

VARIGRIPTM SPORT

The evolution of hand exercise is here



INSTRUCTION MANUAL

INSTRUCTIONS

The following exercises are not tailored to any specific sport, but are designed to maintain and improve dexterity, coordination, flexibility, strength, endurance, circulation and general health of your hands.

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 and relax. Repeat 5 or 10 times. Over time, increase to 3 sets of 10 (30 repetitions total). When graduating to a higher resistance level, begin again with 5-10 repetitions and build slowly.

If you experience pain or fatigue, stop immediately. As with any exercise, excessive or incorrect use can lead to pain or injury. Progress slowly, and increase repetitions and resistance very cautiously.

- **STRAIGHT = EXTENSION**
- **BENDING = FLEXION**
- **#1 ON SIDE WITH THUMB CURVE**



ANLEITUNG

Die nachfolgenden Übungen sind auf keine bestimmte Sportart zugeschnitten, sondern vielmehr dafür gedacht, Fertigkeit, Koordination, Flexibilität Kraft, Ausdauer, Durchblutung und die allgemeine Gesundheit Ihrer Hände aufrechtzuerhalten und zu verbessern.

Anleitung: Um die Widerstandsgrenze zu erhöhen, drehen Sie den Spanndrehknopf gegen den Uhrzeigersinn.

Es ist wichtig, dass alle Übungen zunächst langsam bei einer niedrigen Widerstandsgrenze und mit wenigen Wiederholungen durchgeführt werden. Jede Position ungefähr 3-5 Sekunden lang halten und danach entspannen. 5-bis 10-mal wiederholen. Mit der Zeit auf 3 Sätze zu je 10 Wiederholungen erhöhen (30 Wiederholungen insgesamt). Beim Wechsel zu einer höheren Widerstandsgrenze erneut bei 5 bis 10 Wiederholungen beginnen und langsam erhöhen.

Wenn Sie Schmerzen oder Müdigkeit verspüren sollten, brechen Sie die Übung sofort ab. Wie bei jeder Art von Training kann auch hier übermäßige oder fehlerhafte Ausübung Schmerzen oder Verletzungen verursachen. Steigern Sie sich langsam und erhöhen Sie die Wiederholungsanzahl und Widerstandsgrenze sehr vorsichtig.

- **GERADE = STRECKEN**
- **GEBOGEN = DRÜCKEN**
- **#1 IST AUF DER SEITE DER DAUMENWÖLBUNG**



INSTRUCCIONES

Los siguientes ejercicios no han sido diseñados para un deporte específico, sino para conservar y mejorar la destreza, coordinación, flexibilidad, fuerza, resistencia, circulación y la salud de sus manos en general.

Instrucciones: Para aumentar el nivel de resistencia, gire la perilla de resistencia hacia la izquierda.

Es importante comenzar todos los ejercicios lentamente y utilizar una resistencia baja con pocas repeticiones. Sostenga cada posición entre 3 y 5 segundos, y descance. Haga de 5 a 10 repeticiones. Poco a poco aumente a 3 series de 10 (30 repeticiones en total). Cuando avance a un nivel de resistencia más alto, vuelva a empezar con 5 a 10 repeticiones y aumente poco a poco.

Si siente dolor o fatiga, suspenda inmediatamente el ejercicio. Al igual que con cualquier ejercicio, el abuso o el uso incorrecto puede causar dolor o lesiones. Progrese lentamente, y aumente las repeticiones y la resistencia con mucha precaución.

- RECTO = EXTENSIÓN
- DOBLAR = FLEXIÓN
- N°1 AL COSTADO CON LA CURVA DEL PULGAR



INSTRUCTIONS

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.

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. Maintenez chaque position pendant 3-5 secondes, puis détendez-vous. Recommencez 5 à 10 fois. Augmentez petit à petit jusqu'à 3 séries de 10 (30 répétitions au total). À chaque fois que vous passez à un niveau de résistance plus élevé, redémarrez en faisant 5-10 répétitions, puis augmentez progressivement.

Si vous ressentez des douleurs ou de la fatigue, arrêtez immédiatement. Comme pour n'importe quel exercice, toute pratique excessive ou incorrecte peut provoquer des douleurs ou des blessures. Progressez lentement et augmentez le nombre de répétitions et la résistance avec précaution.

