

INDICATIONS

- Develops individual finger strength, flexibility and coordination.
- Also builds hand and forearm strength.

PRECAUTIONS

- If you've had an injury or a hand disorder consult with your healthcare professional prior to beginning the exercises.
- The position of the Digi-Extend® in the hand, the intensity of the exercise, level of resistance and number of repetitions should be approved by a healthcare professional.
- If unusual swelling, skin discoloration or pain occurs, discontinue use and consult a healthcare professional.

GUIDELINE FOR USE

- Exercises should be done at a slow comfortable pace.
- Use the other hand to help stabilize the device during the exercises, as needed.
- Position Digi-Extend® with the hook openings facing away from your hand during use. This will help prevent bands from slipping out.
- For some exercises it is suggested that you utilize a tabletop or rest the Digi-Extend® on your lap to perform exercises effectively and comfortably.
- Suggested exercises follow.

Het Digi-Extend® trainingssysteem:**NEDERLANDS****FUNCTIE**

- Ontwikkeling van kracht, flexibiliteit en coördinatie van individuele vingers, alsmede kracht in hand en voorarm.

WAARSCHUWING

- Indien u een blessure of een probleem met uw hand hebt gehad, dient u uw huisarts te raadplegen alvorens te beginnen met de oefeningen.
- De positie van de Digi-Extend® in de hand, de intensiteit van de training, het weerstandsniveau en het aantal herhalingen dienen te worden goedgekeurd door een medisch professional.
- Bij ongebruikelijke opzwellingen, verkleuring van de huid of pijn, dient u het gebruik van de Digi-Extend® te staken en een arts te raadplegen.

GEBRUIKSAANWIJZING

- Doe de oefeningen niet te snel.
- Gebruik de andere hand om het apparaat tijdens de oefeningen indien nodig te stabiliseren.
- Plaats de Digi-Extend® zodat de lussen van de hand afstaan tijdens gebruik. Dit voorkomt dat de banden wegglijden.
- Voor bepaalde oefeningen raden we aan om de Digi-Extend® op een tafel of op schoot te rusten zodat de oefeningen effectief en comfortabel kunnen worden uitgevoerd.
- Oefeningen:

Digi-Extend® Système d'exercice:**FRANÇAIS****INDICATIONS**

- Développe la force, la souplesse et la coordination de chaque doigt
- Contribue également à accroître la force des mains et des avant-bras.

PRECAUTIONS

- Si vous avez été blessé ou présentez des problèmes au niveau des mains, consultez votre conseiller santé avant de commencer les exercices.
- La position du Digi-Extend® dans la main ; l'intensité de l'exercice, le niveau de résistance et le nombre de répétitions par mouvement doivent être approuvés par un professionnel de la santé.
- Si vos mains enflent de façon anormale, si votre peau pâlit et si vous avez mal, cessez

les exercices et consultez un professionnel de la santé.

CONSEILS D'UTILISATION

- Les exercices doivent être réalisés à un rythme lent et confortable.
- Au besoin, servez-vous de l'autre main pour stabiliser l'appareil durant les exercices.
- Placez le Digi-Extend® avec les crochets à l'opposé de votre main durant les exercices. De cette façon, les élastiques ne glisseront pas.
- Pour certains exercices, il est conseillé d'utiliser le dessus d'une table ou de poser le Digi-Extend® sur vos genoux pour plus de confort et d'efficacité.
- Exercices suggérés.

WIRKUNGSWEISE

- Steigert die Kraft der einzelnen Finger und verbessert deren Beweglichkeit und Koordinierung. Fördert zusätzlich den Aufbau von Kraft in Händen und Unterarmen.

VORSICHTSMASSNAHMEN

- Falls Sie in der Vergangenheit eine Handverletzung erlitten oder Probleme im Handbereich gehabt haben, sollten Sie vor der Aufnahme der Übungen Ihren Arzt befragen.
- Die genaue Positionierung von Digi-Extend® an Ihrer Hand, die Intensität der Übungen, die Stärke des Widerstands und die Anzahl der Wiederholungen sollten zuvor mit Ihrem Arzt besprochen werden. Bei Auftreten ungewöhnlicher Schwellungen, Hautverfärbungen oder Schmerzen müssen die

Übungen abgebrochen und ein Arzt zu Rate gezogen werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG

- Bitte führen Sie die Übungen in einem langsamen und Ihnen angenehmen Tempo aus. Stabilisieren Sie den Digi-Extend® während der Übungen, falls erforderlich, mit der anderen Hand.
- Positionieren Sie den Digi-Extend® während der Übungen so, dass die Hakenöffnungen von Ihrer Hand wegzeigen. Dies verhindert das Herausrutschen der Bänder.
- Bei einigen Übungen wird empfohlen, diese auf einer Tischplatte auszuführen oder den Digi-Extend® auf Ihrem Schoß zu platzieren, damit die Übungen für Sie angenehm sind und die entsprechende Wirkung zeigen.
- Übungen wie folgt:

INDICAZIONI

- Sviluppa la forza, la flessibilità e il coordinamento di ogni dito.
- Aumenta, inoltre, la forza della mano e dell'avambraccio.

