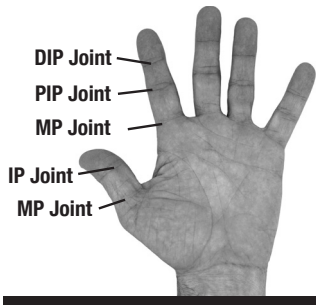


## THANK YOU

FOR PURCHASING XTEND, EXTENSION  
EXERCISER WITH CONSTANT FORCE  
TECHNOLOGY!



## EXERCISE INSTRUCTION MANUAL



The following exercises are not tailored to any specific sport or activity, but instead are designed to maintain and improve joint range of motion, dexterity, coordination, flexibility, strength, endurance, circulation and general health of your fingers, hand, wrist and/or forearm. XTend comes equipped hook and loop strips that can be used for extra-thick or swollen fingers as well as to use as a thumb adapter. For best results, exercise thumb independently from fingers, not while exercising other fingers at the same time.

Depending on the exercise and/or the resistance level, you may need to hold XTend with your non-exercising hand for additional stability.

Einleitung:  
Vielen Dank, dass Sie sich für XTend entschieden haben, einen Dehnungstrainer mit der Constant Force Technologie!

Die nachfolgenden Übungen sind auf keine bestimmte Sport- bzw. Aktivitätsart zugeschnitten, sondern vielmehr dafür gedacht, den Gelenkbewegungsbereich, die Fertigkeit, Koordination, Flexibilität, Kraft, Ausdauer, Durchblutung und die allgemeine Gesundheit Ihrer Finger, Hände, Handgelenke und/ oder Unterarme aufrechtzuerhalten und zu verbessern. Im Lieferumfang von XTend sind Klettstreifen enthalten, die sowohl für extra große oder geschwollene Finger als auch als Daumenadapter verwendet werden können. Für beste Ergebnisse sollten Sie den Daumen unabhängig von den Fingern trainieren und nicht während Sie die anderen Finger trainieren.

Abhängig von der Übung bzw. der Widerstandsstufe, werden Sie XTend möglicherweise mit Ihrer nicht trainierenden Hand halten müssen, um zusätzliche Stabilität zu erhalten.

Introducción:  
¡Gracias por comprar XTend, el ejercitador de extensión con tecnología Constant Force!

Los siguientes ejercicios no se adaptan a ningún deporte o actividad específicos, sino que están diseñados para mantener y mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones, la destreza, la coordinación, la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la circulación y

la salud general de sus dedos, mano, muñeca y/o antebrazo. XTend viene equipado con tiras de gancho y bucle que pueden utilizarse para dedos extremadamente gruesos o hinchados, así como de adaptador para el pulgar.

Para obtener los mejores resultados, ejercite el pulgar independientemente de los dedos, no mientras ejercita otros dedos al mismo tiempo.

Dependiendo del ejercicio y/o del nivel de resistencia, es posible que tenga que sostener XTend con la mano que no está ejercitando para lograr una mayor estabilidad.

Introduction:  
Tous nos remercions pour l'achat du XTend, un appareil d'extension équipé de la technologie Constant Force!

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. XTend est équipé de bandes pour crochet et boucle pouvant être utilisées par des doigts très épais ou tuméfiés ou en recourant à un adaptateur pour le pouce. Pour obtenir un meilleur résultat, entraînez le pouce indépendamment des doigts, donc il ne faut pas entraîner les autres doigts simultanément.

En fonction de l'exercice et du niveau de résistance, il se peut que vous deviez tenir le XTend avec la main ne faisant pas d'exercices afin d'améliorer

la stabilité.

Introduzione:  
Ti ringraziamo di aver acquistato XTend, attrezzo ginnico per l'estensione con tecnologia Constant Force!

I seguenti esercizi non sono stati studiati per sport o attività specifici, bensì per mantenere e migliorare la destrezza, il coordinamento, la flessibilità, la forza, la resistenza, la circolazione e la salute generale di dita, mani, polsi e/o avambracci. XTend è dotato di fasce a strappo che possono essere utilizzate per dita molto spesse o gonfie e per l'uso come adattatore per pollice. Per ottenere i migliori risultati, esercita il pollice indipendentemente dalle dita, non mentre eserciti altre dita contemporaneamente.

A seconda dell'esercizio e/o del livello di resistenza, potrebbe essere necessario tenere XTend con la mano che non usi per l'esercizio per una maggiore stabilità.

Inleiding:  
Hartelijk dank voor uw aankoop van XTend, het strek-oefenapparaat met Constant Force-technologie!

De volgende oefeningen zijn niet afgestemd op een specifieke sport of activiteit, maar zijn ontworpen voor het op peil houden en verbeteren van de beweeglijkheid van de gewrichten, behendigheid, coördinatie, flexibiliteit, kracht, bloedsomloop, het uithoudingsvermogen en de algemene gezondheid van uw vingers, hand, pols

en/of onderarm. De XTend wordt geleverd met klittenbandstrips die u kunt gebruiken voor extra dikke of gezwollen vingers. Deze strips kunnen ook worden gebruikt als duimadapter. Oefen voor de beste resultaten de duim onafhankelijk van de vingers en niet terwijl u tegelijkertijd andere vingers oefent.

Afhankelijk van het oefen- en/of weerstandsniveau moet u de XTend mogelijk vasthouden met de hand die u niet oefent voor extra stabiliteit.

**NOTE:** XTend is an exercise product, and best used as a conditioning tool, prior to taking part in any sport, activity, or exercise routine. It is important to note that extensor muscles are generally weaker than flexor muscles, so please consult with a health care professional before starting any type of exercise program. Stop use immediately and consult with a health care professional if you feel any pain or discomfort while using the product.

It is equally important to begin all exercises slowly and with few repetitions. Hold each position for 3-5 seconds, then slowly relax fingers and return to starting position. Overtime, increase repetitions to 3 sets of 10 (30 repetitions total). You may find XTend easier to use by holding XTend with your non-exercising hand for additional stability.

**HINWEIS:** XTend ist ein Trainingsprodukt und wird am besten als Trainingsgerät verwendet, bevor Sie an einer Sportart, Aktivität oder einem Trainingsprogramm teilnehmen. Es ist wichtig zu beachten, dass Streckmuskeln im Allgemeinen schwächer sind als Beugemuskeln, daher sollten Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogramms mit einem Arzt beraten. Beenden Sie sofort jegliche Übungen und lassen Sie sich von einem Facharzt beraten, falls Sie Schmerzen verspüren oder sonstige Beschwerden haben.

Es ist genauso wichtig, dass alle Übungen zunächst langsam und mit wenigen Wiederholungen durchgeführt

werden. Halten Sie jede Position 3-5 Sekunden lang, entspannen Sie dann langsam die Finger und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Erhöhen Sie mit der Zeit auf 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen (30 Wiederholungen insgesamt). Sie können XTend einfacher bedienen, indem Sie XTend mit Ihrer nicht trainierenden Hand halten, um zusätzliche Stabilität zu erhalten.

