



# AH10 - Ayuda de Gancho

## Manual de Instrucciones



### Instrucciones

La Ayuda de Gancho de Active Hands está diseñada para permitir que el usuario agarre y suelte el equipo de ejercicio. La ayuda de gancho está concebida para ser utilizada en barras de ejercicio pull-up, máquinas con manijas de tipo barra y de algunos tipos de manillares en las bicis o las bicis de la mano.

La ayuda de gancho le debería llegar abrochada y con un paquete separado de 4 tubos de goma.

### Cómo utilizar la ayuda de gancho

Para colocar la ayuda, siga las instrucciones a continuación.

1. Deshaga la correa de muñeca y pase su mano a través de ella.
2. Deshaga el Velcro en la correa de gancho y mueva el gancho a la distancia deseada de la muñeca.
3. Vuelva a abrochar el Velcro, pegándolo a la correa de muñeca.
4. Tire de la correa de muñeca firmemente para cerrar, sobre la correa de gancho.
5. Deslice el lazo elástico sobre un dedo (aconsejamos el dedo medio, pero depende de la preferencia personal)



\*Asegure que la correa de gancho de Velcro alcance la parte inferior de la correa de muñeca para asegurar una fijación firme.

\*\* Aconsejamos fijar el gancho a la muñeca más cerca de lo que crea inicialmente. Puede necesitar varios intentos para conseguir la posición

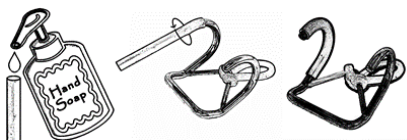
correcta.

\*La sección de neopreno debe caber a lo largo de la palma de la mano para proteger contra rozadura o incomodidad.

### Fijar la tubería de gancho de silicio opcional

La ayuda de gancho se puede utilizar sin esta tubería si está agarrando barras recubiertas de goma, recubiertas de espuma o acolchadas. Si se desea acolchado adicional (eje. para las barras de metal), la tubería se puede agregar a los ganchos.

Para agregar la tubería, ponga una gota o dos de jabón de mano en un extremo de la tubería y deslice sobre el gancho (con un movimiento giratorio). Esto puede requerir la ayuda de alguien con un agarre firme. Una vez que estén agregados, no se pueden quitar fácilmente.



### Cómo fijar el lazo elástico

Para volver a fijar el lazo al centro de la sección de "V", siga los diagramas a continuación.



### Personalización

Para asegurar un ajuste cómodo, la sección de la palma de neopreno puede ser recortada o se puede cortar una raja pequeña para permitir que el lazo elástico pase a través de ella (véase el diagrama a la derecha). Recomendamos usar las ayudas de gancho varias veces antes de alterarlas.



### Precauciones

Si no está seguro si esta ayuda de agarre es apropiada para usted, pregunte a su médico, fisioterapeuta o facultativo médico antes de usar. Siga siempre las instrucciones en este folleto al poner y usar la ayuda de agarre.

- Tenga cuidado adicional al levantar objetos pesados y que pueda volver a ponerlos en el suelo con seguridad.
- Cuando el producto este bajo tensión no 'soltara', así que asegúrese de que pueda mover el brazo hacia el objeto agarrado para crear flojedad y permitir que el gancho "suelte" cuando sea necesario.
- Si está inseguro si el gancho agarrará adecuadamente el objeto que utilizará, primero haga una prueba en un entorno seguro y no la utilice si duda.
- asegure que la correa de Velcro que mantiene el gancho alcance la parte superior de la correa de muñeca o más, de modo que haya bastante Velcro en contacto con la correa de muñeca para sostener firmemente cuando se esté usando.
- La correa de muñeca se debe sujetar siempre encima de la correa de gancho para sostenerla en su lugar.
- No utilice si el producto se estropea.



# AH10 - Hook Aid

## User's Instructions



### Instructions

The Active Hands Hook Aid is designed to enable the user to grip and release exercise equipment. The hook aid is intended to be used on pull-up bars, machines with bar-type handles and some types of handle bars on bikes or hand bikes.

