

5. Tip-to-Tip Pinch

Place the tip of the thumb on the center of the ergonomic palm bar. Position the finger to be exercised on one of the center buttons. Keeping both tips slightly bent, flex the thumb and the finger being exercised toward the center of the unit at the same time.

NEDERLANDS

5. Knijfoefening van vingertop naar vingertop

Plaats de top van de duim op het midden van het ergonomisch gevormde deel. Plaats de vinger die geoefend moet worden op één van de middelste toetsen. Terwijl u de vingertoppen enigszins gebogen houdt, buigt u tegelijkertijd de duim en de vinger die geoefend moeten worden naar het midden van het apparaat toe.

FRANÇAIS

5. Pincement du bout des doigts

Placez la pointe du pouce au centre de l'appui-paume ergonomique et le doigt que vous désirez faire travailler sur l'une des touches du centre. Tout en gardant les deux doigts légèrement fléchis, pincez simultanément vers le centre de l'appareil.

DEUTSCH

5. Fingerspitzenzange

Legen Sie die Daumenspitze auf die Mitte der ergonomischen Handstütze. Dann den Finger, den Sie trainieren wollen, auf einen der inneren Knöpfe setzen. Halten Sie beide Fingerspitzen leicht gekrümmt und drücken Sie dann Daumen und Finger gleichzeitig in Richtung Gerät zusammen.

ITALIANO

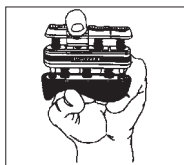
5. Stretta da punta a punta

Collocare la punta del pollice al centro della barra ergonomica palmare. Posare il dito da esercitare su uno dei tasti centrali. Tenendo le punte leggermente piegate, flettere contemporaneamente il pollice ed il dito da esercitare verso il centro dell'attrezzo.

ESPAÑOL

5. Posición punta a punta

Coloque la punta del pulgar sobre el centro del gancho de la barra ergonómica de palma. Coloque el dedo que va a ejercitar sobre uno de los botones centrales. Con ambas puntas ligeramente dobladas, flexione el pulgar y el dedo que se ejercita hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.



6. Fingertip Flexion

Place all finger tips on their own button, with the tip of the thumb on the center of the ergonomic base. Keeping all finger tips bent, flex the thumb and all the fingers toward the center of the unit at the same time.

6. Buigen van de vingertop

Plaats alle vingers op hun eigen toets, met de top van de duim in het midden van de basis. Houd alle vingers gebogen en duw de duim en de vingers tegelijkertijd naar het midden van het apparaat.

6. Flexion du bout des doigts

Placez le bout de chaque doigt sur son bouton, le bout du pouce se trouvant au centre de la base ergonomique. Les phalanges pliées, fléchissez simultanément le pouce et tous les doigts vers le centre de l'appareil.

6. Fingerspitzenflexion

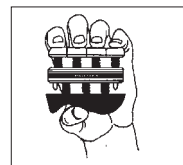
Alle Fingerspitzen auf den jeweiligen Knöpfen und den Daumen auf der Mitte des Unterteils plazieren. Mit gekrümmten Fingerspitzen Daumen und alle Finger gleichzeitig in Richtung zur Mitte des Geräts drücken.

Flessione della punta delle dita

Posizionare tutte le punte delle dita sui tasti corrispondenti, con la punta del pollice al centro della base ergonomica. Tenendo tutte le punte delle dita piegate, flettere contemporaneamente il pollice e tutte le dita verso il centro dell'attrezzo.

6. Flexión para la punta del dedo

Coloque la punta de cada dedo en sus respectivos botones, de modo que la punta del pulgar quede en el centro de la base ergonómica. Manteniendo todas las puntas dobladas, flexione el pulgar y todos los dedos hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.



CANDO

PROGRESSIVE EXERCISE SYSTEMS

DIGI-FLEX

exercise each finger individually, or entire hand

Resistance level: per finger / per hand
 Weerstandsniveau: per vinger / geheel
 Niveau de résistance: par doigt / sur l'ensemble
 Widerstandskraft: pro finger / gesamtes gerät
 Livello di resistenza: per singolo dito / intero apparecchio
 Nivel de resistencia: por dedo / sistema completa

10-0751		10-0740		10-0741		10-0742	
tan	xx-light	yellow	x-light	red	light	green	medium
braun	xx-leicht	gelb	x-leicht	rot	leicht	grün	mittel
beige	xx-licht	geel	x-licht	rood	licht	groen	medium
beige	xx-légère	jaune	x-légère	rouge	légère	vert	moyen
marrone	xx-leggero	giallo	x-leggero	rosso	leggero	verde	medio
marfil	xx-ligero	amarillo	x-ligero	rojo	ligero	verde	mediano
	0.75 lbs / 2.5 lbs		1.5 lbs / 5.0 lbs		3.0 lbs / 10.0 lbs		5.0 lbs / 16.0 lbs
	0.34 kgs / 1.1 kgs		0.7 kgs / 2.3 kgs		1.4 kgs / 4.5 kgs		2.3 kgs / 7.3 kgs