**NOTA:** El XTend es un producto de ejercicio para uso como herramienta de acondicionamiento antes de participar en algún deporte, actividad o rutina de ejercicios. Es importante tener en cuenta que los músculos extensores son generalmente más débiles que los músculos flexores, así que consulte a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier tipo de programa de ejercicios. Deje de utilizar el producto inmediatamente y consulte a un profesional de la salud si siente algún dolor o molestia.

Asimismo, es importante comenzar todos los ejercicios despacio y haciendo pocas repeticiones. Mantenga cada posición durante 3-5 segundos, después relaje los dedos lentamente y vuelva a la posición inicial. El resto del tiempo, aumente las repeticiones a 3 series de 10 (30 repeticiones en total). Quizá descubra que el XTend es más fácil de usar cuando se sostiene con la mano que no está ejercitando para lograr una mayor estabilidad.

**NOTE :** XTend est un appareil d'entraînement et est utilisé au mieux en tant qu'instrument de mise en

condition avant de pratiquer tout sport, toute activité ou entraînement régulier. Il est important de remarquer que les muscles d'extension sont généralement plus faibles que les muscles de flexion, donc veuillez consulter un professionnel de la santé avant de débiter tout programme d'entraînement. Arrêtez immédiatement toute utilisation et consultez un spécialiste en matière de santé si vous ressentez une douleur ou un inconfort durant l'utilisation du produit.

Il est important de commencer chaque exercice lentement, à un niveau de résistance faible et d'effectuer peu de répétitions. Restez dans chaque position 3-5 secondes, puis relâchez progressivement les doigts et revenez à la position de départ. Augmenter petit à petit jusqu'à 3 séries de 10 (30 répétitions au total). Il se peut que vous trouviez XTend plus facile à utiliser en le maintenant avec la main non sollicitée afin d'avoir une meilleure stabilité.

**NOTA:** XTend è un attrezzo ginnico e il suo uso ottimale è come strumento di condizionamento prima di praticare qualsiasi attività sportiva o esercizio fisico. È importante notare che i muscoli estensori sono generalmente più deboli rispetto ai muscoli flessori, quindi ti invitiamo a consultare un medico prima di iniziare qualsiasi tipo di programma di esercizi. Interrompi immediatamente l'uso e consulta un professionista sanitario se senti dolore o una sensazione di fastidio durante l'utilizzo del prodotto.

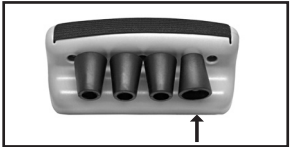
È importante iniziare tutti gli esercizi

lentamente ed eseguire poche ripetizioni. Mantieni ciascuna posizione per 3-5 secondi, quindi rilascia lentamente le dita e torna alla posizione iniziale. Nel corso del tempo, aumenta fino ad arrivare a 3 serie da 10 (30 ripetizioni in totale). Potresti notare che XTend è più facile da usare se lo tieni, per una maggiore stabilità, con la mano che non esegue l'esercizio.

**NB:** De XTend is een oefenapparaat en kan het beste worden gebruikt als conditioneringshulpmiddel voordat u aan een sport, activiteit of training deelneemt. Het is belangrijk om te onthouden dat strekspieren in het algemeen zwakker zijn dan buigspieren. Raadpleeg dus een zorgverlener voordat u met een trainingsprogramma begint. Bij pijn of ongemak gedurende het gebruik van het product dient u het gebruik onmiddellijk te stoppen en een zorgverlener te raadplegen.

Het is ook belangrijk om alle oefeningen langzaam te beginnen en om met slechts enkele herhalingen te beginnen. Houd iedere positie 3-5 seconden vast. Ontspan daarna langzaam uw vingers en ga terug naar de startpositie. Na verloop van tijd de herhalingen opbouwen tot 3 sets van 10 (30 herhalingen in totaal). Misschien vindt u de XTend gemakkelijker om te gebruiken als u de XTend vasthoudt met de hand die u niet oefent voor extra stabiliteit.

INSTRUCTIONS:



Place hand thru the wide elastic band toward the backside of XTend so that the top of XTend lines up across the crease at the base of your fingers. Place each finger into a finger cup so the finger is snug, but comfortable.

**NOTE:** If fingers are too small, turn finger cup around so that the finger enters the narrow portion of the finger cup for better grip. If the small finger still slips, follow instructions for using one of the hook/loop strips to secure finger as noted.

Anleitung: Führen Sie die Hand durch das breite Gummiband zur Rückseite von XTend, sodass die Oberseite von XTend über die Falte an der Basis Ihrer Finger verläuft. Legen Sie jeden Finger in einen Fingernapf, sodass der Finger eng aber bequem liegt. HINWEIS: Wenn die Finger zu klein sind, drehen Sie die

Fingernäpfe so, dass der Finger in den schmalen Teil der Fingernäpfe eindringt, um sie besser greifen zu können. Wenn der kleine Finger immer noch rutscht, befolgen Sie die Anweisungen zur Verwendung eines der Klettstreifen zur Fingersicherung, wie unten beschrieben:

Instrucciones: Coloque la mano a través de la banda elástica ancha hacia la parte posterior del XTend, de modo que la parte superior del XTend se alinee sobre el pliegue en la base de los dedos. Coloque cada dedo en un dedal para que el dedo se ajuste cómodamente. NOTA: Si sus dedos son demasiado pequeños, gire el dedal para que el dedo penetre en su parte estrecha a fin de obtener un mejor agarre. Si el dedo meñique sigue deslizándose, siga las instrucciones indicadas a continuación para utilizar una de las tiras de gancho/bucle con el fin de asegurarlo:

Instructions : Placez la main au travers de la large bande élastique dans la direction de la face arrière du XTend de telle manière que le haut du XTend soit placé sur le pli à la base de vos doigts. Placez chaque doigt dans un support afin qu'il soit bien tenu, mais de manière confortable. NOTE : Si les doigts sont trop petits, tournez le support du doigt autour du celui-ci de telle manière que le doigt entre dans son support par sa partie fine pour assurer une meilleure prise. Si l'auriculaire continue à glisser, suivez les instructions pour utiliser la bande du crochet / de la boucle pour bien fixer le doigt comme noté ci-dessous:

Istruzioni: Fai passare la mano attraverso l'ampia fascia elastica verso il retro di XTend in modo che la parte superiore di XTend si allinei sulla piega alla base delle dita. Posiziona ogni dito nel supporto in modo che il dito vi aderisca ma non ti arrechti fastidio. NOTA: Se le dita sono troppo piccole, ruota il supporto in modo che il dito entri nella parte stretta dello stesso per una presa migliore. Se il mignolo scivola ancora, seguire le istruzioni per l'uso di una delle fasce a strappo per fissare il dito come indicato di seguito:

Instructies: Plaats uw hand door de brede elastische band aan de achterzijde van de XTend, zodat de bovenkant van de XTend op één lijn ligt met de huidplooi aan de onderkant van uw vingers. Plaats elke vinger in een vingerhouder zodat de vinger er strak maar comfortabel in zit. OPMERKING: Als uw vingers te klein zijn, draait u de vingerhouder om, zodat de vinger in het nauwe gedeelte van de vingerhouder steekt voor een betere houvast. Als de kleine vinger nog steeds wegglijdt, volgt u de instructies voor het gebruik van één van de klittenbandstrips om de vinger vast te zetten, zoals hieronder staat vermeld:

THUMB EXERCISES:



To use for thumb exercises, turn XTend upside down and place hand thru the wide elastic band toward the backside of XTend unit so that the bottom of the XTend product lines up with the crease at the base of your fingers. The thumb should be on the side of unit and resting comfortably in the webbing between the base of the thumb and the index (first) finger.