- DROIT = EXTENSION
- Plié = FLEXION
- #1 DU CÔTÉ DU CREUX DU POUCE



ISTRUZIONI

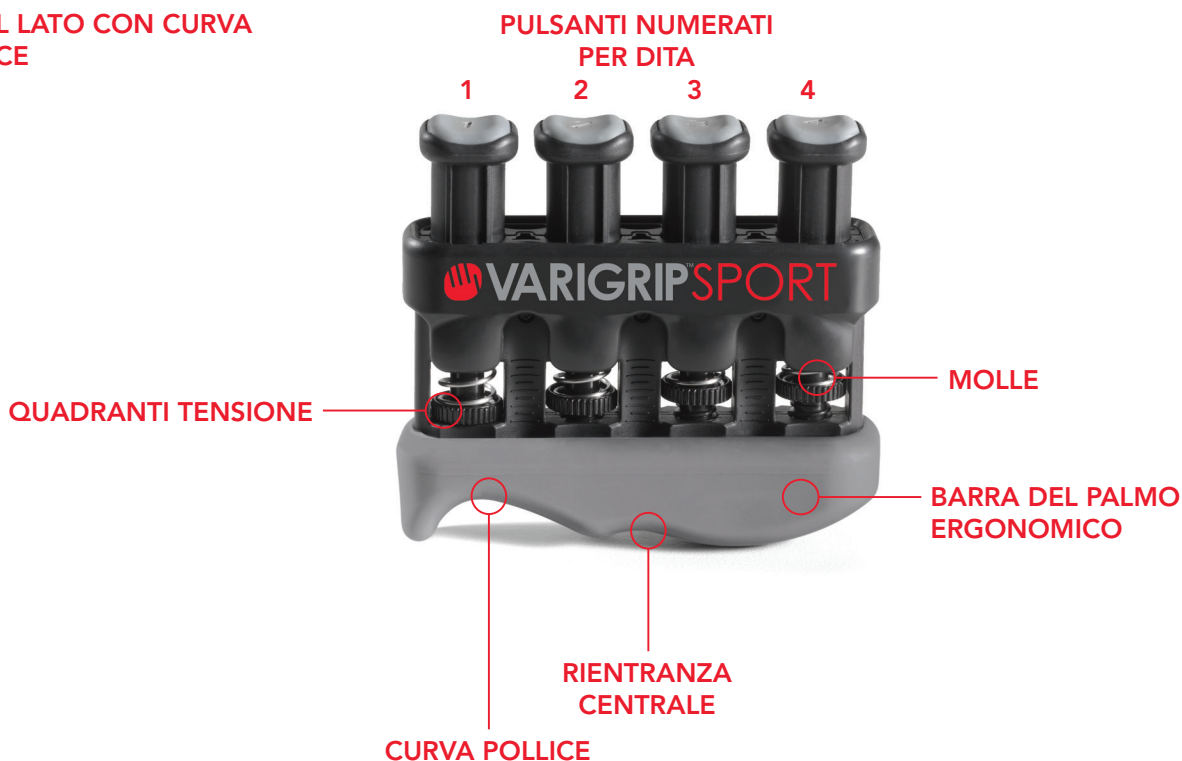
I seguenti esercizi non sono stati studiati per sport specifici, bensì per mantenere e migliorare la destrezza, il coordinamento, la flessibilità, la forza, la resistenza, la circolazione e la salute generale delle mani.

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 riposare. Ripetere per 5 o 10 volte. Nel corso del tempo, aumentare fino ad arrivare a 3 serie di 10 (30 ripetizioni in totale). Quando si passa ad un livello di resistenza superiore, ricominciare con 5-10 ripetizioni e aumentare progressivamente.

In caso di dolore o stanchezza, interrompere immediatamente. Come con qualsiasi esercizio, l'utilizzo eccessivo o errato può causare dolore o lesioni. Progredire lentamente e aumentare le ripetizioni e la resistenza con molta cautela.

- **DRITTO = ESTENSIONE**
- **CURVATURA = FLESSIONE**
- **#1 SUL LATO CON CURVA POLLICE**



使用指南

以下练习方式并非针对某项具体运动，而是以维持并提高手的敏捷性、协调性、灵活性、力度、耐力、血液循环以及健康为目的。

说明：逆时针方向旋转阻力钮可提高阻力。开始任何练习前，切记要以慢节奏、低阻力、多重复为主。保持每个手位 3-5 秒，然后放松。重复 5 或 10 次。慢慢练习，然后增加3组，每组 10 次 (共重复 30 次)。在调高阻力时，也应从 5-10 次开始练习，然后循序渐进。

一旦发生疼痛或疲劳，则立即停止练习。无论何种练习工具，过度或不当使用均可能导致疼痛或受伤。练习进度要缓，增加次数和阻力时要十分谨慎。

- 伸直=舒张
- 弯曲=按压
- 1号手指键与拇指弧在同一侧



取扱説明書

次のエクササイズは手の器用さ、協調性、柔軟性、筋力、スタミナ、血行および手の一般的な健康の維持と改善を目的としています。特定のスポーツを対象に考案されたものではありません。

手引き： 抵抗レベルを上げるには、抵抗調節ネジを反時計方向に回します。

に行うようにしてください。各ポジションを3~5秒間保ってから圧力を緩めます。これを5~10回繰り返します。徐々に、10回のエクササイズを3セットまで増やしてください（合計30回）。抵抗を高めるときも同様に、最初は5~10回ほど行い、徐々に回数を増やすようにしてください。

痛みや疲れを感じたときはすぐにエクササイズを中止してください。どのエクササイズでも、過度に行ったり、間違ったやり方をすると痛みやケガにつながります。ゆっくりと進め、抵抗と回数は慎重に増やすようにしてください。

- ストレート = 伸長
- ベンディング = 屈曲
- 1番は親指のカーブ側





HOOK POSITION

Hook Position:

Place fingertips on numbered buttons (1 for index finger, 2 for middle finger, 3 for ring finger, 4 for small finger), and position the curved end of the palm bar in the curved space between thumb and index finger. Keeping fingertips slightly bent, flex all fingers downward toward the center of the unit to compress springs.

Hakenposition:

Die Fingerspitzen auf den nummerierten Knöpfen positionieren (Zeigefinger auf 1, Mittelfinger auf 2, Ringfinger auf 3, kleiner Finger auf 4) und das gerundete Ende der Handstange in die Rundung zwischen Daumen und Zeigefinger legen. Mit leicht gebogenen Fingerspitzen alle Finger nach unten zur Gerätmittle drücken, um die Feder zusammenzupressen.