PRECAUZIONI

- Se avete subito lesioni o avete dolori alle mani, consultate il vostro operatore sanitario prima di iniziare gli esercizi.
- Il posizionamento del Digi-Extend® nella mano, l'intensità degli esercizi, il livello di resistenza e il numero di ripetizioni dovrebbero essere approvati da un operatore sanitario.
- Se si dovesse verificare un insolito gonfiore, scolorimento della pelle o dolore, interrompete l'uso e consultate un operatore sanitario.

ISTRUZIONI D'USO

- Gli esercizi dovrebbero essere eseguiti lentamente.
- Se necessario, utilizzate l'altra mano per aiutarvi a stabilizzare il dispositivo durante gli esercizi.
- Posizionate Digi-Extend® con le aperture a U rivolte in direzione opposta rispetto alla mano durante l'uso. Ciò servirà a impedire che le fascette sfuggano.
- Per alcuni esercizi si consiglia di utilizzare un piano di appoggio o di appoggiare il Digi-Extend® in grembo per eseguire gli esercizi in modo efficace e comodo.
- Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi.

INDICACIONES

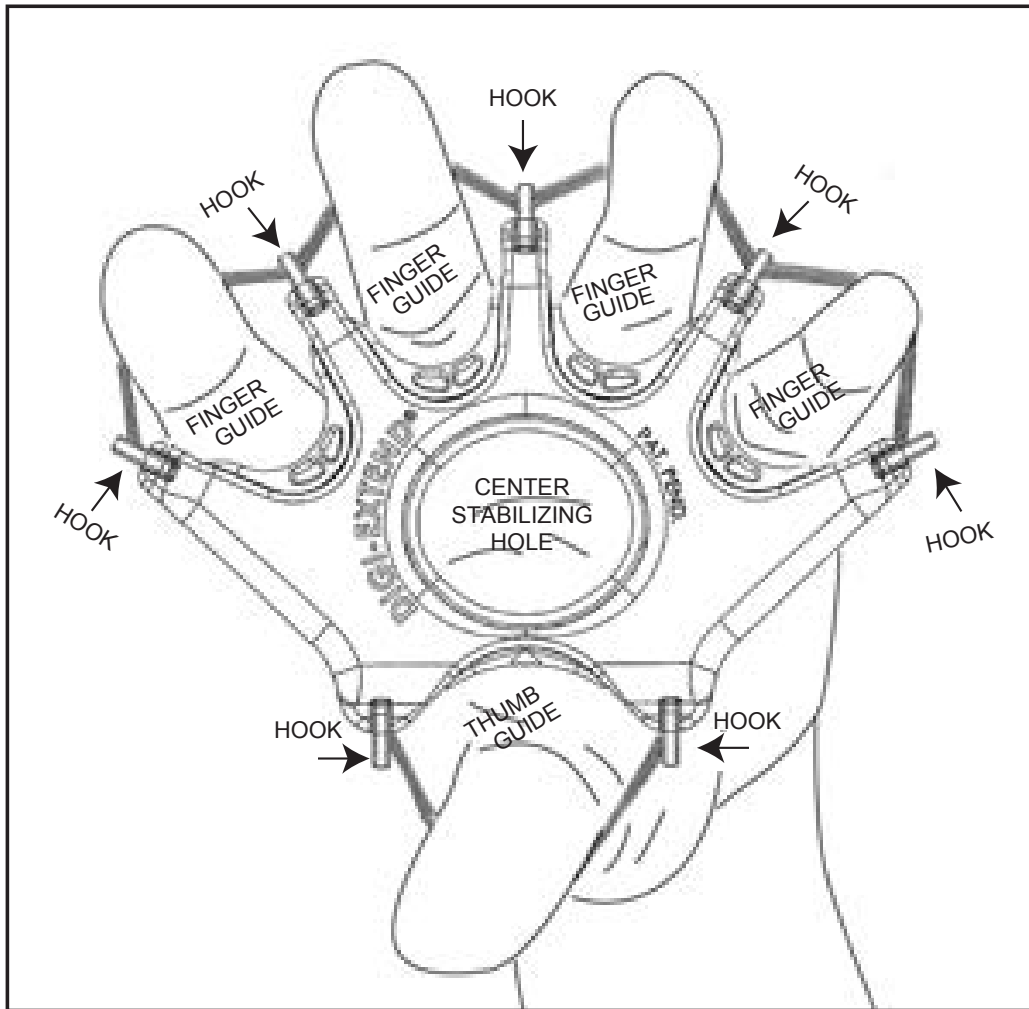
- Desarrolla fortaleza, flexibilidad y coordinación en cada dedo. También ayuda a fortalecer manos y antebrazos.