Daumenübungen: Um es für Daumenübungen zu verwenden, drehen Sie XTend auf den Kopf und legen Sie die Hand durch das breite Gummiband zur Rückseite des XTend-Gerätes, sodass die Unterseite des XTend-Produkts mit der Falte an der Unterseite Ihrer Finger übereinstimmt. Der Daumen sollte sich auf der Seite des Gerätes befinden und bequem im Gurtband zwischen der Daumenbasis und dem Zeige-(ersten) Finger liegen.

Ejercicios con el pulgar: Para ejercitar el pulgar, gire el XTend boca abajo y coloque la mano a través de la banda elástica ancha hacia la parte posterior de la unidad de XTend, de modo que la parte inferior del producto XTend quede alineada con el pliegue en la base de los dedos. El pulgar debe colocarse a un lado de la unidad y apoyarse cómodamente en la cinta entre la base del pulgar y el dedo índice.

Exercice pour le pouce: Pour utiliser le XTend dans le but d'entraîner le pouce, retournez le XTend et placez la main au travers de la large bande élastique en direction de la face arrière du XTend, de telle manière que le bas du XTend soit placé sur le pli à la base de vos doigts. Le pouce devrait se trouver sur le côté de l'appareil et être confortablement placé dans la bande élastique disposée entre le pouce et l'index.

Esercizi per il pollice: Per gli esercizi per i pollici, capovolgi XTend e fai passare la mano attraverso l'ampia fascia elastica verso il retro dell'unità XTend in modo che la parte inferiore del prodotto XTend si allinei con la piega alla base delle dita. Il pollice dovrebbe stare sul lato dell'unità e riposare comodamente nella fascia tra la base del pollice e l'indice.

Duimoeeningen: Als u de XTend voor duimoeeningen wilt gebruiken, draait u de XTend ondersteboven en plaatst u uw hand door de brede elastische band aan de achterzijde van de XTend, zodat de onderkant van het XTend-product op één lijn ligt met de huidplooi aan de onderkant van uw vingers. De duim ligt

aan de zijkant van het apparaat, dat comfortabel rust in de band tussen de basis van de duim en de wijsvinger.

HOOK & LOOP STRIP ADAPTERS:



XTend comes equipped hook and loop strips to use as a thumb adapter for those that cannot fit their thumb or fingers in the finger cups. If the thumb or finger is too thick or wide to fit in the finger cups, insert one end of hook/loop strip through the wider opening of the finger cup, and then, through smaller opening and fasten. Place thumb or finger inside and adjust length, using hook and loop material until the adapter is snug, but comfortable.

Klettstreifenadapter: XTend wird mit Klettstreifen geliefert, die als Daumenadapter für diejenigen verwendet werden können, deren Daumen oder Finger nicht in die Fingernäpfe passen. Wenn der Daumen oder Finger zu groß ist, um in die Fingernäpfe zu passen, stecken Sie ein Ende des Klettstreifens durch die größere Öffnung des Fingernapfs und dann durch die kleinere Öffnung und befestigen Sie ihn. Legen Sie den Daumen oder Finger hinein und passen Sie die Länge mit dem Klettmaterial an, bis der Adapter fest, aber bequem sitzt.

Adaptadores de tira de gancho y bucle: El XTend viene equipado con tiras de gancho y bucle que se pueden usar como un adaptador para el pulgar para aquellos cuyo pulgar o dedos no quepan en los dedales. Si el pulgar o el dedo es demasiado grande y no se ajusta en el dedal, inserte un extremo de la tira de gancho/bucle a través de la abertura más ancha del dedal y después a través de la abertura más pequeña y abróchelo. Inserte el pulgar o el dedo y regule la longitud, utilizando el material de gancho y bucle hasta que el adaptador se ajuste cómodamente.

Adaptateurs pour la bande du crochet et de la boucle : XTend est équipé de bandes pour crochet et boucle pouvant être utilisées en tant qu'adaptateur pour le pouce pour les personnes ne pouvant placer leur pouce ou leurs doigts dans les supports pour doigts. Si votre pouce ou votre doigt est trop épais pour entrer dans les supports pour doigt, placez une extrémité de la bande pour crochet/

doigt dans l'ouverture plus évasée du support pour doigt et ensuite au travers de l'ouverture plus petite et fixer. Placez le pouce ou un doigt à l'intérieur et ajuster la longueur en utilisant le matériel pour le crochet et la boucle, afin qu'il soit bien tenu, mais de manière confortable.

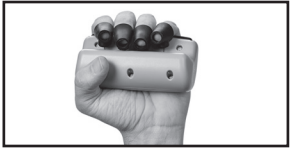
Adattatori per fascia a strappo: XTend è dotato di fasce a strappo che possono essere utilizzate come adattatori per il pollice per chi che non è in grado di inserire il pollice o le dita nei supporti. Se il pollice o il dito è troppo grande per adattarsi ai supporti, inserisci un'estremità della fascia a strappo attraverso l'apertura più ampia del supporto, quindi attraverso l'apertura più piccola e fissalo. Posiziona il pollice o il dito all'interno e regola la lunghezza, usando il materiale a strappo fino a quando l'adattatore vi aderisce e non ti arreca fastidi.

Klittenbandstripadapters: De XTend wordt geleverd met klittenbandstrips die u kunt gebruiken als duimadapter voor mensen die hun duim of vingers niet in de vingerhouders kunnen krijgen. Als uw duim of vinger te groot is om in de vingerhouder te passen, steekt u één uiteinde van de klittenbandstrip door de bredere opening van de vingerhouder en daarna door de kleinere opening. Vervolgens maakt u de strip vast. Plaats de duim of vinger erin en pas de lengte aan met behulp van het klittenband tot de adapter strak, maar comfortabel zit.