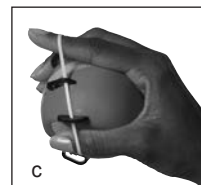
10-0743		10-0744		10-0752		10-0753	
blue	heavy	black	x-heavy	silver	xx-heavy	gold	xxx-heavy
blau	stark	schwarz	x-stark	silber	xx-stark	golden	xxx-stark
blauw	zwaar	zwart	x-zwaar	zilver	xx-zwaar	goud	xxx-zwaar
bleu	fort	noir	x-fort	argent	xx-fort	doré	xxx-fort
blu	pesante	nero	x-pesante	argento	xx-pesante	oro	xxx-pesante
azul	pesado	negro	x-pesado	plata	xx-pesado	oro	xxx-pesado
	7.0 lbs / 23.0 lbs		9.0 lbs / 30.0 lbs		11.0 lbs / 36.0 lbs		13.0 lbs / 43.0 lbs
	3.2 kgs / 10.4 kgs		4.1 kgs / 13.6 kgs		5.0 kgs / 16.3 kgs		5.9 kgs / 19.5 kgs

now available:

Cando® Digi-Extend® exerciser for finger extension (a)

Cando® Digi-Squeeze® finger exerciser for hand grasp and finger flexion (b)

Cando® Digi-Extend n'Squeeze® for flexion and extension combination exercises (c)



Manufactured by:

DIGI-FLEX®

a Division of FEI
 P.O. Box 1500
 White Plains, NY 10602 USA

tel: 800-431-2830 • 914-345-9300
 fax: 800-634-5370 • 914-345-9800
 email: info@Fab-Ent.com

Cando®, Digi-Flex® are trademarks of Goldberg
 ©Copyright FEI, 2011 - all rights reserved



Authorized CE Representative:
 RMS UK ltd.
 28 Trinity Road
 Nailsea, Somerset BS48 4NU
 United Kingdom

Digi-Flex® Exercise System:

10-0751, 10-0740, 10-0741, 10-0742, 10-0743, 10-0744, 10-0752, 10-0753



INDICATIONS

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

PRECAUTIONS

- **If the individual is being treated for a hand disorder, specific exercises and the intensity and number of repetitions should be approved by a healthcare professional.**
- **Following injury or surgery, consult a healthcare professional before performing exercises.**

- **If unusual swelling, skin discoloration or discomfort occurs, use should be discontinued and a healthcare professional consulted.**

GUIDELINES FOR USE

Exercises should be done at a slow, comfortable pace. Suggested exercises follow.

NEDERLANDS

Digi-Flex® Oefensysteem

INDICATIES

- Ontwikkelt kracht, flexibiliteit en coördinatie in individuele vingers
- Bouwt ook kracht in de hand en onderarm op

VOORZORGSMAATREGELEN

- **Indien de patiënt wordt behandeld voor een afwijking aan de hand, dienen de specifieke oefeningen alsmede de intensiteit en het aantal herhalingen hiervan te worden goedgekeurd door een medisch deskundige.**
- **Na een blessure of een operatie, dient u een deskundige te raadplegen voordat u met de oefeningen begint.**

- **Indien ongewone zwelling, huidverkleuring of ongemak optreedt, dient het gebruik te worden gestaakt en moet contact worden opgenomen met een medische deskundige.**

GEBRUIKSRICHTLIJNEN

Oefeningen dienen in een langzaam en comfortabel tempo te worden uitgevoerd. Onderstaand volgen enkele oefensuggesties.

FRANÇAIS

Système d'exercice Digi-Flex®

INDICATIONS

- Développe la force, la souplesse et la coordination de chaque doigt
- Renforce également la main et l'avant-bras

PRECAUTIONS

- **Si le patient est traité pour un problème de main, les exercices spécifiques, leur intensité et leur fréquence doivent être approuvés par un professionnel de la santé.**
- **Consultez un professionnel de la santé à la suite d'une blessure ou d'une**

opération avant d'effectuer des exercices.

- **En cas d'oedème, de décoloration cutanée ou d'inconfort, le patient doit cesser de utiliser les blocs et consulter un professionnel de la santé.**

MODE D'EMPLOI

Les exercices doivent être effectués à un rythme lent et aisé. Vous trouverez ci-après des suggestions d'exercice.