Posición de gancho:

Coloque la punta de los dedos sobre los botones numerados (1 para el dedo índice, 2 para el dedo medio, 3 para el anular, 4 para el meñique), y el extremo curvado de la barra para la palma de la mano en el espacio curvado que hay entre los dedos pulgar e índice. Con las puntas de los dedos ligeramente dobladas, flexione todos los dedos hacia abajo en dirección al centro de la unidad para comprimir los resortes.

Position du crochet:

Posez le bout des doigts sur les boutons numérotés (1 pour l'index, 2 pour le majeur, 3 pour l'annulaire, 4 pour l'auriculaire) et placez l'extrémité incurvée de la barre de paume dans le creux entre le pouce et l'index. Gardez le bout des doigts légèrement fléchi et pliez tous les doigts vers le centre de l'appareil pour faire pression sur les ressorts.

Posizione ad uncino:

Mettere la punta delle dita sui pulsanti numerati (1 per l'indice, 2 per il medio, 3 per l'anulare, 4 per il mignolo), e posizionare la fine curva della barra del palmo nello spazio curvo tra il pollice e l'indice. Mantenendo la punta delle dita leggermente piegata, flettere tutte le dita verso il basso e verso il centro dell'unità, comprimendo le molle.

フックポジション:

指先を番号の付いたボタンにそれぞれ合わせ（人差し指は1、中指は2、薬指は3、小指は4）、手のひらバーのカーブした側を、親指と人差し指の間のカーブに合わせます。指先を少し曲げた状態で、すべての指を本体の中心に向けて曲げ、ばねを圧縮します。

弯钩手位练习:

指尖放在数字键上（1号键食指、2号键中指、3号键无名指、4号键小拇指），将手掌杆的弧端放在拇指与食指间的虎口位置。指尖轻微弯曲，手指向下朝练习器中部按压，使弹簧压缩。



GROSS GRASP

Gross Grasp:

Place the middle of the fingers on numbered buttons (1 for index, 2 for middle, 3 for ring, 4 for small) with fingertips wrapped over the top. Resting the bar across the palm at the base of the thumb, flex the thumb and all fingers toward the center of the unit, as if making a fist.

Grober Griff:

Die Mitte der Fingerinnenflächen auf den nummerierten Knöpfen mit den Fingerspitzen über der Knopffläche platzieren (Zeigefinger auf 1, Mittelfinger auf 2, Ringfinger auf 3, kleiner Finger auf 4). Mit der Handstange entlang der Handfläche bis zum Daumenballen den Daumen und alle Finger zusammenpressen, als ob Sie eine Faust machen.

Agarre burdo:

Coloque la parte media de los dedos sobre los botones numerados (1 para el índice, 2 para el medio, 3 para el anular, 4 para el meñique) rodeando con las puntas la parte superior de cada botón. Apoyando la barra a lo largo de la

palma de la mano desde la base del pulgar, flexione este y el resto de los dedos hacia el centro de la unidad, como si formara un puño.

Prise palmaire:

Placez le milieu de vos doigts sur les boutons numérotés (1 pour l'index, 2 pour le majeur, 3 pour l'annulaire, 4 pour l'auriculaire) en repliant le bout des doigts sur le dessus. Placez la barre sur votre paume à la base du pouce, pliez le pouce et tous les doigts vers le centre de l'unité, comme si vous serriez le poing.

Impugnatura con il palmo:

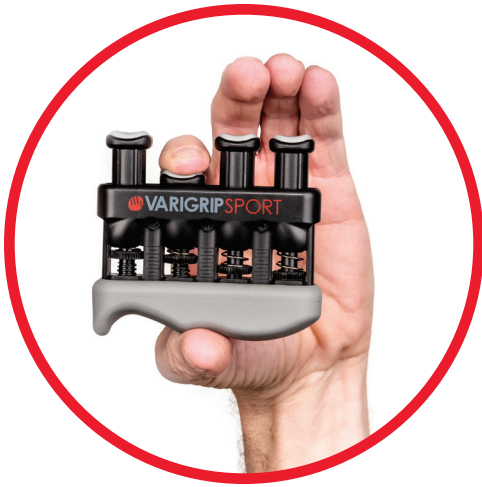
Mettere la metà delle dita sui tasti numerati (1 per l'indice, 2 per il medio, 3 per l'anulare, 4 per il mignolo) con la punta delle dita avvolte sopra. Appoggiare la barra sul palmo alla base del pollice, flettere il pollice e tutte le dita verso il centro dell'unità, come per stringere il pugno.

全体的な握り:

指の中央あたりを番号の付いたボタンに合わせ（人差し指は1、中指は2、薬指は3、小指は4）、指先でボタンを包むようにします。バーを親指の付け根のところで手のひらに合わせ、握りこぶしを作るように親指とすべての指をユニットの中心に向けて曲げます。

全握练习:

手指中间放在数字键上（1号键食指、2号键中指、3号键无名指、4号键小拇指），指尖向下弯曲包住练习器顶部。将手掌杆完全放在手掌上，贴近拇指根部，五指同时按压，像握拳一样向练习器中心用力。



TIP-TO-TIP PINCH

Tip-to-Tip Pinch:

Place the tip of the thumb on the indented center of the palm bar. Position the finger being exercised on one of the numbered center buttons (2 or 3). Keeping both tips slightly bent flex the thumb and the finger toward the center of the unit at the same time.

