



## DE: Gebrauchsanweisung Hand Exercise Board – E-Z-Übungs Brett

BOR.091059401

### Einführung

Das E-Z-Übungs Brett ist ein vielseitiges Trainingsgerät zur Förderung der Hand- und Fingerkraft, Feinmotorik und Beweglichkeit. Es eignet sich für Widerstandsübungen zur Verbesserung von: Fingerflexion, -extension, seitliche Übungen, Vorderarm-Supination und -Pronation sowie Handgelenksflexion und -extension. Die Übungen erfolgen durch das Rollen der mit Flauschband umwickelten Stäbe auf einer Oberfläche mit Hakenband (Klettsystem), wodurch ein regulierbarer Widerstand erzeugt wird.

### Produktspezifikationen

Plattengröße: 33 cm (L) x 22.5 cm (B) x 1.7 cm (H)

Gewicht mit Zubehör: 1.63 kg

Klettstreifen: 2 Stück, je 2.5 cm x 10 cm

Saugnapfe: 4 Stück an der Unterseite des Übungs Bretts für sicheren Halt

Stäbe: 7 zylindrische Stäbe mit Durchmessern von 1,3 cm bis 5 cm.

4 Stäbe mit Spezialgriffen (Verlängerungsstangen, runde oder quadratische Griffe) umwickelt mit strapazierfähigem Flauschband zur Befestigung am Brett.

Material: Geöltes Schweizer Holz

### Montage und Anwendung

Stellen Sie das Übungs Brett auf eine saubere, glatte und stabile Tischoberfläche vor dem Klienten. Drücken Sie das Brett leicht an, sodass sich die Saugnapfe sicher festsaugen. Platzieren Sie einen Stab mittig auf dem Brett, sodass Flauschband (Stab) und Hakenband (Brett) sich berühren. Die Griffe oder hervorstehenden Elemente sollten über den Rand des Brettes hinausragen, um das Drehen oder Rollen zu erleichtern.

Es sollte jeweils nur ein Stab auf das Klettbrett gesteckt werden, um einen maximalen Rollraum zu gewährleisten. Nach dem Training sollten alle Stäbe sicher auf dem Brett befestigt werden.

Der Widerstand beim Rollen hängt vom Überlappungsgrad der Klettflächen ab. Geringe Überlappung = weniger Widerstand -> für Patienten mit schwacher Griffkraft.

Stärkere Überlappung = höherer Widerstand.

Je grösser die Überlappung ist, desto grösser ist der Widerstand und desto mehr Kraft ist erforderlich, um die Stäbe zu rollen.

Daher sollten Klienten mit einem schwachen Griff die Aktivität mit einer minimalen Überlappung zwischen den beiden Klettflächen beginnen. Der Schwierigkeitsgrad kann zudem durch Veränderung der Überlappung, Steigerung der Wiederholungsanzahl oder Auswahl unterschiedlicher Stäbe (Grösse, Griffart) angepasst werden.

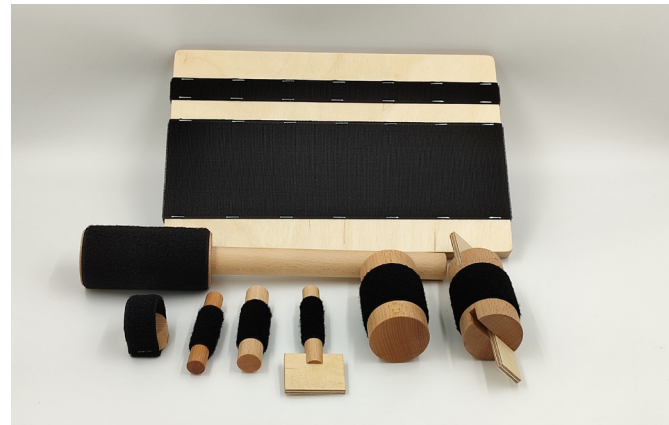
Um einen Pinzettengriff, einen 3-Backen-Griff oder einen seitlichen Griff zu erleichtern, können die Spezialgriffe an den Rundstäben verwendet werden.

### Pflege und Reinigung

Zum Reinigen mit einem weichen Tuch abwischen. Dazu kann ein Allzweck-Neutral-reinigungsmittel und warmes Wasser verwendet werden. Keine aggressiven Scheuermittel verwenden. Das Übungs Brett kann jederzeit mit handelsüblichem Holzöl nachbehandelt werden.