The hook aid should arrive to you fastened and with a separate pack of 4 rubber tubes.

### How to use the hook aid

To put on the aid, follow the instructions below.

1. Undo the wrist strap and put your hand through it.
2. Undo the Velcro on the hook strap and move the hook to the desired distance from the wrist.
3. Refasten the Velcro, sticking it to the wrist strap.
4. Pull the wrist strap closed tightly, over the hook strap.
5. Slip the elastic loop over one finger (we advise the middle finger, but it is up to personal preference)

\*Ensure the hook strap Velcro reaches the bottom of the wrist strap to ensure a firm fixing.



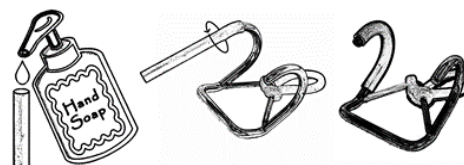
\*\*We advise attaching the hook closer to the wrist than you might initially expect. It may take a few attempts to get it the correct position.

\*The neoprene section should fit along the palm of the hand to protect from rubbing or discomfort.

### Attaching the optional silicon hook tubing

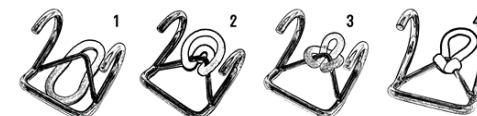
The hook aid can be used without this tubing if gripping rubberized, foam covered or padded bars. If extra padding is desired (e.g. for metal bars), the tubing can be added to the hooks.

To add the tubing, put a drop or two of hand soap in one end of the tubing and slide over the hook (with a twisting motion). This may require the assistance of someone with a firm grip. Once added, they may not be easily removed.



### How to attach the elastic loop

To reattach the loop to the middle of the 'V' section, follow the diagrams below.



### Customisation

To ensure a comfortable fit, the neoprene palm section can be trimmed or a small slit can be cut to allow the elastic loop to pass through it (see diagram to the right). We recommend using the hook aids a number of times before altering them.



### Precautions

If you are unsure whether this gripping aid is suitable for you, ask your Doctor, therapist or medical practitioner before use.

Always follow the instructions on this leaflet when putting on and using the gripping aid.

- Take extra care when lifting heavy objects that you can return them to the ground safely.
- When under tension the product will not 'let go', so ensure that you are able to move your arm towards the gripped object to create slack to enable the hook to 'let go' when required.
- If you are unsure if the hook will adequately grip the item to be used, test in a safe environment first and do not use if unsure.
- Ensure the Velcro strap which holds the hook reaches the bottom of the wrist strap or further so that there is enough Velcro in contact with the wrist strap to hold firmly when in use.
- The wrist strap must always be fastened on top of the hook strap to hold it in place.
- Do not use if the product becomes damaged.



F

## AH10 - Crochet de préhension

Mode d'emploi



### Mode d'emploi

Le crochet de préhension Active Hands est conçu pour vous permettre de saisir et de relâcher les équipements sportifs. Le crochet de préhension convient aux barres de traction, aux barres-poignées et à certains modèles de guidons montés sur les vélos à pédales ou à bras.

Le crochet de préhension est livré attaché et accompagné de 4 tubes en caoutchouc emballés séparément.

### Comment utiliser le crochet de préhension

Pour la pose, suivez les instructions ci-après.

1. Détachez la dragonne et passez votre main à travers.
2. Défaites le velcro sur la sangle du crochet et déplacez le crochet à la distance souhaitée du poignet.
3. Refixez le velcro sur la dragonne.
4. Tirez la dragonne fermement sur la sangle du crochet.
5. Glissez la boucle élastique sur un doigt (nous conseillons le majeur, mais cela dépend de vos préférences personnelles)



\* Veillez à ce que la bande Velcro du crochet atteigne le bas de la dragonne pour assurer une fixation ferme.