PRECAUCIONES

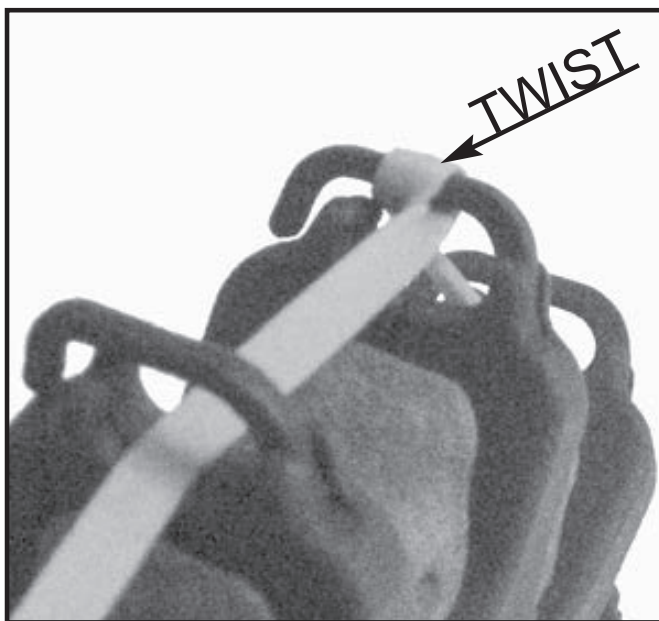
- Si usted no sufre una lesión o desorden de algún tipo en la mano, consulte con un profesional del cuidado de la salud antes de comenzar los ejercicios.
- La posición del Digi-Extend® en la mano, la intensidad del ejercicio, el nivel de resistencia y el número de repeticiones deberían ser indicados por un profesional del cuidado la salud.
- Si se produce inflamación, decoloración de la piel o dolor, detenga su uso y consulte a un profesional del cuidado de la salud.

ISTRUCCIONES DE USO

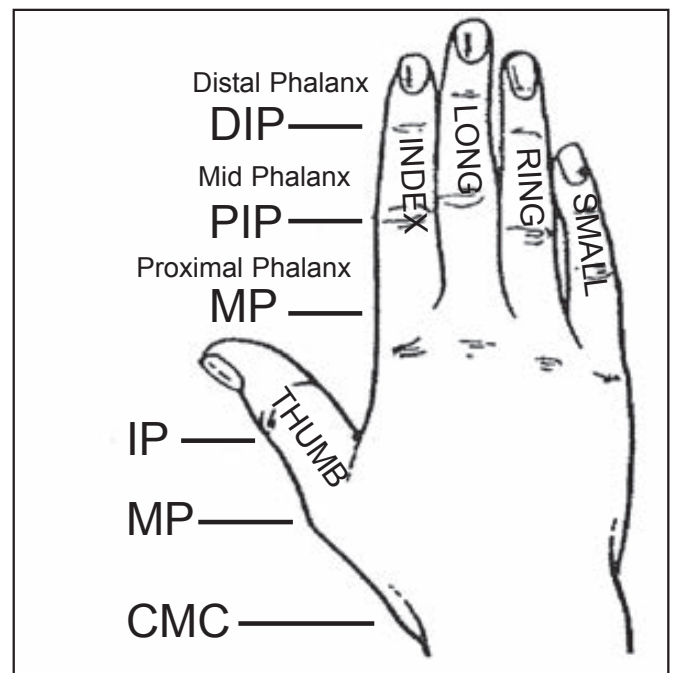
- Realice los ejercicios a un ritmo lento y cómodo.
- Utilice la otra mano para ayudar a estabilizar el dispositivo durante los ejercicios, según considere necesario.
- Coloque el Digi-Extend® con las aperturas de los ganchos en posición alejada de la mano durante su uso. Así evitará que las gomas elásticas se resbalen y se salgan.
- Para algunos ejercicios se sugiere que utilice la parte superior de una mesa o que apoye el Digi-Extend® en el regazo para realizar los ejercicios con mayor eficacia y comodidad.
- Aquí tiene unas cuantas sugerencias de ejercicios.



Latex-Free Color-coded bands are stretched around the circumference of the Digi-Extend® under the hooks.



BAND TWIST ADJUSTMENT - All the exercises can be modified to help control the amount of band length and tension by twisting the band around the hooks.



FLEXION = Bending Fingers
EXTENSION = Straightening Fingers

ENGLISH

1. Full Finger Extension

Place one finger into each finger guide, under the band until the mid phalanx of each finger is resting on the Digi-Extend®. Extend all five fingers.