DEUTSCH

Digi-Flex® Übungssystem

INDIKATIONEN

- Entwickelt Kraft, Flexibilität und Koordinationsgefühl in den Fingern
- Baut auch die Kraft in der Hand und im Vorderarm auf

VORSICHTSMASSNAHMEN

- **Wenn der Patient wegen einer Erkrankung der Hand behandelt wird, sollten die speziellen Übungen, ihre Intensität und Häufigkeit mit dem Krankenpflegepersonal abgestimmt werden.**
- **Nach einer Verletzung oder Operation einen Arzt konsultieren, bevor Übungen durchgeführt werden.**

- **Bei ungewöhnlicher Schwellung, Hautverfärbung oder Unbequemlichkeit die Blöcke nicht länger verwenden und das Krankenpflegepersonal verständigen.**

ANWENDUNGSRICHTLINIEN

Übungen sollten in einem langsamen und bequemen Tempo durchgeführt werden. Übungsvorschläge folgen.

ITALIANO

Sistema di esercizio Digi-Flex®

INDICAZIONI

- Sviluppa la forza, la flessibilità e la coordinazione delle singole dita
- Sviluppa anche la forza della mano e dell'avambraccio

PRECAUZIONI

- **Se il paziente è in cura per un disturbo della mano, l'operatore sanitario che lo segue deve prescrivere ciascun esercizio e le relative ripetizioni ed i livelli di intensità.**
- **A seguito di lesioni o interventi chirurgici, consultare un medico prima di svolgere gli esercizi.**

- **In caso di gonfiore insolito, discromia cutanea o disagio, l'uso di blocchetti va interrotto e va consultato un medico.**

DIRETTIVE PER L'USO

Gli esercizi vanno svolti ad un ritmo lento e confortevole. Seguono gli esercizi consigliati.

ESPAÑOL

Sistema de ejercicios Digi-Flex®

INDICACIONES

- Desarrolla la fuerza individual de los dedos, la flexibilidad y la coordinación
- También desarrolla la fuerza de la mano y el antebrazo

PRECAUCIONES

- **Si se trata un trastorno de la mano del individuo, un profesional médico debe aprobar los ejercicios específicos, la intensidad y la cantidad de repeticiones.**
- **Después de una lesión o cirugía, se debe consultar con un profesional médico antes de hacer ejercicios.**

- **Si se produce alguna molestia, inflamación o decoloración cutánea anómalos, deberá suspenderse el uso de los bloques y se habrá de consultar con un profesional médico.**

PAUTAS PARA EL USO

Los ejercicios deben realizarse a un ritmo lento y cómodo. Se indican, a continuación, los ejercicios sugeridos.

1. Gross Grasp

Place the middle of the fingers on the buttons with the finger tips wrapped over the top. Positioning the hook of the ergonomic palm bar over the web space between the thumb and index finger, flex the thumb and all fingers toward the center of the unit as if making a fist.

NEDERLANDS

1. Totale greep

Plaats het middendeel van de vingers op de toetsen waarbij de vingertoppen over de rand gezet zijn. Houd het puntdeel van de ergonomisch gevormde basis in de ruimte tussen duim en wijsvinger. Duw de duim en vingers naar elkaar toe alsof u een vuist maakt.

FRANÇAIS

1. Pleine poigne

Placez la jointure médiane sur les touches et repliez les doigts sur l'appareil. Positionnez le crochet de l'appui-paume ergonomique sur la palmature entre le pouce et l'index et fléchissez le pouce et tous les doigts vers le centre de l'appareil, de la façon dont vous serrez le poing.

DEUTSCH

1. Geschlossene Faust

Legen Sie die mittleren Fingerglieder auf die Knöpfe, und krümmen Sie die Fingerspitzen. Mit dem schmaleren Ende der ergonomischen Handstütze über den Bogen zwischen Daumen und Zeigefinger den Daumen und alle Finger zusammendrücken, wie wenn Sie eine Faust machen würden.

ITALIANO

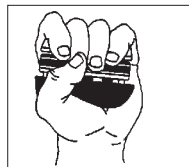
1. Presa larga

Collocare la parte centrale delle dita sui tasti, con le punte ripiegate sulla sommità dell'attrezzo. Disponendo l'uncino della barra ergonomica palmare sopra la membrana interdigitale tra il pollice e l'indice, flettere il pollice e tutte le altre dita verso il centro dell'attrezzo, come per formare un pugno.

ESPAÑOL

1. Agarre completo

Coloque el medio de los dedos en los botones con las puntas de los dedos dobladas sobre la parte superior. Coloque la parte hendida de la barra ergonómica de plama sobre el arco de la mano entre los dedos pulgar e índice, y luego flexione el pulgar y todos los dedos hacia el centro de la unidad como si estuviera haciendo un puño.



2. Hook Position

Place finger tips on individual buttons and position ergonomic palm bar with the hook over the web space between the thumb and index finger. Keeping finger tips slightly bent, flex all fingers toward the center of the unit.