\*\* Nous vous conseillons d'attacher le crochet plus près du poignet que prévu initialement. Quelques tentatives peuvent être nécessaires pour obtenir

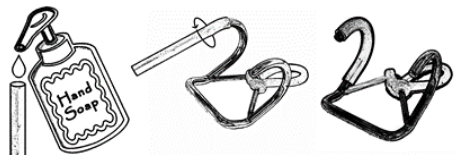
la bonne position.

\* La partie en néoprène doit être le long de la paume de la main pour éviter tout frottement ou gêne.

### Pose facultative du tube en silicone pour crochet

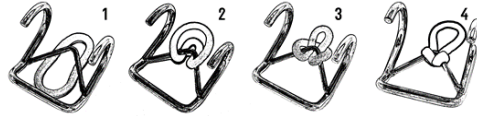
Le crochet de préhension peut être utilisé sans le tube s'il s'agit d'agripper les barres en caoutchouc, recouvertes de mousse ou rembourrées. Si un rembourrage supplémentaire est souhaité (par exemple pour les barres de métal), le tube sera posé sur les crochets.

Pour poser le tube, placez une ou deux gouttes de savon pour les mains à une extrémité du tube et faites-le glisser sur le crochet (en effectuant un mouvement de torsion). Cela peut nécessiter l'aide d'une personne ayant une prise ferme. Une fois posés, les tubes ne s'enlèvent pas facilement.



### Pose de la boucle élastique

Pour rattacher la boucle au milieu de la partie en « V », suivez les schémas ci-dessous.



### Personnalisation

Pour assurer votre confort, la partie paume en néoprène peut être coupée ou une petite fente peut être coupée pour permettre à la boucle élastique de la traverser (voir le schéma à droite). Nous vous recommandons d'utiliser les crochets de préhension plusieurs fois avant de les modifier.



### Précautions

En cas de doute concernant la compatibilité de cette aide à la préhension, demandez conseil à votre médecin ou à votre thérapeute avant l'utilisation.

Suivez toujours les instructions de cette notice lors de la pose et de l'utilisation de l'aide à la préhension.

- Faites très attention lorsque vous soulevez des objets lourds afin de pouvoir les ramener au sol en toute sécurité.
- Une fois sous tension, le produit ne « lâche pas ». Veillez donc à pouvoir bouger le bras vers l'objet saisi afin de créer un jeu pour permettre au crochet de « lâcher » si nécessaire.
- Si vous doutez que le crochet puisse saisir correctement l'équipement, testez-le d'abord dans un environnement sûr et ne l'utilisez pas en cas de doute.
- Veillez à ce que la bande Velcro qui maintient le crochet atteigne le bas de la dragonne ou plus loin de manière à ce qu'il y ait suffisamment de Velcro en contact avec la dragonne pour une tenue ferme en cours d'utilisation.
- La dragonne doit toujours être attachée sur la sangle du crochet pour le maintenir en place.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.

D

## AH10 - Haken-Greifhilfe

Gebrauchsanleitung



### Gebrauchsanleitung

Die Active Hands Haken-Greifhilfe ermöglicht dem Benutzer das Greifen und wieder Loslassen von Trainingsgeräten. Sie ist für den Einsatz an Klimmzugstangen, Maschinen mit Lenkergriffen und einigen Lenkerarten an Fahrrädern sowie für Handfahrräder vorgesehen.

Die Haken Greifhilfe erhalten Sie in zugeschnalltem Zustand zusammen mit einer separaten Packung von 4 Gummischläuchen.

### Wie benutzt man die Haken-Greifhilfe?

Um die Greifhilfe anzulegen, folgen Sie bitte folgender Anleitung.