Relax to starting position and repeat.

2. Isolated Full Finger Extension

Starting position as in #1. Flex fingers to hold Digi-Extend®. Extend one finger at a time (all three joints), and relax slowly back to the starting position. Repeat with each finger.



NEDERLANDS

1. Volledige vingerextensie

Plaats elke vinger zodanig onder de band in een vingerhouder dat het middelste vingerkootje op de Digi-Extend® rust. Strek alle vingers uit. Ontspan de vingers en herhaal de oefening.

2. Enkele volledige vingerextensie

Begin zoals in oefening 1. Buig de vingers om de Digi-Extend® vast te houden. Strek één vinger tegelijk (de hele vinger) en ontspan deze langzaam. Herhaal dit met de andere vingers.

FRANÇAIS

1. Extension complète des doigts

Placez chacun de vos doigts dans un guide, sous l'élastique, jusqu'à ce que la phalange centrale repose sur Digi-Extend®. Étirez simultanément les cinq doigts. Revenez en position de départ, détendez vos doigts et recommencez.

2. Extension complète d'un doigt

Position de départ comme indiqué en 1. Pliez les doigts pour tenir le Digi-Extend®. Allongez un doigt (les trois articulations) et revenez lentement en position de départ. Détendez votre doigt. Répétez l'exercice pour chaque doigt.

DEUTSCH

1. Vollständige Fingerstreckung

Führen Sie Ihre Finger unter dem Band so weit in die Fingerführungen ein, bis alle mittleren Fingerglieder auf dem Digi-Extend® aufliegen. Strecken Sie alle fünf Finger aus. Gehen Sie wieder in die entspannte Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.

2. Vollständige Spreizung einzelner Finger

- Ausgangsposition siehe Nr. 1. Spreizen Sie die Finger so, dass der Digi-Extend® gespannt ist. Strecken Sie nacheinander jeden Finger einzeln aus (alle drei Gelenke), und lockern Sie die Muskeln anschließend wieder (Ausgangsposition). Wiederholen Sie die Übung für jeden einzelnen Finger.

ITALIANO

1. Completa estensione del dito

Posizionare un dito in ogni guida, sotto la fascetta sino a quando la falange media di ogni dito è appoggiata sul Digi-Extend®. Estendere tutte le cinque dita. Rilassare e tornare alla posizione di partenza e ripetere.

2. Completa estensione isolata del dito

- Posizione di partenza come nella figura #1. Flettere le dita per stringere il Digi-Extend®. Estendere un dito per volta (tutte e tre le articolazioni), e rilassare lentamente ritornando alla posizione di partenza. Ripetere con ogni dito.

ESPAÑOL

1. Extensión dactilar completa

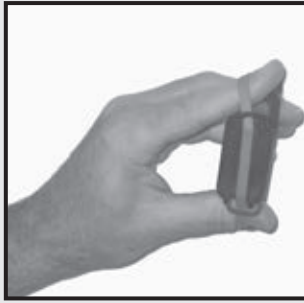
Coloque un dedo en cada guía dactilar, por debajo de la goma, hasta que la falange media de cada dedo descansa sobre el Digi-Extend®. Extienda los cinco dedos. Relájelos hasta la posición de inicio y repita el ejercicio.

2. Extensión dactilar completa aislada

Posición de inicio como en #1. Flexione los dedos para sujetar el Digi-Extend®. Extienda un dedo cada vez (las tres articulaciones) y relaje lentamente hasta la posición de inicio. Repita el ejercicio con cada dedo.

3. Isolated PIP/DIP Extension

Place fingertips in the finger guides. Extend finger, keeping MP joint slightly flexed, extend only the PIP and DIP joints. Relax and let the band flex the joints and extend again. This is a small controlled motion. Repeat with each finger.



4. Isolated MP Extension

Slide fingers all the way forward so that the proximal phalanges are resting on the device and the PIP and DIP joints are flexed. While keeping the PIP and DIP joints



flexed, extend only the MP joints (all four fingers together). Stabilize the device with the other hand. Hold and repeat.

3. Enkele PIP-/DIP-extensie

Plaats de vingertoppen in de vingerhouders. Strek de vinger maar houd het MP-gewricht licht gebogen. Strek alleen de PIP- en DIP-gewrichten. Ontspan en laat de band de gewrichten opnieuw buigen en strekken. Dit is een kleine, gecontroleerde beweging. Herhaal dit met de andere vingers.

4. Enkele MP-extensie

Schuif de vingers helemaal naar voren zodat de proximale vingerkootjes op het apparaat rusten en de PIP- en DIP-gewrichten worden gebogen. Houd de PIP- en DIP-gewrichten gebogen en strek alleen de MP-gewrichten (alle vier vingers tegelijk). Gebruik de andere hand om het apparaat te stabiliseren. Houd vast en herhaal.