### Vorsichtsmassnahmen

Die oben genannten Anweisungen sind Empfehlungen, und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Therapeuten können das E-Z-Übungs Brett auch zur Förderung anderer Fähigkeiten als die vorgeschlagenen einsetzen. Bei einer nicht beschriebenen Verwendung der Aktivität sollten Therapeuten jedoch ihr professionelles Urteilsvermögen einsetzen, um die Sicherheit der Klienten zu gewährleisten.



## FR: Mode d'emploi

### Hand Exercise Board – Planche d'exercices E-Z

BOR.091059401

### Introduction

La planche d'exercice E-Z est un appareil d'entraînement polyvalent qui permet de développer la force des mains et des doigts, la motricité fine et la souplesse. Elle convient aux exercices de résistance visant à améliorer : la flexion et l'extension des doigts, les exercices latéraux, la supination et la pronation de l'avant-bras ainsi que la flexion et l'extension du poignet. Les exercices consistent à faire rouler les tiges recouvertes de bande velcro sur une surface équipée d'une bande auto-agrippante (système velcro), ce qui crée une résistance réglable.

### Spécifications du produit

Dimensions de la planche : 33 cm (L) x 22.5 cm (l) x 1.7 cm (H)

Poids avec accessoires : 1.63 kg

Bandes velcro : 2 pièces, chacune mesurant 2.5 cm x 10 cm

Ventouses : 4 pièces sous la planche d'entraînement pour une bonne adhérence

Barres : 7 barres cylindriques d'un diamètre compris entre 1,3 cm et 5 cm.

4 barres avec poignées spéciales (tiges d'extension, poignées rondes ou carrées) enveloppées d'une bande velcro résistante pour la fixation à la planche.

Matériau : bois suisse huilé

### Montage et utilisation

Placez la planche d'exercice sur une surface propre, lisse et stable devant le client. Appuyez légèrement sur la planche pour que les ventouses adhèrent bien. Placez une barre au centre de la planche de manière à ce que la bande velcro (barre) et la bande auto-agrippante (planche) se touchent.

Les poignées ou les éléments saillants doivent dépasser du bord de la planche afin de faciliter la rotation ou le roulement.

Une seule tige doit être placée sur la planche à bande Velcro afin de garantir un espace de roulement maximal. Après l'entraînement, toutes les tiges doivent être solidement fixées sur la planche.

La résistance au roulement dépend du degré de chevauchement des surfaces velcro.

Faible chevauchement = moins de résistance -> pour les patients ayant une faible force de préhension.

Recouvrement plus important = résistance plus élevée.

Plus le recouvrement est important, plus la résistance est élevée et plus il faut de force pour faire rouler les tiges.

C'est pourquoi les clients ayant une faible force de préhension doivent commencer l'activité avec un recouvrement minimal entre les deux surfaces velcro.

Le niveau de difficulté peut également être ajusté en modifiant le chevauchement, en augmentant le nombre de répétitions ou en choisissant différentes barres (taille, type de prise).

Pour faciliter la prise en pince, la prise à trois doigts ou la prise latérale, les poignées spéciales peuvent être utilisées sur les barres rondes.

### Entretien et nettoyage

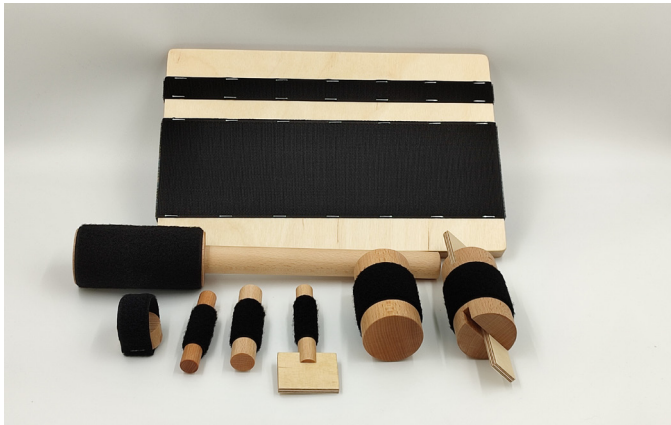
Pour le nettoyage, essuyer avec un chiffon doux. Vous pouvez utiliser un détergent neutre tout usage et de l'eau chaude. Ne pas utiliser de produits abrasifs agressifs. La planche d'exercice peut être traitée à tout moment avec une huile pour bois disponible dans le commerce.