1. Lösen Sie den Klettverschluss des Handgelenkriemens und führen Sie Ihre Hand durch.
2. Lösen Sie nun den Klettverschluss am Hakenband und bewegen Sie den Haken in die gewünschte Entfernung vom Handgelenk.
3. Ziehen Sie nun das Hakenband herunter und kletten Sie dieses an den Handgelenkriemen.
4. Ziehen Sie nun den Handgelenkriemen fest über das Hakenband, um dieses zu fixieren.
5. Schieben Sie nun die elastische Schlaufe über einen Finger (wir empfehlen den Mittelfinger, aber es hängt von Ihren persönlichen Vorlieben ab)



\*Stellen Sie sicher, dass Sie das Hakenband bis ganz ans untere Ende des Handgelenkriemens ziehen bevor Sie es festkletten, um eine sichere Befestigung zu gewährleisten.

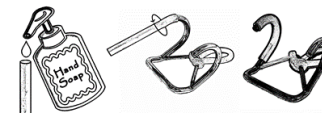
\*\* Wir empfehlen, den Haken näher am Handgelenk zu befestigen, als Sie ursprünglich erwarten. Es kann einige Versuche dauern, bis Sie die richtige Position herausgefunden haben.

\* Die Neoprensektion sollte entlang der Handflächen liegen, um diese vor Wundreibung zu schützen.

### Anbringen des optionalen Silikonhakenschlauchs

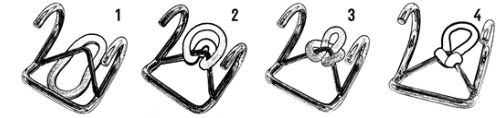
Die Haken-Greifhilfe kann ohne diesen Schlauch verwendet werden, wenn Sie gummierte, mit Schaumstoff beschichtete oder gepolsterte Stangen greifen. Wenn zusätzliche Polsterung gewünscht wird (z. B. für Metallstangen), kann der Schlauch an den Haken angebracht werden.

Um den Schlauch hinzuzufügen, geben Sie ein oder zwei Tropfen Handseife in ein Ende des Schlauchs und schieben Sie ihn (mit einer Drehbewegung) über den Haken. Dies erfordert möglicherweise die Unterstützung einer Person, die einen festen Griff hat. Einmal hinzugefügt, kann der Schlauch nicht mehr so leicht entfernt werden.



### So befestigen Sie die elastische Schlaufe

Befolgen Sie die nachstehenden Diagramme, um die Schlaufe in der Mitte des ‚V‘ Abschnitts anzubringen.



### Anpassung

Um einen bequemen Sitz zu gewährleisten, kann der Handflächenbereich aus Neopren gekürzt werden, oder es kann ein kleiner Schlitz geschnitten werden, damit die elastische Schlaufe durchgefasst werden kann. (siehe Abbildung rechts). Wir empfehlen, die Hakenhilfen mehrmals zu verwenden, bevor Sie Anpassungen vornehmen.



### Vorsichtsmaßnahmen

Wenn Sie unsicher sind, ob diese Greifhilfe für Sie geeignet ist, fragen Sie vor der Verwendung Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

Folgen Sie grundsätzlich den Anweisungen auf diesem Merkblatt, bevor Sie die Greifhilfe anlegen und benutzen.

- Besondere Vorsicht ist geboten beim Anheben schwerer Gegenstände, damit Sie diese wieder sicher auf den Boden bringen.
- Unter Zugspannung kann sich die Greifhilfen nicht lösen. Stellen Sie daher sicher, dass Sie Ihren Arm in Richtung des gegriffenen Objekts bewegen können, um Spielraum zu schaffen, damit der Haken bei Bedarf loslassen kann.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Haken den zu verwendenden Gegenstand ausreichend festhält, testen Sie ihn zuerst in einer sicheren Umgebung und verwenden Sie ihn nicht, wenn sie unsicher sind.
- Stellen Sie sicher, dass der Klettverschluss, der den Haken hält, bis zum unteren Rand des Handgelenkriemens oder weiter reicht, sodass dieser von ausreichend Klettband des Handgelenkriemens gehalten werden kann.
- Der Handgelenkriemen muss immer auf dem Hakenband befestigt sein, um dieses zu fixieren.
- Verwenden Sie das Produkt nicht sofern es beschädigt ist.

