保持3秒钟。放松，然后缓缓地重复上述动作10次，以握得舒服为宜。



### 22. 精细神经运动拧开

一手握拳，将UNO的中心握在拳心，另一只手的指尖拧动拉环，将其拧松，然后再反向拧动，拧紧它。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。



### 23. 抓握

一手抓住UNO中心，用另一只手来抓握和拧动拉环（腕关节发力），先拧开，然后再反向拧紧。缓缓地重复10次，或者遵照专业保健人员的指导。

( 继续 )

## 更换弹簧:

VariGrip Uno顶部有一个螺帽，用于固定弹簧。如需更换弹簧，请按如下步骤操作:



第1步：  
将阻力等级调至最低（红色弹簧时，调至XL；绿色弹簧时，调至M）



第3步：  
将另一个弹簧竖直插入训练仪内。



第2步：  
逆时针方向转动顶部的螺帽，直到它从VariGrip训练仪上脱落。请注意，已经在训练仪内部的弹簧可能会弹出到您手中。



第4步：  
安上螺帽，顺时针方向拧紧螺帽，至拧不动为止。

## 更换练习拉环:

VariGrip Uno底部也有一个螺帽，用于固定弹性环。如需更换弹性环，请按如下步骤操作:



第1步：  
将阻力等级调至最低（红色弹簧时，调至XL；绿色弹簧时，调至M）



第4步：  
插入的底部 更换弹性在底部扭转帽的中心。



第2步：  
逆时针方向转动底部的螺帽，直到它从VariGrip训练仪上脱落。



第5步：  
拉弹性环的“尾巴”，将弹性环的“球部”安装到底座中。



第3步：  
从底座中取出弹性环的“球部”。



第6步：  
折叠多余的尾巴（超过“球部”），使得它与弹性环的顶部正面相对。安上螺帽，顺时针方向拧紧螺帽，至拧不动为止。



**Dynatomy**<sup>™</sup>

Dynatomy, Inc. • 595 Smith Street • Farmingdale, NY 11735  
[dynatomyproducts.com](http://dynatomyproducts.com)

D'Addario & Company, Inc. Farmingdale, NY 11735 USA. Designed in USA. Made in Canada. Dynatomy, Varigrip and D'Addario are registered trademarks or trademarks of D'Addario & Company, Inc. or its affiliates in the United States and/or other countries. Copyright © 2017. All rights reserved. Patent-Pending.



D'Addario & Co.  
595 Smith Street, Farmingdale, NY • 11735 • USA



CEpartner 4U  
Esdoornlaan 13 • 3951DB, Maarn • The Netherlands