



# Bedienungsanleitung



**Power-Web Flex-Grip Handtrainer,  
mittel, rot**

**Art.-Nr. 21157**

[▶▶▶ zum Produkt ...](#)

**Power Web Trainer**

[▶▶▶ zur Kategorie...](#)

# **POWER-WEB<sup>®</sup>** **FLEX-GRIP<sup>®</sup>**

[www.pwrwebintl.com](http://www.pwrwebintl.com)



Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> | Patent Pending | Latex free

Before starting an exercise or rehabilitation program, always consult a healthcare professional or your personal physician.

For dexterity, strengthening, and extension:

Place Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> with ball side facing palm. Insert fingers and thumb into holes. Place each finger in sequence on buttons located on Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> to simulate pressing. Take thumb and press, push or pull large thumb pad.

For gripping exercising:

Place Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> with button side facing palm. Insert fingers and thumbs into holes. Squeeze ball and release. With fingers still located in holes, extend fingers from ball and release.

Precautions: The Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> is not a toy and should not be played with. Do not insert Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> into mouth. When washing your Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> use water and standard dish soap. Pat to dry. You may also use waterbased disinfectant on the product.

Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> | Patente Pendiente | No contiene Látex

Antes de comenzar un ejercicio o un programa de rehabilitación, consulte siempre a su médico o a un terapeuta profesional.

Para la habilidad, fortalecimiento y extensión:

Ponga el Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> con la bola sobre la palma de la mano. Introduzca los dedos y el pulgar en los agujeros. Mueva cada dedo de forma secuencial, simulando una presión de botones en el Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup>. Presione con el pulgar, empuje y estire la almohadilla con el pulgar.

Para un ejercicio de agarre:

Ponga el Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> con la bola sobre la palma de la mano. Introduzca los dedos y el pulgar en los agujeros. Apriete y suelte la bola. Con los dedos colocados todavía en los agujeros, extienda y suelte los dedos desde la bola.

Precauciones: El Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup>, no es un juguete y no se debe jugar con él. No introduzca el Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> en la boca. Cuando lave el Power-Web<sup>®</sup> Flex-Grip<sup>®</sup> use agua y un detergente normal. Sacúdalo para secarlo. Puede usar también un desinfectante a base de agua en el producto.

## Power-Web® Flex-Grip® | Patente pendente | Livre de látex

Antes de iniciar um programa de exercício ou reabilitação, consulte sempre um profissional da saúde ou o seu médico pessoal.

Para destreza, reforço e extensão:

Coloque a Power-Web® Flex-Grip® com a bola virada para a palma da mão. Insira os dedos e os polegares nos orifícios. Coloque cada dedo em sequência nos botões localizados no Power-Web® Flex-Grip® pressionando. Tire o polegar e pressione, empurre e puxe o polegar.

Para exercícios de preensão:

Coloque o Power-Web® Flex-Grip® com o botão virado para a palma da mão. Insira os dedos e os polegares nos orifícios. Pressione a bola e liberte. Com os dedos ainda localizados nos buracos, estenda os dedos na bola e largue.

Precauções: The Power-Web® Flex-Grip® não é um brinquedo. Não insira a Power-Web® Flex-Grip® na boca. Ao lavar seu Power-Web® Flex-Grip® utilize água e sabão. Coloque a secar. Você também pode usar desinfetante à base de água sobre o produto.

## Power-Web® Flex-Grip® | Patent Pending | Sans latex

Avant d'utiliser n'importe quel produit de rééducation, consultez toujours votre médecin.

Pour dextérité, renforcement et extension:

Placez le Power-Web® Flex-Grip® dans la main, le ballon vers la paume. Mettez les doigts et le pouce dans les ouvertures. Rangez les doigts sur les boutons du Power-Web® Flex-Grip® afin de stimuler la pression. Avec le pouce, vous pressez, poussez ou tirez le grand bouton pouce.

Pour pincer:

Placez le Power-Web® Flex-Grip® dans la main, les boutons vers la paume. Mettez les doigts et le pouce dans les ouvertures. Pressez le ballon et relâchez. Les doigts encore dans les ouvertures, étendez les doigts et relâchez.

Précautions: Le Power-Web® Flex-Grip® n'est pas un jouet. Ne mettez pas le Power-Web® Flex-Grip® dans la bouche. Pour nettoyer votre Power-Web® Flex-Grip® utilisez de l'eau et du savon. Tamponner pour sécher. Désinfecter avec désinfectant à base d'eau.



## Power-Web® Flex-Grip® | Angemeldetes Patent | Latexfrei

Bevor Sie Ihr Übungs- oder Rehabilitationsprogramm beginnen fragen Sie zunächst Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

Für Fingerfertigkeit, Stärkung und Dehnung:

Halten Sie den Power-Web® Flex-Grip® mit der Ballseite zur Handfläche. Stecken Sie die Finger und den Daumen durch die Löcher. Plazieren Sie jeden Finger in der Reihenfolge der Druckpunkte, die sich auf dem Power-Web® Flex-Grip® befinden, um Druck zu simulieren. Durch Bewegen des Daumens, pressen, ziehen und drücken Sie auf dem großen Daumendruckpunkt.