Fingerspitzen-Kneifen:

Die Daumenkuppe in die eingewölbte Mitte der Handstange legen. Den zu trainierenden Finger auf einem der nummerierten Knöpfe in der Mitte legen (Knopf 2 oder 3). Mit beiden Fingerspitzen leicht gebeugt den Daumen und den zu trainierenden Finger gleichzeitig zur Gerätemitte drücken.

Prensa de punta a punta:

Coloque la punta del pulgar en el centro deprimido de la barra para la palma de la mano. Coloque el dedo que va a ejercitar sobre uno de los botones numerados centrales (2 o 3). Con las puntas de los dos dedos ligeramente dobladas, flexione el pulgar y el otro dedo hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.

Pince du bout des doigts:

Placez le bout du pouce sur le renforcement central de la barre de paume. Placez le doigt à entraîner sur l'un des boutons numérotés centraux (2 ou 3). En gardant le bouts de ces deux doigts légèrement pliés, fléchissez simultanément le pouce et le doigt à entraîner vers le centre de l'unité.

Presa da punta a punta:

Posizionare la punta del pollice sulla rientranza centrale della barra del palmo. Posizionare il dito che si sta esercitando su uno dei pulsanti numerati centrali (2 o 3). Mantenendo entrambe le punte leggermente piegate, flettere contemporaneamente il pollice e il dito verso il centro dell'unità.

指先ピンチ:

親指の先を手のひらバーの中央のくぼみに合わせます。エクササイズを行う指を中心の2つのボタン（2または3）のどちらかに合わせます。親指とエクササイズを行う指の指先を少し曲げた状態で、両方の指を同時に本体の中心に向けて曲げます。

指尖对压练习:

拇指指尖放在手掌杆的中央凹槽上。另一手指的指尖放在中间的任一数字键上（2号键或3号键）。两个指尖轻微弯曲，然后二指同时向练习器中部按压。



KEY PINCH

Key Pinch:

Place the curved end of the bar on the side of the bent index finger and the thumb on Button 1. With the tip of the thumb slightly bent, begin to flex.

Schlüssel-Kneifen:

Das gerundete Ende der Stange in den gebeugten Zeigerfinger legen und den Daumen auf Knopf 1 legen. Mit leicht gebeugter Daumenkuppe anfangen zu drücken.

Prensa de llave:

Coloque el extremo curvado de la barra para la palma de la mano en el lado del dedo índice doblado, y el pulgar sobre el Botón 1. Con la punta del pulgar ligeramente doblada, comience a flexionar.

Pince de clé:

Placez le côté courbe de la barre du côté de l'index plié et le pouce sur le bouton 1. Commencez à fléchir en pliant légèrement le bout du pouce.

Pres a chiave:

Posizionare l'estremità curva della barra sul lato del dito indice piegato e il pollice sul pulsante 1. Con la punta del pollice leggermente piegata, iniziare a flettere.

キーピンチ:

曲げた人差し指の側面をバーのカーブした端に、親指をボタン1に合わせます。親指の先を少し曲げた状態で、指を曲げます。

按键压力练习:

将手掌杆的弧端放在弯曲的食指一侧，拇指放在1号数字键上。拇指指尖轻微弯曲，然后用力按压。



TRIPOD PINCH

Tripod Pinch:

Place the thumb tip in the indented center of the bar with the index finger and long fingertips resting on the two center buttons (2 and 3). Keeping the fingertips bent, flex the thumb and fingers toward the center of the unit at the same time.

Dreifach-Kneifen:

Die Daumenkuppe in die gewölbte Stangenmitte legen und Zeigefinger und Mittelfinger auf die zwei Mittelknöpfe legen (Knöpfe 2 und 3). Mit leicht gebeugten Fingern den Daumen und die zwei Finger zur Gerätemitte zusammenpressen.

Prensa triple:

Coloque la punta del pulgar en el centro deprimido de la barra para la palma de la mano, con las puntas de los dedos índice y medio apoyadas en los dos botones centrales (2 y 3). Con las puntas de los dedos dobladas, flexione el pulgar y los dos dedos hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.

Pince tripode:

Placez le bout du pouce dans le renforcement central de la barre et l'index et le bout des doigts longs sur les deux boutons centraux (2 et 3). En gardant le bout des doigts fléchi, pliez simultanément le pouce et les doigts vers le centre de l'appareil.

Pres a treppiede:

Posizionare la punta del pollice sulla rientranza centrale della barra con il dito indice e le punte delle dita appoggiate sui due pulsanti centrali (2 e 3). Mantenendo la punta delle dita piegata, flettere contemporaneamente il pollice e le dita verso il centro dell'unità.

トライポッドピンチ:

親指の先をバーの中央のくぼみに、人差し指と中指の先を中心の2つのボタン（2と3）に合わせます。指先を曲げた状態で、3本の指を同時に本体の中心に向けて曲げます。

三指压力练习:

将拇指指尖放在手掌杆的中央凹槽上，食指和中指指尖分别放在中间的两个数字键上（2号和3号）。三指指尖轻微弯曲，然后同时向练习器中部按压。



TRIGGER PINCH

Trigger Pinch:

Securely hold the unit vertically with the buttons toward the fingers and the curve of the palm bar positioned over the curved space between the thumb and index finger. While keeping all other fingers in grip position, bend the index finger around the top button (1) as if squeezing a trigger.