### Précautions

Les instructions ci-dessus sont des recommandations et ne prétendent pas être exhaustives. Les thérapeutes peuvent également utiliser la planche d'exercice E-Z pour développer d'autres capacités que celles suggérées. Toutefois, en cas d'utilisation non décrite de l'activité, les thérapeutes doivent faire preuve de discernement professionnel afin de garantir la sécurité des clients.

Schweizer Produkt. Hergestellt in einer Wohn- und Arbeitsgemeinschaft für Behinderte. Exklusiv-Vertrieb: Orthopartner AG

Produit suisse. Fabriqué dans une Communauté d'habitation et de travail pour personnes handicapées. Distribution exclusive: Orthopartner AG



Il grado di difficoltà può essere regolato modificando la sovrapposizione, aumentando il numero di ripetizioni o selezionando bacchette diverse (dimensioni, tipo di impugnatura).

Per facilitare la presa a pinzetta, la presa a 3 dita o la presa laterale, è possibile utilizzare le impugnature speciali sulle bacchette rotonde.

#### Cura e pulizia

Per la pulizia, strofinare con un panno morbido. È possibile utilizzare un detergente neutro multiuso e acqua calda. Non utilizzare detergenti abrasivi aggressivi. La tavola per esercizi può essere trattata in qualsiasi momento con olio per legno disponibile in commercio.

#### Precauzioni

Le istruzioni sopra riportate sono raccomandazioni e non pretendono di essere esaustive. I terapeuti possono utilizzare la tavola di esercizi E-Z anche per promuovere abilità diverse da quelle suggerite. Tuttavia, in caso di utilizzo dell'attività non descritto, i terapeuti devono esercitare il proprio giudizio professionale per garantire la sicurezza dei clienti.

## IT: Istruzioni per l'uso

### Hand Exercise Board – Tavola per esercizi E-Z

BOR.091059401

#### Introduzione

La tavola per esercizi E-Z è un attrezzo versatile che favorisce lo sviluppo della forza delle mani e delle dita, della motricità fine e della mobilità. È adatta per esercizi di resistenza volti a migliorare: flessione ed estensione delle dita, esercizi laterali, supinazione e pronazione dell'avambraccio, flessione ed estensione del polso. Gli esercizi vengono eseguiti facendo rotolare le barre avvolte da nastro in velcro su una superficie con nastro a ganci (sistema velcro), creando una resistenza regolabile.

#### Specifiche del prodotto

Dimensioni del pannello: 33 cm (L) x 22,5 cm (P) x 1,7 cm (H)

Peso con accessori: circa 1.63 kg

Strisce di velcro: 2 pezzi, ciascuno di 2,5 cm x 10 cm

Ventose: 4 pezzi sul lato inferiore della tavola per un sostegno sicuro

Bastoncini: 7 bastoncini cilindrici con diametri da 1,3 cm a 5 cm.

4 bastoncini con impugnature speciali (aste di prolunga, impugnature rotonde o quadrate) avvolti con nastro in velcro resistente per il fissaggio alla tavola.

Materiale: legno svizzero oliato

#### Montaggio Cura e pulizia

Posizionare la tavola per esercizi su una superficie pulita, liscia e stabile davanti al cliente. Premere leggermente la tavola in modo che le ventose aderiscano saldamente. Posizionare un bastoncino al centro della tavola in modo che il nastro in velcro (bastoncino) e il nastro adesivo (tavola) si tocchino. Le impugnature o gli elementi sporgenti devono sporgere dal bordo della tavola per facilitare la rotazione o il rotolamento.

Per garantire il massimo spazio di rotolamento, sulla tavola deve essere posizionata una sola asta alla volta. Dopo l'allenamento, tutte le aste devono essere fissate saldamente alla tavola.

La resistenza durante il rotolamento dipende dal grado di sovrapposizione delle superfici in velcro.

Sovrapposizione ridotta = minore resistenza -> per pazienti con scarsa forza di presa.

Sovrapposizione maggiore = maggiore resistenza.

Maggiore è la sovrapposizione, maggiore è la resistenza e maggiore è la forza necessaria per far rotolare le bacchette.

Pertanto, i clienti con una presa debole dovrebbero iniziare l'attività con una sovrapposizione minima tra le due superfici in velcro.

Schweizer Produkt. Hergestellt in einer Wohn- und Arbeitsgemeinschaft für Behinderte. Exklusiv-Vertrieb: Orthopartner AG

Produit suisse. Fabriqué dans une Communiqué Habitation et de travail pour personnes handicapées. Distribution exclusiver : Orthopartner AG