3. Extension isolée IPP/IPD

Placez le bout des doigts dans les guides. Allongez les doigts en gardant l'articulation métacarpo-phalangienne (MP) légèrement pliée, n'allongez que les parties IPP et IPD. Relaxez vos muscles et laissez l'élastique plier et déplier vos articulations. Il s'agit-là d'un petit mouvement contrôlé, répétez-le pour chaque doigt.

4. Extension MP isolée

Faites glisser vos doigts complètement vers l'avant de sorte que les phalanges proximales reposent sur l'appareil et que les articulations IPP et IPD soient pliées. Tout en gardant ces dernières pliées, étirez uniquement les articulations MP (les quatre doigts ensemble). Servez-vous de l'autre main pour stabiliser l'appareil. Maintenez un moment puis recommencez.

3. Einzelstreckung PIP-/DIP-Gelenk

Legen Sie Ihre Fingerspitzen in die Fingerführungen. Strecken Sie den jeweiligen Finger aus und halten Sie das MP-Gelenk (Fingergrundgelenk) leicht gebeugt. Strecken Sie nur das PIP- (Mittelgelenk) und DIP-Gelenk (Endgelenk). Entspannen Sie die Muskeln und geben Sie dem Druck des Bandes nach (die Gelenke beugen sich). Anschließend erneut strecken. Es handelt sich hierbei um eine geringe, kontrolliert durchgeführte Bewegung. Wiederholen Sie die Übung für jeden einzelnen Finger.

4. MP-Einzelstreckung

Strecken Sie die Finger nach vorne bis die mittleren Fingerglieder auf dem aufliegen und die PIP- und DIP-Gelenke gebeugt sind. Strecken Sie die MP-Gelenke, während die PIP- und DIP-Gelenke gebeugt bleiben (alle vier Finger gleichzeitig). Stabilisieren Sie den Digi-Extend® mit der anderen Hand. Halten und wiederholen.

3. Estensione isolata IFP/IFD

Posizionare le estremità delle dita nelle guide. Estendere il dito, mantenendo l'articolazione metatarsofalangea leggermente flessa, estendere solo le articolazioni IFP e IFD. Rilassare e lasciare che la fascetta fletta le articolazioni ed estendere di nuovo. È un piccolo movimento controllato. Ripetere con ogni dito.

4. Estensione isolata metatarsofalangea

- Far scorrere le dita sino a quando le falangi prossimali appoggiano sul dispositivo e le articolazioni IFP e IFD sono flesse. Mentre si mantiene la flessione delle articolazioni IFP e IFD, estendere solo le articolazioni metatarsofalangee (tutte le quattro dita insieme). Stabilizzare il dispositivo con l'altra mano. Mantenere la posizione e ripetere.

3. Extensión IFP/IFD aislada

Coloque las yemas de los dedos en las guías dactilares. Extienda un dedo, manteniendo la articulación MF ligeramente flexionada, extienda únicamente las articulaciones IFP y IFD. Relaje y deje que la goma flexione las articulaciones; extienda de nuevo. Éste es un movimiento pequeño controlado. Repita con cada dedo.

4. Extensión MF aislada

Deslice los dedos todo lo que pueda hacia adelante para que las falanges proximales descansen sobre el dispositivo, y las articulaciones IFP y IFD se encuentren flexionadas. En esa posición, extienda sólo las articulaciones MF (los cuatro dedos a la vez). Estabilice el dispositivo con la otra mano. Mantenga y repita.

ENGLISH

5. Isometric Finger Adduction

Place fingers in starting position as in #1. With fingers in extension, gently squeeze them together sideways against the edges of the finger guides. Hold and repeat.



6. Finger Abduction/Adduction

One finger at a time. **A)** Place a finger in one of the guides so that one **side** of the finger touches the band. Move finger sideways against the band. Relax and repeat. **B)** Turn the device around so the other **side** of the finger touches the band. Now, move the finger the other way, against the band. Relax and repeat.



NEDERLANDS

5. Isometrische vingeradductie

Plaats de vingers in de beginpositie zoals in oefening 1. Druk de vingers terwijl ze uitgestrekt zijn langzaam tegen elkaar door ze tegen de randen van de vingerhouders te drukken. Houd vast en herhaal.

6. Vingerabductie/-adductie

Eén vinger tegelijk. **A)** Plaats een vinger in een van de houders **zodat** de rand van de vinger de band raakt. Beweeg de vinger zijwaarts tegen de band. Ontspan en herhaal. **B)** Draai het apparaat om **zodat** de andere kant van de vinger de band raakt. Beweeg de vinger nu in de andere richting tegen de band. Ontspan en herhaal.