Abzugsziehen:

Das Gerät vertikal mit den Knöpfen zu den Fingern und der Wölbung der Handstange über der gerundeten Fläche zwischen Daumen und Zeigefinger festhalten. Mit allen anderen Fingern in der Griffposition den Zeigefinger um den obersten Knopf (Knopf 1) wie beim Betätigen eines Abzugs biegen.

Prensa de gatillo:

Sostenga firmemente la unidad en posición vertical, con los botones hacia los dedos y la curva de la barra para la palma de la mano colocada sobre el espacio curvado que hay entre el pulgar y el dedo índice. Mientras los demás dedos mantienen la posición de agarre, doble el dedo índice alrededor del

botón superior (1), como si jalara un gatillo.

Pince de gâchette:

Maintenez fermement l'appareil à la verticale en orientant les boutons vers vos doigts et en plaçant la courbe de la barre de paume au-dessus du creux entre le pouce et l'index. Tout en gardant les autres doigts en position de prise, pliez l'index autour du bouton supérieur (1) comme pour appuyer sur une gâchette.

Pres a grilletto:

Mantenere saldamente l'unità in verticale con i pulsanti verso le dita e la curva della barra del palmo posizionata sopra lo spazio curvato tra pollice e indice. Mantenendo tutte le altre dita nella posizione di impugnatura, piegare l'indice intorno al pulsante in alto (1) come se si stesse premendo un grilletto.

トリガーピンチ:

指をボタンに合わせ、手のひらバーのカーブを親指と人差し指の間のカーブに合わせて、本体を垂直方向にしっかり持ちます。他の指は握った状態のままで、人差し指で引き金を引くような動作で一番上のボタン1を押します。

触发抓力练习:

竖直握住练习器，数字键朝向四指，手掌杆的弧端放在拇指和食指中间的弯曲部位。除食指外的其他三指均保持抓握姿势，食指弯曲放在顶端的数字键上（1号键），成扣压扳机的姿势。



FINGERTIP FLEXION

Fingertip Flexion:

Place all fingertips on the numbered buttons (1 for index, 2 for middle, 3 for ring, 4 for small), with the tip of the thumb on the indented center of the palm bar. Keeping all fingertips slightly bent, flex the thumb and all the fingertips toward the center of the unit at the same time.

Fingerspitzenbeugung:

Alle Fingerspitzen auf die nummerierten Knöpfe (Zeigefinger auf 1, Mittelfinger auf 2, Ringfinger auf 3, kleiner Finger auf 4) mit der Daumenkuppe in der Wölbung in der Mitte der Handstange legen. Mit allen Fingern leicht gebeugt den Daumen zusammen mit allen Fingerspitzen zur Gerätemitte drücken.

Flexión para la punta de los dedos:

Coloque las puntas de los dedos sobre los botones numerados (1 para el índice, 2 para el medio, 3 para el anular, 4 para el meñique), y la punta del pulgar sobre el centro deprimido de la barra para la palma de la mano. Con las puntas de todos los dedos ligeramente dobladas, flexione el pulgar y las

puntas de los dedos restantes hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.

Flexion du bout des doigts:

Placez le bout de chaque doigt sur le bouton numéroté correspondant (1 pour l'index, 2 pour le majeur, 3 pour l'annulaire, 4 pour l'auriculaire), et la pointe du pouce dans le renforcement central de la barre de paume. Tout en gardant le bout de tous vos doigts légèrement fléchi, pliez simultanément le pouce et le bout des doigts vers le centre de l'unité.

Flessione della punta delle dita:

Mettere tutte le punta delle dita sui pulsanti numerati (1 per l'indice, 2 per il medio, 3 per l'anulare, 4 per il mignolo), con la punta del pollice sulla rientranza centrale della barra del palmo. Mantenendo tutte le punte delle dita leggermente piegate, flettere contemporaneamente il pollice e le punta delle dita verso il centro dell'unità.

指先フレックス:

指先を番号の付いたボタンに合わせ（人差し指は1、中指は2、薬指は3、小指は4）、親指の先を手のひらバーの中央のくぼみに合わせます。すべての指先を少し曲げた状態で、すべての指を同時に本体の中心に向けて曲げます。

指尖压力练习:

四指指尖放在数字键上（1号键食指、2号键中指、3号键无名指、4号键小拇指），拇指指尖放在手掌杆的中央凹槽上。所有指尖均轻微弯曲，然后同时向练习器中部按压。



INTRINSIC PLUS POSITION

Manteniendo las puntas en posición recta, doble solo la base de los dedos y el pulgar hacia el centro de la unidad al mismo tiempo. Si es necesario, use la otra mano para estabilizar el VariGrip™.

Position intrinsèque plus:

Placez le renforcement central de la barre de paume à la base du pouce en posant les boutons numérotés à la base des doigts (1 pour l'index, 2 pour le majeur, 3 pour l'annulaire, 4 pour l'auriculaire). Tout en maintenant le bout des doigts tendu, courbez simultanément la base de tous vos doigts, y compris le pouce, vers le centre de l'appareil. Si nécessaire, utilisez votre autre main pour stabiliser le VariGrip™.