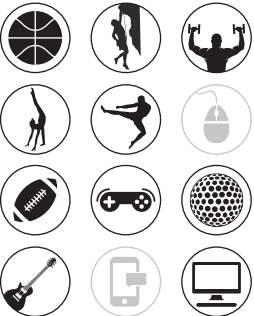


CONSTANT FORCE-XTEND EXERCISES:

# 1. FULL FINGER EXTENSION:



## GOOD FOR:



Place hand thru the wide elastic band as noted on page 1 “Instructions”. Use the non-exercising hand to hold and stabilize the XTend while slowly and fully extending all fingers at one time. Hold for 3-5 seconds. Relax and slowly return to starting position. Repeat slowly, as instructed by a healthcare professional.

Vollständige Fingerdehnung: Führen Sie die Hand durch das breite Gummiband, wie auf Seite 1 „Anleitung“ beschrieben. Verwenden Sie die nicht trainierende Hand, um den XTend zu halten und zu stabilisieren, während Sie langsam und vollständig alle Finger auf einmal ausstrecken. Halten Sie sie so 3-5 Sekunden lang. Entspannen Sie sich und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung langsam nach ärztlicher Anweisung.

Extensión completa del dedo: Coloque la mano a través de la banda elástica ancha como se indica en la página 1 “Instrucciones”. Utilice la mano que no está ejercitando para sostener y estabilizar el XTend mientras extiende lenta y completamente todos los dedos al mismo tiempo. Manténgalos así durante 3-5 segundos. Relájelos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita lentamente, según las instrucciones de un profesional de la salud.

Extension complète des doigts : Placez la main au travers de la large bande élastique tel qu’indiqué sur la page 1 sous « Instructions ». Utilisez la main non-sollicitée pour maintenir

et stabiliser le XTend alors que vous mettez lentement et complètement en extension l’ensemble des doigts. Maintenez pendant 3-5 secondes. Relâchez et revenez lentement à la position initiale. Répétez lentement 10 fois ou selon les instructions d’un spécialiste de la santé.

Estensione completa del dito: Fai passare la mano attraverso l’ampia fascia elastica come indicato a pagina 1 “Istruzioni”. Usa la mano che non esegue l’esercizio per tenere e stabilizzare XTend ed estendi lentamente e completamente tutte le dita contemporaneamente. Mantieni la posizione per 3-5 secondi. Rilassati e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti lentamente, secondo le istruzioni di un operatore sanitario.

Volledige vingerstrekking: Plaats uw hand door de brede elastische band, zoals vermeld op pagina 1 ‘Instructies’. Gebruik de hand die u niet traint om de XTend vast te houden en te stabiliseren terwijl u alle vingers tegelijkertijd langzaam en volledig strekt. Houd 3-5 seconden vast. Ontspan en ga langzaam terug naar de startpositie. Herhaal dit langzaam volgens de instructie van een zorgverlener.

# 2. ISOLATED FULL FINGER EXTENSION:



## GOOD FOR:



Place hand thru the wide elastic band as noted on page 1 “Instructions”. Extend one finger at a time, and hold for 3-5 seconds. Relax fingers and slowly return to starting position. Repeat slowly with each finger, as instructed by a healthcare professional.

Isolierte Vollfingerdehnung: Führen Sie die Hand durch das breite Gummiband, wie auf Seite 1 „Anleitung“ beschrieben. Einen Finger nach dem anderen ausstrecken und 3-5 Sekunden lang ausgestreckt halten. Entspannen Sie Ihre Finger und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung langsam für jeden Finger einzeln nach ärztlicher Anweisung.

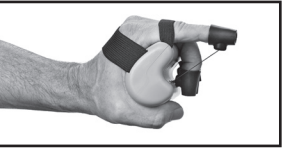
Extensión aislada completa de cada dedo: Coloque la mano a través de la banda elástica ancha como se indica en la página 1 “Instrucciones”. Extienda un dedo a la vez y manténgalo así durante 3-5 segundos. Relaje los dedos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita lentamente con cada dedo, según lo indique un profesional de la salud.

Extension complète d’un seul doigt : Placez la main au travers de la large bande élastique tel qu’indiqué sur la page 1 sous « Instructions ». Mettez un doigt à la fois en extension et restez 3-5 secondes. Relâchez les doigts et revenez lentement à la position initiale. Répétez lentement l’exercice pour chaque doigt selon les instructions d’un spécialiste de la santé.

Estensione completa isolata del dito: Fai passare la mano attraverso l’ampia fascia elastica come indicato a pagina 1 “Istruzioni”. Estendi un dito alla volta e mantieni la posizione per 3-5 secondi. Rilassa le dita e lentamente ritorna alla posizione iniziale. Ripeti lentamente con ogni dito, secondo le istruzioni di un operatore sanitario.

Geïsoleerde volledige vingerstrekking: Plaats uw hand door de brede elastische band, zoals vermeld op pagina 1 ‘Instructies’. Strek één vinger per keer en houd 3-5 seconden vast. Ontspan uw vingers en ga langzaam terug naar de startpositie. Herhaal dit langzaam met elke vinger volgens de instructie van een zorgverlener.

# 3. ISOLATED PIP/DIP EXTENSION:



## GOOD FOR:



banda elástica ancha como se indica en la página 1 “Instrucciones”. Then place fingers thru the thinner elastic band located on the top of XTend so that the joints being exercised are located directly in front of the thin elastic band as shown. Finally, place each finger into each finger cups so the finger is snug, but comfortable. While keeping the MP joints slightly flexed, extend only the PIP and DIP joints of the finger(s) you want to exercise and hold for 3-5 seconds. Relax fingers and slowly return to starting position. Repeat slowly with each finger, as instructed by a healthcare professional.

Isolierte PIP-/ DIP-Ausdehnung: Führen Sie die Hand durch das breite Gummiband, wie auf Seite 1 „Anleitung“ beschrieben. Legen Sie dann die Finger durch das dünnere Gummiband auf der Oberseite von XTend, sodass die zu trainierenden Gelenke direkt vor dem dünnen Gummiband liegen, wie dargestellt. Zum Schluss legen Sie jeden Finger so in jeden Fingernapf, dass der Finger eng, aber bequem liegt. Mit den MP-Gelenken leicht gebeugt strecken Sie nur die PIP- und DIP-Gelenke der Finger aus, die Sie trainieren möchten, und halten Sie sie 3-5 Sekunden lang ausgestreckt. Entspannen Sie Ihre Finger und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung langsam für jeden Finger einzeln nach ärztlicher Anweisung.

Extensión aislada de las articulaciones interfalángicas proximales (PIP)/ articulaciones interfalángicas distales (DIP): Coloque la mano a través de la

banda elástica ancha como se indica en la página 1 “Instrucciones”. Después, coloque los dedos a través de la banda elástica más delgada ubicada en la parte superior del XTend para que las articulaciones ejercitadas se encuentren directamente en la parte delantera de la banda elástica delgada tal y como se muestra. Finalmente, coloque cada dedo en los dedales de modo que se ajusten cómodamente. Manteniendo las articulaciones metacarpofalángicas (MP) ligeramente flexionadas, extienda solo las articulaciones PIP y DIP de los dedos que desea ejercitar y manténgalos así durante 3-5 segundos. Relaje los dedos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita lentamente con cada dedo, según lo indique un profesional de la salud.