FRANÇAIS

5. Adduction isométrique des doigts

En position départ, placez vos doigts comme indiqué en 1. Les doigts étirés, serrez les doucement ensemble et latéralement jusqu'à toucher les bords des guides. Maintenez en position puis recommencez.

6. Abduction/Adduction des doigts

Un doigt après l'autre. **A)** Placez un doigt dans l'un des guides de sorte qu'un côté du doigt soit en contact avec l'élastique. Déplacez le doigt latéralement contre l'élastique. Relâchez puis recommencez. **B)** Retournez l'appareil de façon à ce que le doigt soit en contact avec l'élastique. Déplacez maintenant votre doigt dans l'autre sens, contre l'élastique. Relâchez puis recommencez.

DEUTSCH

5. Isometrische Finger-Adduktion

Bringen Sie die Finger in die Ausgangsposition (siehe Nr. 1). Strecken Sie die Finger aus und drücken Sie diese sanft zur Seite gegen die Kanten der Fingerführungen. Halten und wiederholen.

6. Finger-Abduktion/-Adduktion

Jeweils mit einem Finger: **A)** Legen Sie den Finger so in eine der Führungen, dass eine Fingerseite das Band berührt. Bewegen Sie den Finger zur Seite, gegen das Band. Muskeln entspannen und wiederholen. **B)** Drehen Sie den Digi-Extend® so, dass die andere Fingerseite das Band berührt. Bewegen Sie jetzt den Finger in die andere Richtung gegen das Band. Muskeln entspannen und wiederholen.

ITALIANO

5. Adduzione isometrica delle dita

Mettere le dita in posizione di partenza come illustrato nella figura #1. Con le dita in estensione, comprimerle insieme lateralmente contro le guide. Mantenere la posizione e ripetere.

6. Abduzione/adduzione delle dita

Un dito alla volta. **A)** Mettere un dito in una delle guide in modo che un lato del dito tocchi la fascetta. Muovere le dita lateralmente contro la fascetta. Rilassare e ripetere. **B)** Girare il dispositivo in modo che l'altro lato del dito tocchi la fascetta. Ora, muovere il dito in direzione opposta, contro la fascetta. Rilassare e ripetere.

ESPAÑOL

5. Aducción isométrica de los dedos

Coloque los dedos en posición de inicio como en #1. Con los dedos en extensión, júntelos con cuidado lateralmente contra los laterales de las guías dactilares.

6. Abducción/Aducción de los dedos

Un dedo cada vez. **A)** Coloque un dedo en una de las guías para que un lado del dedo toque la goma elástica. Mueva el dedo lateralmente contra la goma. Relaje y repita el ejercicio. **B)** Dé la vuelta al dispositivo para que el otro lado del dedo toque la goma. Ahora, mueva el dedo hacia el otro lado, contra la goma. Relaje y repita el ejercicio.

7. Flexion Blocking

Place fingers in starting position as in #1. You can also position the fingers on top of the bands for a softer effect. Flex all joints to make a **fist** around the device. Hold and repeat.



8. Thumb Extension

Place fingers in starting position as in #1. Place long finger in center stabilizing hole or stabilize with the other hand. Turn device so the thumb is on top. While keeping the base (CMC) of the thumb still, slowly extend the thumb IP and MP joints. Hold and repeat.



7. Flexieblokkering

Plaats de vingers in de beginpositie zoals in oefening 1. De vingers kunnen ook op de banden worden geplaatst voor een zachter effect. Buig alle gewrichten zodat de hand een vuist vormt om het apparaat. Houd vast en herhaal.

8. Duimextensie

Plaats de vingers in de beginpositie zoals in oefening 1. Plaats de middelvinger in het middelste stabilisatiegat of gebruik de andere hand voor stabilisatie. Draai het apparaat zodanig dat de duim zich bovenop bevindt. Houd het basisgewricht (CMC) van de duim stil en strek de IP- en MP-gewrichten van de duim langzaam uit. Houd vast en herhaal.

7. Blocage en flexion

Placez vos doigts en position de départ comme indiqué en 1. Si vous voulez réduire l'effet, vous pouvez mettre vos doigts sur le dessus des élastiques. Pliez tous les doigts pour former un poing autour de l'appareil. Maintenez puis recommencez.

8. Extension du pouce

Placez vos doigts en position de départ comme indiqué en 1. Mettez votre majeur dans l'orifice de stabilisation central ou stabilisez avec l'autre main. Faites tourner l'appareil de façon à ce que votre pouce se trouve sur le dessus. Tout en gardant la base du pouce (CMC) immobile; étirez lentement les articulations IP et MP du pouce. Maintenez puis recommencez.

7. Flexionssperre

Bringen Sie die Finger in die Ausgangsposition (siehe Nr. 1). Um die Übung zu erleichtern, können Sie die Finger auch auf das Band legen. Beugen Sie alle Gelenke, so dass die Hand eine Faust um den Digi-Extend® bildet. Halten und wiederholen.