Posizione Plus intrinseca:

Posizionare la rientranza centrale della barra del palmo alla base del pollice con i pulsanti numerati alla base delle dita (1 per l'indice, 2 per il medio, 3 per l'annulare, e 4 per il mignolo). Tenendo le punte delle dita dritte, piegare contemporaneamente solo la base di tutte le dita e il pollice verso il centro dell'unità. Se necessario, utilizzare l'altra mano per stabilizzare VariGrip™.

イントリンシック・プラス:

手のひらバーの中央のくぼみを親指の付け根に、番号の付いたボタンを他の指の付け根に合わせます（人差し指は1、中指は2、薬指は3、小指は4）。指先はまっすぐ伸ばしたままで、親指とすべての指の付け根だけを同時に本体の中心に向けて曲げます。必要に応じてVariGrip™を他方の手で支えて安定させます。

内在强化练习:

拇指根部放在手掌杆的中央凹槽上，其余四指的根部分别放在四个数字键上（1号键食指、2号键中指、3号键无名指、4号键小拇指）。手指指尖均向前伸直，只弯曲手指根部，然后同时向练习器中部施力。也可根据情况用另一只手固定 VariGrip™ 练习器。

Intrinsic Plus Position:

Place the indented center of the palm bar at the base of the thumb with the numbered buttons resting at the base of the fingers (1 for index, 2 for middle, 3 for ring, and 4 for small). While holding the tips of the fingers straight out, bend only the base of all the fingers and the thumb toward the center of the unit at the same time. If needed, use other hand to stabilize VariGrip™.

Innenkreuzposition:

Die gewölbte Mitte der Handstange mit den nummerierten Knöpfen an den Fingergrundgliedern (Zeigefinger auf 1, Mittelfinger auf 2, Ringfinger auf 3, kleiner Finger auf 4) an den Daumenballen legen. Mit gespreizten Fingerspitzen nur die Fingergrundglieder und den Daumen gleichzeitig zur Gerätemitte pressen. Wenn nötig, VariGrip™ mit der anderen Hand stabilisieren.

Posición intrínseca plus:

Coloque el centro deprimido de la barra de apoyo para la palma de la mano en la base del pulgar, con los botones numerados apoyados en la base de los dedos (1 para el índice, 2 para el medio, 3 para el anular, 4 para el meñique).



THUMB FLEXION

Thumb Flexion:

Thumb Tip: Place the middle of the fingers on the palm bar and the TIP of the thumb on the second or third button (whichever is more comfortable). Flex the thumb down towards the fingers.

Thumb Base: Follow the above instructions except place the BASE of the thumb on the second or third button (whichever is more comfortable). While holding the thumb tip straight out, flex the base of the thumb.

Note: For increased resistance, place thumb in the center of the second and third buttons and flex.

Daumenbiegen:

Daumenkuppe: Die Fingermittelglieder auf die Handstange legen und DAUMENKUPPE auf den zweiten oder auf den dritten Knopf legen (je

nachdem, welche Position am bequemsten ist). Den Daumen zu den Fingern nach unten drücken.

Daumengrundglied: Der oberen Anleitung folgen, nur statt der Daumenkuppe das DAUMENGRUNDGLIED auf den zweiten oder dritten Knopf legen (je nachdem, welche Position am bequemsten ist). Mit gespreizter Daumenkuppe das Daumengrundglied nach unten drücken.

Hinweis: Für erhöhten Widerstand den Daumen in die Mitte zwischen dem zweiten und dritten Knopf legen und drücken.

Flexión del pulgar:

Punta del pulgar: Coloque la parte media de los dedos sobre la barra de apoyo y la PUNTA del pulgar sobre el segundo o tercer botón (lo que le resulte más cómodo). Flexione el pulgar hacia los dedos.

Base del pulgar: Siga las instrucciones anteriores, pero esta vez coloque la BASE del pulgar en el segundo o tercer botón (lo que le resulte más cómodo). Mantenga recta la punta del pulgar y flexione la base del mismo.

Nota: Para aumentar la resistencia, coloque el pulgar en el centro de los botones dos y tres, y flexione.

Flexion du pouce:

Bout du pouce: Placez le milieu des doigts sur la barre de paume et le BOUT du pouce sur le deuxième ou le troisième bouton (celui sur lequel vous êtes le plus à l'aise). Pliez le pouce vers le bas en direction de vos doigts.

Base du pouce: Suivez les instructions ci-dessus, mais en plaçant la BASE du pouce sur le deuxième ou le troisième bouton (celui sur lequel vous êtes le plus à l'aise). En maintenant le bout du pouce tendu, fléchissez la base du pouce.

Remarque: Pour plus de résistance, placez le pouce entre le deuxième et le troisième bouton, puis pliez.

Flessione del pollice:

Punta del Pollice: Posizionare la metà delle dita sulla barra del palmo e la PUNTA del pollice sul secondo o terzo pulsante (a seconda di quale sia più comodo). Flettere il pollice verso il basso in direzione delle dita.

Base del Pollice: Seguire le istruzioni di cui sopra, con l'unica differenza di posizionare la BASE del pollice sul secondo o terzo pulsante (a seconda di quale sia più comodo). Tenendo la punta del pollice dritta, flettere la base del pollice.

Nota: Per una maggiore resistenza, posizionare il pollice al centro del secondo e terzo pulsante e flettere.