Extension PIP/DIP isolée : Placez la main au travers de la large bande élastique tel qu’indiqué sur la page 1 sous « Instructions ». Placez ensuite les doigts au travers de la bande élastique plus fine se trouvant au haut du XTend, de telle manière que les articulations entraînées soient celles placées directement devant la fine bande élastique tel que représenté. Finalement, placez chaque doigt dans chaque support de doigt, afin qu’ils soient bien tenus, mais de manière confortable. Tout en maintenant les articulations MP légèrement fléchies, mettez uniquement en extension les articulations PIP et DIP des doigts que vous voulez entraîner et restez 3-5 secondes. Relâchez les doigts et revenez lentement à la position initiale. Répétez lentement l’exercice pour chaque doigt selon les instructions

d’un spécialiste de la santé. Estensione PIP/DIP isolata: Fai passare la mano attraverso l’ampia fascia elastica come indicato a pagina 1 “Istruzioni”. Quindi posiziona le dita attraverso la fascia elastica più sottile posizionata sulla parte superiore di XTend in modo che le articolazioni sollecitate si trovino direttamente davanti alla sottile banda elastica come mostrato. Infine, posiziona ogni dito nel supporto in modo che il dito vi aderisca ma non ti arrechi fastidio. Mantendo le articolazioni MP leggermente flesse, estendi solo le articolazioni PIP e DIP delle dita che si desideri esercitare e mantieni la posizione per 3-5 secondi. Rilassa le dita e lentamente ritorna alla posizione iniziale. Ripeti lentamente con ogni dito, secondo le istruzioni di un operatore sanitario.

Geïsoleerde PIP/DIP-strekking: Plaats uw hand door de brede elastische band, zoals vermeld op pagina 1 ‘Instructies’. Plaats vervolgens uw vingers door de smallere elastische band bovenaan de XTend, zodat de gewrichten die u traint zich rechtstreeks vóór de smalle elastische band bevinden zoals getoond. Plaats daarna elke vinger in elke vingerhouder zodat de vinger strak maar comfortabel zit. Terwijl u de MP-gewrichten enigszins gebogen houdt, strekt u alleen de PIP- en DIP-gewrichten van de vinger(s) die u wilt oefenen en houdt u dit 3-5 seconden vast. Ontspan uw vingers en ga langzaam terug naar de startpositie. Herhaal dit langzaam herhalen met elke vinger volgens de instructie van een zorgverlener.

#### 4. ISOLATED MP EXTENSION:



#### GOOD FOR:



Step 1: Before placing fingers in finger cups, attempt exercise without finger cups in order to ensure proper technique. Place hand thru the wide elastic band as noted on page 1 "Instructions". While keeping the PIP and DIP joints flexed, extend only the MP joints (all fingers at the same time) and hold for 3-5 seconds. Relax and slowly return to starting position.

Step 2: Place each finger into a finger cup so the finger is snug, but comfortable. While keeping the PIP and DIP joints flexed, extend only the MP joints (all fingers at the same time) and hold for 3-5 seconds. Relax and slowly return to starting position. Repeat slowly with each finger, as instructed by a healthcare professional. For best results, stabilize XTend with the other hand.

NOTE: If still having difficulty keeping finger cups on fingertips, use one of the hook/loop strips to secure the small finger. Another option would be to place the fingers between strips of thin elastic material on top of XTend, and while keeping the PIP and DIP joints flexed, extend only the MP joints (all fingers at the same time) and hold for 3-5 seconds. Relax and slowly return to starting position.

Isolierte MP-Dehnung:  
Schritt 1: Bevor Sie die Finger in die Fingernäpfe stecken, versuchen Sie, ohne Fingernäpfe zu trainieren, um die richtige Technik zu gewährleisten. Führen Sie die Hand durch das breite

Gummiband, wie auf Seite 1 „Anleitung“ beschrieben. Mit gebeugten PIP- und DIP-Gelenken strecken Sie nur die MP-Gelenke (alle Finger gleichzeitig) aus und halten Sie sie 3-5 Sekunden lang ausgestreckt. Entspannen Sie sich und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Schritt 2: Legen Sie jeden Finger in einen Fingernapf, sodass der Finger eng aber bequem liegt. Mit gebeugten PIP- und DIP-Gelenken strecken Sie nur die MP-Gelenke (alle Finger gleichzeitig) aus und halten Sie sie 3-5 Sekunden lang ausgestreckt. Entspannen Sie sich und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung langsam für jeden Finger einzeln nach ärztlicher Anweisung. Für beste Ergebnisse stabilisieren Sie XTend mit der anderen Hand. HINWEIS: Wenn Sie immer noch Schwierigkeiten haben, die Fingernäpfe auf den Fingerspitzen zu halten, verwenden Sie einen der Klettstreifen, um den kleinen Finger zu sichern. Eine weitere Möglichkeit wäre, die Finger zwischen Streifen aus dünnem, elastischem Material auf XTend zu legen und dabei die PIP- und DIP-Gelenke gebeugt zu halten, nur die MP-Gelenke (alle Finger gleichzeitig) auszustrecken und 3-5 Sekunden lang in dieser Position zu halten. Entspannen Sie sich und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Extensión aislada de las articulaciones metacarpofalángicas (MP):  
Paso 1: Antes de colocar los dedos en los dedales, intente ejercitarlos sin ellos para asegurar una técnica adecuada.

coloque la mano a través de la banda elástica ancha como se indica en la página 1 "Instrucciones". Mientras mantiene flexionadas las articulaciones PIP y DIP, extienda solo las articulaciones MP (todos los dedos al mismo tiempo) y manténgalos así durante 3-5 segundos. Relaje los dedos y vuelva lentamente a la posición inicial. Paso 2: Coloque cada dedo en un dedal de modo que se ajusten cómodamente. Mientras mantiene flexionadas las articulaciones PIP y DIP, extienda solo las articulaciones MP (todos los dedos al mismo tiempo) y manténgalos así durante 3-5 segundos. Relaje los dedos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita lentamente con cada dedo, según lo indique un profesional de la salud. Para obtener mejores resultados, estabilice el XTend con la otra mano. NOTA: Si sigue teniendo dificultades para mantener los dedales sobre los dedos, utilice una de las tiras de gancho/bucle para sujetar el dedo meñique. Otra opción sería colocar los dedos entre tiras de material elástico fino encima del XTend, y mientras mantiene las articulaciones PIP y DIP flexionadas, extienda solo las articulaciones MP (todos los dedos al mismo tiempo) y manténgalos así durante 3-5 segundos. Relaje los dedos y vuelva lentamente a la posición inicial.