8. Daumenstreckung

Bringen Sie die Finger in die Ausgangsposition (siehe Nr. 1). Positionieren Sie den längsten Finger in der Mitte, um die Öffnung zu stabilisieren oder stabilisieren Sie diese mit der anderen Hand. Drehen Sie den Digi-Extend® so, dass der Daumen oben liegt. Während Sie das untere Glied (CMC) des Daumens ruhig halten, strecken Sie das IP- und MP-Gelenk des Daumens langsam durch. Halten und wiederholen.

7. Blocco della flessione

Mettere le dita in posizione di partenza come illustrato nella figura #1. Potete anche posizionare le dita sulla fascetta per un'azione più delicata. Flettere tutte le articolazioni in modo da stringere il pugno intorno al dispositivo. Mantenere la posizione e ripetere.

8. Estensione del pollice

Mettere le dita in posizione di partenza come illustrato dalla figura #1. Mettere il dito indice nel foro centrale di stabilizzazione o stabilizzare con l'altra mano. Ruotare il dispositivo in modo che il pollice sia sopra. Mentre si mantiene la base del pollice ferma, estendere lentamente le articolazioni IF e metatarsofalangee del pollice. Mantenere la posizione e ripetere.

7. Bloqueo de la flexión

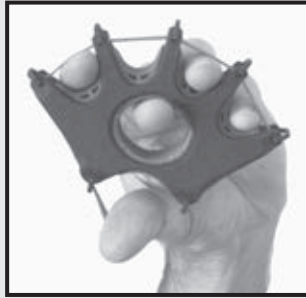
Coloque los dedos en posición de inicio como en #1. También puede colocar los dedos encima de las gomas elásticas para un efecto más blando. Flexione todas las articulaciones hasta formar un puño alrededor del dispositivo. Mantenga y repita.

8. Extensión del pulgar

Coloque los dedos en posición de inicio como en #1. Coloque el dedo corazón en el centro para estabilizar el agujero o estabilice con la otra mano. Gire el dispositivo para que el pulgar se encuentre arriba. Manteniendo quieta la base (CMC) del pulgar, lentamente extienda las articulaciones IF y MF del pulgar. Mantenga y repita.

9. Thumb Abduction /Extension

Place fingers in starting position as in #1. Place long finger in center stabilizing hole or stabilize with the other hand. Extend thumb, against the band, away from the palm and fingers. Hold and repeat.



10. Isolated Finger Tip Flexion

Holding with the opposite hand, place one finger into a finger guide with the fingernail resting on the pad and the band on the fingertip skin. Flex only the fingertip against the band. Hold and repeat.



9. Duimabductie/-extensie

Plaats de vingers in de beginpositie zoals in oefening 1. Plaats de middenvinger in het middelste stabilisatiegat of gebruik de andere hand voor stabilisatie. Strek de duim tegen de band, weg van de palm en de vingers. Houd vast en herhaal.

10. Enkele vingertopflexie

Plaats met de andere hand één vinger in de vingerhouder waarbij de vingernagel op de houder rust en de band op de huid van de vingertop. Buig één vingertop tegelijk tegen de band. Houd vast en herhaal.

9. Abduction/extension du pouce

Placez vos doigts en position de départ comme indiqué en 1. Mettez votre majeur dans l'orifice de stabilisation central ou stabilisez avec l'autre main. Etirez le pouce contre l'élastique en l'éloignant de la paume et des doigts. Maintenez puis recommencez.

10. Flexion isolée du bout de doigt

Tout en maintenant d'une main, mettez un doigt de l'autre main dans un guide avec l'ongle reposant sur le coussinet et l'élastique sur la peau du bout du doigt. Pliez seulement le bout du doigt contre l'élastique. Maintenez puis recommencez.

9. Daumen-Abduktion/-Extension

Bringen Sie die Finger in die Ausgangsposition (siehe Nr. 1). Positionieren Sie den längsten Finger in der Mitte, um die Öffnung zu stabilisieren oder stabilisieren Sie diese mit der anderen Hand. Strecken Sie den Daumen gegen das Band, weg von der Handfläche und den Fingern. Halten und wiederholen.

10. Einzel-Flexion der Fingerspitzen

Legen Sie den jeweiligen Finger mit Hilfe der anderen Hand in die Fingerführung, wobei der Fingernagel auf der Auflage positioniert wird und das Band auf der Haut der Fingerspitze. Drücken Sie nun ausschließlich mit der Fingerspitze gegen das Band. Halten und wiederholen.

9. Abduzione/estensione del pollice

Mettere le dita in posizione di partenza come illustrato dalla figura #1. Mettere il dito indice nel foro centrale di stabilizzazione o stabilizzare con l'altra mano. Estendere il pollice contro la fascetta, allontanandolo dal palmo e dalle dita. Mantenere la posizione e ripetere.