Für Greifübungen:

Halten Sie den Power-Web® Flex-Grip® mit den Druckpunkten zur Handfläche. Stecken Sie die Finger und den Daumen durch die Löcher. Drücken Sie den Ball und lösen Sie dann den Druck wieder. Lassen Sie die Finger weiterhin in den Löchern. Dehnen und Spreizen Sie die Finger weg vom Ball und entspannen wieder.

Vorsichtsmaßnahme: Der Power-Web® Flex-Grip® ist kein Spielzeug und sollte nicht als solches verwendet werden. Stecken Sie den Power-Web® Flex-Grip® nicht in den Mund. Zum Reinigen verwenden Sie nur Wasser und normales Spülmittel. Zum Trocknen genügt ein leichtes Ausklopfen. Sie können auch Desinfektionsmittel, das auf Wasserbasis wirkt, verwenden.

## Power-Web® Flex-Grip® | Patent Pending | Latexvrij

Consulteer altijd eerst uw huisarts vooraleer u dit of een ander revalidatieproduct gebruikt.

Voor behendigheid, versterking en strekking:

Neem de Power-Web® Flex-Grip® vast met de bal in de handpalm. Steek vingers en duim in de voorziene gaten. Plaats uw vingertoppen op de voorziene knoppen van de Power-Web® Flex-Grip® om druk te simulieren. Met de duim drukt of duwt u op of trekt u aan het duimpad.

Voor grijpoefeningen:

Neem de Power-Web® Flex-Grip® vast met de knoppen in de handpalm. Steek vingers en duim in de voorziene gaten. Knijp in de bal en ontspan. Hou de vingers in de gaten, strek de vingers en ontspan.

Let op: de Power-Web® Flex-Grip® is geen speelgoed. Steek Power-Web® Flex-Grip® niet in de mond. U kan uw Power-Web® Flex-Grip® reinigen met water en zeep. Deppen om te drogen. U kan ook een ontsmettingsmiddel op waterbasis gebruiken om de Power-Web® Flex-Grip® te ontsmetten.

## Power-Web® Flex-Grip® | Patent Pending | Latexvrij

Consulteer altijd eerst uw huisarts vooraleer u dit of een ander revalidatieproduct gebruikt.

Voor behendigheid, versterking en strekking:

Neem de Power-Web® Flex-Grip® vast met de bal in de handpalm. Steek vingers en duim in de voorziene gaten. Plaats uw vingertoppen op de voorziene knoppen van de Power-Web® Flex-Grip® om druk te simulieren. Met de duim drukt of duwt u op of trekt u aan het duimpad.

Voor grijpoefeningen:

Neem de Power-Web® Flex-Grip® vast met de knoppen in de handpalm. Steek vingers en duim in de voorziene gaten. Knijp in de bal en ontspan. Hou de vingers in de gaten, strek de vingers en ontspan.

Let op: de Power-Web® Flex-Grip® is geen speelgoed. Steek Power-Web® Flex-Grip® niet in de mond. U kan uw Power-Web® Flex-Grip® reinigen met water en zeep. Deppen om te drogen. U kan ook een ontsmettingsmiddel op waterbasis gebruiken om de Power-Web® Flex-Grip® te ontsmetten.

**EN** - Non-allergenic latex-free polymer | Strengthens hands, fingers and forearms | Works muscles separately or in tandem | For rehab, sports training and stress relief | Will not crack, leak or melt | Washable and disinfectable

**DE** - Latexfreies Polymer, antiallergisch | Zur Kräftigung von Händen, Fingern und Unterarmen | Trainiert die Muskeln einzeln oder zusammen | Für Reha, Sporttraining & Stressabbau | Bruch- und auslaufsicher, erweicht nicht bei Erwärmung | Waschecht und desinfizierbar

**FR** - Balle non-allergénique sans polymères de latex | Renforcement des mains, des doigts et des avant-bras | Travail des muscles séparément ou en synergie | Pour la rééducation, l'entraînement sportif et la relaxation / Ne craque pas, ne fuit pas, ne se déforme pas | Lavage et désinfection possible

**ES** - Polímero no alérgico sin latex | Reforzamiento de manos, dedos y antebrazos | Trabaja los músculos separada o combinadamente | Para rehabilitación, deporte y el alivio del stress | No se agrieta, no gotea ni se derrite | Lavable y desinfectable

**NL** - Anti-allergene knijpbal in latex-vrij polymeer | Verstevt hand, vingers en voorarm | Oefent spieren afzonderlijk of in tandem | Voor revalidatie, sport & anti-stress | Kan niet scheuren, smelten of lekken | Afwasbaar en gemakkelijk te ontsmetten

**PT** - Anti-alérgico sem latex | Fortifica a mão, dedos e antebraço | Trabalha os músculos separadamente ou em tandem | Para reabilitação, desporto e alívio da dor | Não parte, fura ou funde | Lavável e desinfetável



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0  
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220  
E-Mail: [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
Web: [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)