Extension MP isolée :  
Étape 1 : Avant de placer les doigts dans leurs supports, essayez de vous entraîner sans les supports pour doigts afin d'acquérir la technique appropriée. Placez la main au travers de la large bande élastique tel qu'indiqué sur la

page 1 sous « Instructions ». Tout en maintenant les articulations PIP et DIP fléchies, mettez uniquement en extension les articulations MP (tous les doigts en même temps) et restez 3-5 secondes. Relâchez et revenez lentement à la position initiale. Étape 2 : Placez chaque doigt dans un support pour doigt, de telle manière que le doigt soit bien tenu, mais de manière confortable. Tout en maintenant les articulations PIP et DIP fléchies, mettez uniquement en extension les articulations MP (tous les doigts en même temps) et restez 3-5 secondes. Relâchez et revenez lentement à la position initiale. Répétez lentement l'exercice pour chaque doigt selon les instructions d'un spécialiste de la santé. Pour un meilleur résultat, stabilisez le XTend avec l'autre main. NOTE : S'il y a encore des difficultés à maintenir les supports pour doigts sur la pointe des doigts, utilisez une des bandes du crochet / de la boucle pour assurer l'auriculaire. Une autre option consiste à placer les doigts entre les bandes de matériel élastique fin se trouvant au haut du XTend tout en maintenant en extension les seules articulations MP (tous les doigts en même temps) et restez 3-5 secondes. Relâchez et revenez lentement à la position initiale.

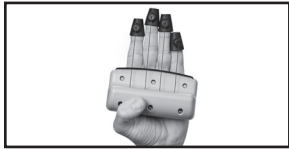
Estensione MP isolata:  
Passo 1: Prima di posizionare le dita nei supporti, tenta di eseguire l'esercizio senza i supporti per garantire una tecnica corretta. Fai passare la mano attraverso l'ampia fascia elastica come indicato a pagina 1 "Istruzioni". Mantenendo flesse le articolazioni PIP e DIP,

estendi solo le articolazioni MP (tutte le dita contemporaneamente) e mantieni la posizione per 3-5 secondi. Rilassati e torna lentamente alla posizione di partenza. Passo 2: Posiziona ogni dito in un supporto in modo che il dito vi aderisca ma non ti arrechi fastidio. Mantenendo flesse le articolazioni PIP e DIP, estendi solo le articolazioni MP (tutte le dita contemporaneamente) e mantieni la posizione per 3-5 secondi. Rilassati e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti lentamente con ogni dito, secondo le istruzioni di un operatore sanitario. Per ottenere i migliori risultati, stabilizza XTend con l'altra mano. NOTA: Se hai ancora difficoltà a tenere i supporti sulle punte delle dita, usa una delle fasce a strappo per fissare il mignolo. Un'altra opzione potrebbe essere quella di posizionare le dita tra le fasce di materiale elastico sottile sopra XTend e, mentre tieni flesse le articolazioni PIP e DIP, estendi solo le articolazioni MP (tutte le dita contemporaneamente) e mantenere la posizione per 3-5 secondi. Rilassati e torna lentamente alla posizione di partenza.

Geïsoleerde MP-strekking:  
Stap 1: Probeer de oefening eerst te doen zonder de vingerhouders zodat u de juiste techniek kent voordat u de vingers in de vingerhouders plaatst. Plaats uw hand door de brede elastische band, zoals vermeld op pagina 1 'Instructies'. Terwijl u de PIP- en DIP-gewrichten gebogen houdt, strekt u alleen de MP-gewrichten (alle vingers tegelijkertijd) en houdt u dit 3-5 seconden vast. Ontspan en ga langzaam terug

naar de startpositie. Stap 2: Plaats elke vinger in een vingerhouder zodat de vinger er strak maar comfortabel in zit. Terwijl u de PIP- en DIP-gewrichten gebogen houdt, strekt u alleen de MP-gewrichten (alle vingers tegelijkertijd) en houdt u dit 3-5 seconden vast. Ontspan en ga langzaam terug naar de startpositie. Herhaal dit langzaam met elke vinger volgens de instructie van een zorgverlener. Stabiliseer voor de beste resultaten de XTend met uw andere hand. OPMERKING: Als u het nog steeds moeilijk vindt om de vingerhouders op de vingertoppen te houden, gebruikt u één van de klittenbandstrips om de kleine vinger vast te zetten. Een andere optie is om uw vingers tussen reepjes dun elastisch materiaal bovenop de XTend te plaatsen. Terwijl u de PIP- en DIP-gewrichten gebogen houdt, strekt u alleen de MP-gewrichten (alle vingers tegelijkertijd) en houdt u dit 3-5 seconden vast. Ontspan en ga langzaam terug naar de startpositie.

#### 5. FINGER ADDUCTION/ ABDUCTION:



#### GOOD FOR:



Place hand thru the wide elastic band as noted on page 1 "Instructions". Extend fingers, and gently squeeze fingers together sideways toward the middle finger and hold for 3-5 seconds. Relax and slowly return to starting position. Repeat with each finger, as instructed by a healthcare professional. For best results, stabilize XTend with the other hand.

Fingeradduktion: Führen Sie die Hand durch das breite Gummiband, wie auf Seite 1 "Anleitung" beschrieben. Strecken Sie die Finger aus, drücken Sie sie vorsichtig seitlich zum Mittelfinger zusammen und halten Sie sie 3-5 Sekunden lang ausgestreckt. Entspannen Sie sich und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung für jeden Finger einzeln nach ärztlicher Anweisung. Für beste Ergebnisse stabilisieren Sie XTend mit der anderen Hand.

Aducción del dedo: Coloque la mano a través de la banda elástica ancha como se indica en la página 1 "Instrucciones". Extienda los dedos y apriételes con suavidad lateralmente hacia el dedo corazón y manténgalos así durante 3 a 5 segundos. Relájelos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita con cada dedo, según las instrucciones de un profesional de la salud. Para obtener mejores resultados, estabilice el XTend con la otra mano.

Adduction des doigts : Placez la main au travers de la large bande élastique tel qu'indiqué sur la page 1 sous « Instructions ». Mettez les doigts en

extension et pressez doucement les doigts latéralement vers le majeur, restez 3-5 secondes. Relâchez et revenez lentement à la position initiale. Répétez lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé. Pour un meilleur résultat, stabilisez le XTend avec l'autre main.

Adduzione delle dita: Fai passare la mano attraverso l'ampia fascia elastica come indicato a pagina 1 "Istruzioni". Estendi le dita e spingi delicatamente le dita lateralmente verso il medio e mantieni la posizione per 3-5 secondi. Rilassati e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti lentamente con ogni dito secondo le istruzioni di un operatore sanitario. Per ottenere i migliori risultati, stabilizza XTend con l'altra mano.

Vingeradductie: Plaats uw hand door de brede elastische band, zoals vermeld op pagina 1 'Instructies'. Strek uw vingers en knijp ze zachtjes zijwaarts samen in de richting van de middelvinger en houd 3-5 seconden vast. Ontspan en ga langzaam terug naar de startpositie. Herhaal dit met elke vinger volgens de instructie van een zorgverlener. Stabiliseer voor de beste resultaten de XTend met uw andere hand.