親指フレックス:

親指の先：指の中間あたりを手のひらバーに合わせ、親指の先をボタン2またはボタン3に合わせます（合わせやすい方）。親指を他の指に向けて曲げます。

親指の付け根：親指の付け根をボタン2またはボタン3に合わせ（合わせやすい方）、その他の指示については上記の指示のとおりにします。親指の先は伸ばしたままで、親指の付け根を曲げます。

メモ：抵抗を上げるには、親指をボタン2とボタン3の中心に合わせて曲げます。

拇指圧力練習:

拇指指尖：将手掌杆放在四指中部，拇指指尖放在2号或3号数字键上（取决于个人使用习惯）。向下朝四指方向按压拇指。

拇指根部：将手掌杆放在四指中部，拇指根部放在2号或3号数字键上（取决于个人使用习惯）。拇指指尖向前伸直，按压拇指根部。

注意：如需增加阻力，可将拇指放在2号和3号数字键中间，按压2号键与3号键，并再次按压。



THUMB OPPOSITION

Thumb Opposition:

Place the curved end of the palm bar over the base of the small finger with the base of the thumb resting on the end button (4). Flex thumb in a downward motion toward the base of the small finger.

Note: To keep the unit steady, hold the VariGrip™ with the other hand.

Daumengegenseite:

Das gerundete Ende der Handstange über das Grundglied des kleinen Fingers und das Daumengrundglied auf den letzten Knopf (Knopf 4) legen. Den Daumen nach unten zum Grundglied des kleinen Fingers pressen.

Hinweis: Zur Stabilisierung des Geräts VariGrip™ mit der anderen Hand festhalten.

Oposición del pulgar:

Coloque el extremo curvado de la barra de apoyo para la palma de la mano sobre la base del dedo meñique, con la base del pulgar apoyada en el último botón (4). Flexione el pulgar en un movimiento hacia abajo dirigido hacia la base del dedo meñique.

Nota: Para mantener estable la unidad, sostenga el VariGrip™ con la otra mano.

Résistance du pouce:

Placez le côté courbe de la barre de paume au niveau de la base de l'auriculaire et posez la base du pouce sur le bouton de l'extrémité (4). Pliez le pouce dans un mouvement descendant vers la base de l'auriculaire.

Remarque : Si nécessaire, utilisez votre autre main pour stabiliser le VariGrip™.

Opposizione del pollice:

Posizionare l'estremità curva della barra del palmo sulla base del mignolo con la base del pollice appoggiato sul pulsante (4). Flettere il pollice in giù verso la base del mignolo.

Nota: Per mantenere l'unità costante, tenere il VariGrip con l'altra mano.

拇指対向エクササイズ:

手のひらバーのカーブした端を小指の付け根に、親指の付け根をボタン4にそれぞれ合わせます。親指を小指の付け根に向けて押し下げるように曲げます。

メモ: 本体を安定させるには、VariGripを他方の手で支えます。

拇指対圧練習:

将手掌杆弧端放在小拇指根部，大拇指的根部放在末端的数字键上（4号键）。向下朝小拇指根部的方向按压大拇指。

注意：用另一只手固定住 VariGrip™ 练习器，以保持稳定性。



THUMB TRAINER FOR TEXTING & GAMING

Presione el Botón 1 con el pulgar correspondiente, y, a continuación, el Botón 2 con el otro pulgar. Mueva el primer pulgar hacia el Botón 3, y el otro al Botón 4. Siga alternando los pulgares hacia los diferentes botones con un movimiento uniforme y rítmico, como si estuviera tocando un instrumento.

Exercice pour le pouce : Jeu d'entraînement ou Jeu de pouce

Retirez la barre de paume. Entrecroisez les doigts. Posez l'appareil, en orientant le côté droit vers le haut, sur les doigts entrecroisés de manière à ce que les pouces se situent sur les boutons 1 et 2. Appuyez sur le bouton 1 avec un pouce, puis sur le bouton 2 avec l'autre pouce. Déplacez le premier pouce sur le bouton 3 et le deuxième pouce sur le bouton 4. Continuez à déplacer les pouces entre plusieurs boutons dans un mouvement rythmique fluide, comme si vous jouiez d'un instrument.

Esercizio per il pollice: Allenamento o Gioco pollice

Rimuovere la barra del palmo. Intrecciare le dita. Posizionare l'unità con il lato destro rivolto verso l'alto, appoggiata sulle dita intrecciate in modo che i pollici appoggino sui pulsanti 1 e 2. Premere prima il pulsante 1 con un pollice, poi il Pulsante 2 con l'altro pollice. Spostare il primo pollice sul pulsante 3 e il secondo pollice sul pulsante 4. Continua ad alternare i pollici tra i vari pulsanti con un movimento ritmico regolare, come per suonare uno strumento.