10. Flessione isolata dell'estremità del dito

Aiutandosi con l'altra mano, mettere un dito nella guida con l'unghia appoggiata sul cuscinetto e la fascetta sulla pelle della punta del dito. Flettere solo la punta del dito contro la fascetta. Mantenere la posizione e ripetere.

9. Abducción/Extensión del pulgar

Coloque los dedos en posición de inicio como en #1. Coloque el dedo corazón en el centro para estabilizar el agujero o estabilice con la otra mano. Extienda el pulgar contra la goma, lejos de la palma y los dedos. Mantenga y repita.

10. Flexión aislada de las yemas de los dedos

Manteniendo con la mano contraria, coloque un dedo en la guía dactilar con la uña descansando sobre la almohadilla y la goma sobre la piel de la yema. Flexione sólo la yema contra la goma elástica. Mantenga y repita.

11. Isolated PIP Flexion

(DIP Eliminated)

Place four fingers into the finger guides, with the fingernails against the pads. Hold three fingers back in extension with the bands or the other hand, while flexing one finger at only the PIP joint. Do not flex the other fingertips. Hold and repeat.



12. Finger (MP) Intrinsic Flexion

Place fingers in starting position as in #1 but with the bands **under** the fingers. While keeping the PIP and DIP joints extended, flex just the MP joints against the bands. Hold and repeat.



11. Enkele PIP-flexie

(DIP uitgesloten) Plaats de vingers in de vingerhouders met de vingernagels tegen de houders. Houd drie vingers gestrekt met de banden of met andere hand terwijl het PIP-gewricht van één vinger wordt gebogen. Buig de andere vingertoppen niet. Houd vast en herhaal.

12. Intrinsieke flexie vinger (MP)

Plaats de vingers in de beginpositie zoals in oefening 1 maar met de banden onder de vingers. Houd de PIP- en DIP-gewrichten gestrekt en buig alleen de MP-gewrichten tegen de banden. Houd vast en herhaal.

11. Flexion IPP isolée

(IPD éliminée) Placez les quatre doigts dans les guides avec les ongles orientés vers les coussinets. Maintenez trois doigts en extension avec les élastiques ou l'autre main tout en pliant un doigt uniquement à l'articulation PP. Ne pliez pas les autres bouts de doigt. Maintenez puis recommencez.

12. Flexion intrinsèque du doigt(MP)

Placez vos doigts en position de départ comme indiqué en 1 mais avec l'élastique sous les doigts. Tout en gardant les articulations IPP et IPD allongées, pliez uniquement l'articulation MP contre l'élastique. Maintenez puis recommencez.

11. PIP-Einzelflexionen

(Ohne DIP) Legen Sie vier Finger in die Fingerführungen. Die Fingernägel werden dabei auf den Auflagen positioniert. Halten Sie mit dem Band oder der anderen Hand drei der Finger ausgestreckt zurück, während Sie den anderen Finger nur am PIP-Gelenk beugen. Lassen Sie alle anderen Fingerspitzen ungebeugt. Halten und wiederholen.

12. Intrinsische Finger (MP)-Flexion

Bringen Sie Ihre Finger in die Ausgangsposition (siehe Nr. 1), wobei sich die Bänder diesmal unter den Fingern befinden. Beugen Sie nur die MP-Gelenke zum Band hin, während Sie die PIP- und DIP-Gelenke gestreckt lassen. Halten und wiederholen.

11. Flessione isolata del IFP

(IFD eliminato) Mettere quattro dita nelle guide, con le punte delle dita contro i cuscinetti. Mantenere tre dita in estensione con la fascetta o con l'altra mano, mentre si flette un dito solo all'altezza dell'articolazione IFP. Non flettere le punte delle altre dita. Mantenere la posizione e ripetere.

12. Flessione metatarsofalangea intrinseca del dito

- Mettere le dita in posizione di partenza come illustrato nella figura #1 ma con le fascette sotto le dita. Mentre si mantengono le articolazioni IFP e IFD estese, flettere solo le articolazioni metatarsofalangee contro le fascette. Mantenere la posizione e ripetere.

11. Flexión aislada IFP

(IFD eliminada) Coloque los cuatro dedos en las guías dactilares, con las uñas apoyadas en las almohadillas. Mantenga tres dedos atrás en extensión con las gomas o la otra mano, mientras flexiona un dedo únicamente por la articulación IFP. No flexione las demás yemas. Mantenga y repita.

12. Flexión intrínseca de los dedos (MF)

- Coloque los dedos en posición de inicio como en #1, pero con las gomas elásticas debajo de los dedos. Manteniendo las articulaciones IFP y IFD extendidas, flexione únicamente las articulaciones contra las gomas. Mantenga y repita.