6. ISOLATED FINGER  
ADDUCTION/ABDUCTION:



GOOD FOR:



Place hand thru the wide elastic band as noted on page 1 “Instructions”. Focusing on one finger at a time, extend each finger as far as possible, hold for 2 seconds, move the finger toward one side, hold for 2 seconds then move to other side and hold for 2 seconds and relax and slowly return to starting position. Repeat slowly for each finger, as instructed by a healthcare professional. For best results, stabilize XTend with the other hand.

NOTE:  
For an additional challenge, place 1st finger in second cup, 2nd finger in 1st cup; 3rd finger in 4th cup, 4th finger in 3rd cup, so that retractable cords are “crisscrossed”. Now extend fingers and spread them apart, hold for 2 seconds and relax back to starting position.

Fingerabduktion: Führen Sie die Hand durch das breite Gummiband, wie auf Seite 1 „Anleitung“ beschrieben. Konzentrieren Sie sich auf jeden Finger einzeln, strecken Sie jeden Finger so weit wie möglich aus, halten Sie ihn 2 Sekunden lang ausgestreckt, bewegen Sie den Finger zu der einen Seite, halten Sie ihn 2 Sekunden lang in dieser Position, bewegen Sie ihn dann zu der anderen Seite und halten Sie ihn 2 Sekunden lang in dieser Position. Entspannen Sie den Finger und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung langsam für jeden Finger einzeln nach ärztlicher Anweisung. Für beste Ergebnisse stabilisieren Sie XTend mit der anderen Hand.

HINWEIS: Für eine zusätzliche Herausforderung platzieren Sie den 1. Finger in den 2. Napf, den 2. Finger in den 1. Napf, den 3. Finger in den 4. Napf, den 4. Finger in den 3. Napf, sodass die einziehbaren Schnüre „gekreuzt“ werden. Strecken Sie nun die Finger aus und spreizen Sie sie auseinander, halten Sie sie 2 Sekunden lang in dieser Position und entspannen Sie sie wieder in die Ausgangsposition.

Abducción del dedo Coloque la mano a través de la banda elástica ancha como se indica en la página 1 “Instrucciones”. Céntrese en un dedo a la vez, extiende cada dedo todo lo posible, manténgalo así durante 2 segundos, mueva el dedo hacia un lado, manténgalo así durante 2 segundos, luego mueva hacia el otro lado y manténgalo así durante 2 segundos, relájelo y vuelva lentamente a la

posición inicial. Repita las instrucciones de un profesional de la salud. Para obtener mejores resultados, estabilice el XTend con la otra mano.

NOTA: Como desafío adicional, coloque el primer dedo en el segundo dedal, el segundo dedo en el primer dedal, el tercer dedo en el cuarto dedal, el cuarto dedo en el tercer dedal, de modo que los cordones retráctiles estén “entre-cruzados”. Ahora extienda los dedos y sepárelos, manteniéndolos así durante 2 segundos y relajándolos de nuevo a la posición inicial.

Abduction des doigts : Placez la main au travers de la large bande élastique tel qu’indiqué sur la page 1 sous « Instructions ». Concentrez-vous sur un doigt à la fois en mettant aussi loin que possible un doigt en extension, restez 2 secondes, déplacez le doigt latéralement, restez 2 secondes, puis déplacez le doigt vers la direction opposée, restez 2 secondes et revenez lentement vers la position initiale. Répétez lentement l’exercice pour chaque doigt selon les instructions d’un spécialiste de la santé. Pour un meilleur résultat, stabilisez le XTend avec l’autre main.

NOTE : Pour aller plus loin, placez le 1er doigt dans le deuxième support, le 2ème doigt dans le 1er support ; le 3ème doigt dans le 4ème support, le 4ème doigt dans le 3ème support, de telle manière que les cordes rétractables soient entrecroisées. Mettez maintenant les doigts en extension et écartez-les,

restez 2 secondes et relâchez-les en revenant dans la position initiale.

Abduzione delle dita: Fai passare la mano attraverso l’ampia fascia elastica come indicato a pagina 1 “Istruzioni”. Esercitando un dito alla volta, estendi ogni dito il più possibile, mantieni la posizione per 2 secondi, sposta il dito verso un lato, mantieni la posizione per 2 secondi quindi spostalo sull’altro lato e mantieni la posizione per 2 secondi, quindi rilassati e torna lentamente alla posizione iniziale. Ripeti lentamente con ogni dito, secondo le istruzioni di un operatore sanitario. Per ottenere i migliori risultati, stabilizza XTend con l’altra mano.

NOTA: Per un esercizio più impegnativo, posizionare il 1° dito nel secondo supporto, il 2° dito nel 1° supporto, il 3° dito nel 4° supporto, il 4° dito nel 3° supporto, in modo che le fasce retrattili si incrocino. Ora estendi le dita e allargale, mantieni la posizione per 2 secondi e rilassati nella posizione iniziale.

Vingerabductie: Plaats uw hand door de brede elastische band, zoals vermeld op pagina 1 ‘Instructies’. Concentreer u op één vinger tegelijkertijd en strek elke vinger zo ver mogelijk, houd 2 seconden vast. Beweeg uw vinger naar één zijde, houd 2 seconden vast, beweeg de vinger vervolgens naar de andere zijde en houd 2 seconden vast. Ontspan en ga langzaam terug naar de startpositie. Herhaal dit langzaam voor elke vinger volgens de instructie van een zorgverlener. Stabiliseer voor de beste resultaten de XTend met uw

andere hand.

OPMERKING: Plaats voor een extra uitdaging de 1est vinger in de tweede houder, de 2ed vinger in de 1est houder, de 3ed vinger in de 4ed houder, de 4ed vinger in de 3ed houder, zodat de flexibele koorden ‘gekruist’ zijn. Strek nu uw vingers en spreid ze uit elkaar, houd 2 seconden vast. Ontspan en ga terug naar de startpositie.

7. THUMB EXTENSION:



GOOD FOR:



Turn XTend upside down and place hand thru the wide elastic band toward the backside of XTend unit so that the bottom of the XTend product lines up with the crease at the base of your fingers. Place thumb in 1st finger cup. If thumb is too large for finger cup, see hook and loop adapter instructions. While keeping the base (CMC) of the thumb still, slowly extend the thumb IP and MP joints and hold for 3-5 seconds. Relax and slowly return to starting position. Repeat as instructed by a healthcare professional. For best results, stabilize XTend with the other hand.

7. Daumenstreckung: Drehen Sie XTend auf den Kopf und legen Sie die Hand durch das breite Gummiband zur Rückseite des XTend-Gerätes, sodass die Unterseite des XTend-Produkts mit der Falte an der Unterseite Ihrer Finger übereinstimmt. Legen Sie Ihren Daumen in den 1. Fingernapf. Wenn der Daumen zu groß für den Fingernapf ist, sehen Sie sich die Anleitung zum Klettstreifen an. Mit entspannter Basis (CMC) des Daumens strecken Sie langsam die IP- und MP-Gelenke des Daumens aus und halten Sie sie 3-5 Sekunden lang in dieser Position. Entspannen Sie sich und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung nach ärztlicher Anweisung. Für beste Ergebnisse stabilisieren Sie XTend mit der anderen Hand.