親指のエクササイズ：キーボード入力 / ゲーム向けトレーニング

手のひらバーを外します。指を組みます。組んだ指の上に本体をボタンを上にして置き、親指はボタン1とボタン2に乗るようにします。親指でボタン1を押し、次にもう一方の親指でボタン2を押し。最初に押した方の親指をボタン3に移動し、2番目に押した方の親指をボタン4に移動します。楽器を演奏しているようなスムーズなリズムで、親指を交互に動かして違うボタンを押し続けます。

玩游戏与发短息的拇指练习:

拿掉手掌杆。将双手四指交叉锁住。让练习器右面朝上，放在交叉锁住的手指上，拇指分别放在1号和2号数字键上。先按压1号键上的拇指，再按压2号键上的拇指。然后将1号键上的拇指挪到3号键，另一拇指挪到4号键。继续以平滑的节奏，如弹奏乐器般在不同数字键间轮流按压、挪动手指。

Thumb Trainer For Texting & Gaming:

Remove palm bar. Interlock fingers. Stand the unit right side up, resting on the interlocked fingers so that thumbs are resting on Buttons 1 and 2. Press Button 1 with thumb, followed by Button 2 with other thumb. Move first thumb to Button 3, and second thumb to Button 4. Continue alternating thumbs to different buttons in a smooth rhythmic motion, as if playing an instrument.

Daumentraining: für SMS-Schreiben und Computerspielen

Die Handstange entfernen. Finger verzahnen. Das Gerät mit der rechten Seite nach oben auf die verzahnten Finger legen, sodass die Daumen auf den Knöpfen 1 und 2 liegen. Knopf 1 mit dem einen Daumen und danach Knopf 2 mit dem anderen Daumen drücken. Den ersten Daumen auf Knopf 3 verschieben und den zweiten auf Knopf 4. Die Knöpfe weiterhin mit einer gleichmäßigen rhythmischen Bewegung wie beim Spielen eines Musikinstruments wechseln.

Ejercicio para el pulgar: Entrenador o Juego para el pulgar

Retire la barra de apoyo para la palma de la mano. Entrelace los dedos. Coloque la unidad con el lado derecho hacia arriba, apoyada en los dedos entrelazados de manera que los pulgares descansen en los Botones 1 y 2.



FINE MOTOR EXERCISE DEXTERITY TRAINER

Fine Motor Exercise: Dexterity Trainer

Remove palm bar. Place tension knob between thumb and index fingertips. Slowly rotate counter-clockwise until the tension dial reaches the top. Reverse motion until the tension dial reaches the bottom. Switch fingers and repeat until completed with each finger.

Feinmotorik Übung: Fingerfertigkeitstraining

Die Handstange entfernen. Den Spanndrehknopf zwischen Daumen- und Zeigefingerkuppe halten. Den Drehknopf langsam gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis die Spannungsscheibe die Oberseite erreicht hat. Danach rückwärts bewegen, bis die Spannungsscheibe die Unterseite erreicht. Finger wechseln und wiederholen, bis die Übung mit jedem Finger durchgeführt ist.

Ejercicio de motricidad fina: Entrenamiento para destreza

Retire la barra de apoyo para la palma de la mano. Coloque la perilla de ajuste de tensión entre las puntas de los dedos índice y pulgar. Haga girar lentamente el selector hacia la izquierda hasta que llegue al tope superior. Mueva el selector en el sentido opuesto hasta que llegue al extremo inferior. Cambie los dedos, excepto el pulgar, y repita los movimientos hasta que haya usado todos los dedos.

Exercice de mobilisation fin : Entraînement pour l'agilité

Retirez la barre de paume. Placez le bouton de réglage de tension entre le bout du pouce et celui de l'index. Tournez lentement dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que l'indicateur de tension atteigne le maximum. Inversez le mouvement jusqu'à ce que l'indicateur de tension atteigne le minimum. Changez de doigts et recommencez jusqu'à ce que vous ayez entraîné tous les doigts.

Esercizio motorio fine: allenamento destrezza

Rimuovere la barra del palmo. Posizionare la manopola di tensione tra le punta del pollice e dell'indice. Ruotare lentamente in senso antiorario fino a quando la manopola di tensione raggiunge la sommità. Invertire il movimento fino a quando la manopola di tensione raggiunge il fondo. Alternare le dita in modo ripetere per tutte le dita.

細かい動作のエクササイズ: 器用さのトレーニング

手のひらバーを外します。テンション調節ネジを親指と人差し指の先の間に合わせます。テンションダイヤルが一番上に来るまで、ゆっくり反時計方向に回します。テンションダイヤルが一番下に来るまで、反対方向の動作を行います。指を替え、すべての指でエクササイズを繰り返します。

精细动作练习: 敏捷训练

拿掉手掌杆。将张力旋钮放在拇指和食指间。逆时针慢慢转动张力旋钮，直至张力达到峰值。反向操做可将张力调节至最低值。切换手指后重复该操作，直到每个手指都完成一遍。

The logo features a red circular icon on the left containing three white vertical bars of varying heights, resembling a hand or a stylized 'V'. To the right of this icon, the word 'VARIGRIP' is written in a bold, grey, sans-serif font with a small 'TM' trademark symbol. The word 'SPORT' is written in a larger, red, sans-serif font to the right of 'VARIGRIP'.

VARIGRIPTM SPORT

The evolution of hand exercise is here

DynatomyTM

Dynatomy, Inc. • 595 Smith Street • Farmingdale, NY 11735

Designed in USA, made in China exclusively for Dynatomy. VariGrip, Dynatomy and D'Addario are registered trademarks of D'Addario & Company, Inc. or its affiliates in the United States and/or other countries. Dynatomy, Inc., D'Addario & Company, Inc., Farmingdale, NY 11735 USA. Copyright © 2016. All Rights Reserved. US Patent #US7,967,732.

varigrip.net