2. Hoek positie

Plaats de vingertoppen op de afzonderlijke toetsen en leg het apparaat met het ergonomisch gevormde deel op de duimmuis. De punt van het deel dient zich in de ruimte tussen de duim en de wijsvinger te bevinden. Houd de vingers licht gebogen en duw met de vingertoppen de toetsen naar beneden.

2. Position du crochet

Placez le bout des doigts sur chaque touche et le crochet de l'appui-paume ergonomique sur la palmature entre le pouce et l'index. Les phalanges étant légèrement pliées, fléchissez tous les doigts vers le centre de l'appareil.

2. Offene Faust

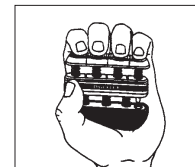
Legen Sie die Fingerspitzen auf die einzelnen Knöpfe und das schmalere Ende der ergonomischen Handstütze über den Bogen zwischen Daumen und Zeigefinger. Mit leicht gekrümmten Fingerspitzen alle Finger zum Gerät hin nach unten drücken.

2. Posizione a uncino

Collocare le dita sui rispettivi pulsanti, disponendo la barra ergonomica palmare sopra la membrana interdigitale tra il pollice e l'indice. Tenendo le punte delle dita leggermente piegate, flettere tutte le dita verso il centro dell'attrezzo.

2. Posición gancho

Coloque las puntas de los dedos sobre los botones individuales y coloque la parte hendida de la barra ergonómica de palma sobre el arco de la mano entre los dedos pulgar e índice. Con las puntas de los dedos ligeramente dobladas, flexione todos los dedos hacia el centro de la unidad.



3. Key Pinch

Place the hook of the ergonomic palm bar on the inside of the bent index finger. With the tip of the thumb slightly bent, flex the thumb on the first button.

NEDERLANDS

3. Knijpoefening

Plaats de punt van het ergonomische deel aan de binnenkant van de gebogen wijsvinger. Druk de duim op de eerste toets, waarbij de duimtop licht gebogen is.

FRANÇAIS

3. Pincement de clé

Placez le crochet de l'appui-paume ergonomique sur l'index replié. Pliez légèrement le pouce placé sur la première touche et appuyez.

DEUTSCH

3. Daumendrücken

Legen Sie die schmalere Seite der ergonomischen Handstütze auf die Innenseite des gekrümmten Zeigefingers. Mit leicht angewinkeltem ersten Daumenglied den ersten Knopf niederdrücken.

ITALIANO

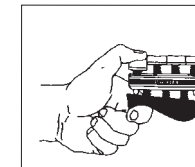
3. Stretta del pollice

Collocare l'uncino della barra ergonomica palmare sul lato interno del dito indice piegato. Tenendo la punta del pollice leggermente piegata, flettere il pollice sul primo pulsante.

ESPAÑOL

3. Posición llave

Coloque la parte hendida de la barra ergonómica de palma en la parte superior del dedo índice doblado. Con la punta del pulgar ligeramente doblada, flexione sobre el primer botón.



4. Trigger Pinch

Loosely hold the unit vertically with the buttons toward the fingers and the hook of the ergonomic palm bar positioned over the web space between the thumb and index finger. With the middle of the index finger, press the second button as if squeezing a trigger.

NEDERLANDS

4. Trekker knijpoefening

Houd het apparaat losjes in verticale positie met de toetsen naar de vingers toe en het puntdeel van de ergonomisch gevormde basis in de ruimte tussen duim en wijsvinger. Duw met het midden van de wijsvinger op de tweede toets alsof u een trekker overhaalt.

FRANÇAIS

4. Pincement de gâchette

Tenez l'appareil à la verticale sans le serrer, les touches dirigées vers les doigts et le crochet de l'appui-paume ergonomique placé contre la palmature entre le pouce et l'index. Appuyez sur la seconde touche avec l'index comme vous le feriez sur une gâchette.

DEUTSCH

4. Finger am Abzug

Das Gerät locker senkrecht halten, wobei die Knöpfe den Fingern zugewendet sind und die schmalere Seite der ergonomischen Handstütze über den Bogen zwischen Daumen und Zeigefinger gelegt wird. Mit dem Mittelglied des Zeigefingers den zweiten Knopf wie den Abzug einer Schußwaffe zurückziehen.

ITALIANO

4. Stretta a grilletto

Tenere l'attrezzo in posizione verticale senza stringere, con i pulsanti verso le dita e l'uncino della barra ergonomica palmare disposto sulla membrana interdigitale tra il pollice e l'indice. Con la parte centrale del dito indice, premere il secondo pulsante come se si premesse un grilletto.

ESPAÑOL

4. Posición gatillo

Sujete la unidad holgadamente de modo vertical con los botones hacia los dedos y la parte hendida de la barra ergonómica de palma colocada sobre el arco de la mano entre los dedos pulgar e índice. Con el medio del índice prima el segundo botón como si estuviera apretando un gatillo.