Extensión del pulgar: Gire el XTend boca abajo y coloque la mano a través de la banda elástica ancha hacia la parte posterior de la unidad XTend,

de modo que la parte inferior del producto XTend se alinee con el pliegue en la base de los dedos. Coloque el pulgar en el primer dedal. Si el pulgar es demasiado grande para el dedal, consulte las instrucciones del adaptador de gancho y bucle. Mientras mantiene fija la base (CMC) del pulgar, extienda lentamente las articulaciones IP y MP del pulgar y manténgalas así durante 3-5 segundos. Relaje los dedos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita según las instrucciones de un profesional de la salud. Para obtener mejores resultados, estabilice el XTend con la otra mano.

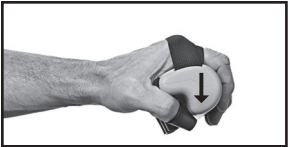
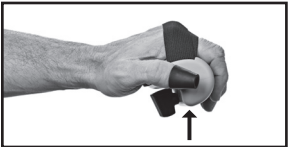
Extension du pouce : Retournez le XTend et placez la main au travers de la large bande élastique en direction de la face arrière du XTend, de telle manière que le bas du XTend soit placé sur le pli à la base de vos doigts. Placez le pouce dans le 1er support pour doigt. Si le pouce est trop grand pour le support pour doigt, référez-vous aux instructions sur l’adaptateur pour crochet et boucle. Tout en maintenant immobile la base (CMC) du pouce, mettez progressivement en extension les articulations IP et MP du pouce, restez 3-5 secondes. Relâchez et revenez lentement à la position initiale. Répétez lentement 10 fois ou selon les instructions d’un spécialiste de la santé. Pour un meilleur résultat, stabilisez le XTend avec l’autre main.

Estensione del pollice: Capovolgi XTend e fai passare la mano attraverso l’ampia fascia elastica verso il retro dell’unità XTend in modo che la parte inferiore del

prodotto XTend si allinei con la piega alla base delle dita. Inserisci il pollice nel supporto del 1° dito. Se il pollice è troppo grande per il supporto, consulta le istruzioni dell’adattatore a strappo. Tenendo ferma la base (CMC) del pollice, estendi lentamente le articolazioni IP e MP del pollice e mantieni la posizione per 3-5 secondi. Rilassati e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti secondo quanto indicato da un operatore sanitario. Per ottenere i migliori risultati, stabilizza XTend con l’altra mano.

Duimstrekking: Draai de XTend ondersteboven en plaats uw hand door de brede elastische band aan de achterzijde van de XTend, zodat de onderkant van het XTend-product op één lijn ligt met de huidplooi aan de onderkant van uw vingers. Plaats uw duim in de 1est vingerhouder. Als uw duim te groot is voor de vingerhouder, volg dan de instructies voor de klittenbandadapter. Terwijl u de basis (CMC) van uw duim stilhoudt, strekt u langzaam de IP- en MP-gewrichten van de duim en houdt u dit 3-5 seconden vast. Ontspan en ga langzaam terug naar de startpositie. Herhaal dit volgens de instructie van een zorgverlener. Stabiliseer voor de beste resultaten de XTend met uw andere hand.

## 8. THUMB EXTENSION/ ABDUCTION HURDLE:



GOOD FOR:



Turn XTend upside down and place hand thru the wide elastic band toward the backside of XTend unit so that the bottom of the XTend product lines up with the crease at the base of your fingers. Place thumb in 1st finger cup. If thumb is too large for finger cup, see hook and loop adapter instructions. Slowly extend the thumb IP and MP joints as noted in the Thumb Extension exercise, then move thumb out/around the base, away from the palm and fingers as if making a fist. Hold for 3-5 seconds. Relax and slowly return to starting position. Repeat as instructed by a healthcare professional. For best results, stabilize XTend with the other hand.

Daumenstreckung / Abduktionshürde: Drehen Sie XTend auf den Kopf und legen Sie die Hand durch das breite Gummiband zur Rückseite des XTend-Gerätes, so dass die Unterseite des XTend-Produkts mit der Falte an der Unterseite Ihrer Finger übereinstimmt. Legen Sie Ihren Daumen in den 1. Fingernapf. Wenn der Daumen zu groß für den Fingernapf ist, sehen Sie sich die Anleitung zum Klettstreifen an. Strecken Sie langsam die IP- und MP-Gelenke des Daumens, wie in der Übung zur Daumenstreckung beschrieben, und bewegen Sie dann den Daumen nach außen/um die Basis herum, weg von der Handfläche und den Fingern, als ob Sie eine Faust machen würden. Halten Sie sie 3-5 Sekunden lang ausgedehnt. Entspannen Sie sich und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie die Übung nach ärztlicher Anweisung. Für beste Ergebnisse stabilisieren Sie XTend mit der anderen Hand.

Extensión del pulgar/Obstáculo de abducción: Gire el XTend boca abajo y coloque la mano a través de la banda elástica ancha hacia la parte posterior de la unidad XTend, de modo que la parte inferior del producto XTend se alinee con el pliegue en la base de los dedos. Coloque el pulgar en el primer dedal. Si el pulgar es demasiado grande para el dedal, consulte las instrucciones del adaptador de gancho y bucle. Extienda lentamente las articulaciones IP y MP del pulgar como se indica en el ejercicio de extensión del pulgar, luego mueva el pulgar hacia afuera/alrededor de la base, alejándolo de la palma y los dedos como si hiciera el puño. Mantenga la posición durante 3-5 segundos. Relaje el pulgar y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita según las instrucciones de un profesional de la salud. Para obtener mejores resultados, estabilice el XTend con la otra mano.

Extension du pousse/abduction avec la herse : Retournez le XTend et placez la main au travers de la large bande élastique en direction de la face arrière du XTend, de telle manière que le bas du XTend soit placé sur le pli à la base de vos doigts. Placez le pouce dans le 1er support pour doigt. Si le pouce est trop grand pour le support pour doigt, référez-vous aux instructions sur l'adaptateur pour crochet et boucle. Mettez lentement en extension les

articulations IP et MP du pouce tel qu'indiqué dans les exercices d'extension du pouce, puis déplacez le pouce en dehors/autour de sa base, loin de la paume et des doigts comme en faisant le poing. Maintenez pendant 3-5 secondes. Relâchez et revenez lentement à la position initiale. Répétez lentement 10 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé. Pour un meilleur résultat, stabilisez le XTend avec l'autre main.

Estensione del pollice/ostacolo di abduzione: Capovolgi XTend e fai passare la mano attraverso l'ampia fascia elastica verso il retro dell'unità XTend in modo che la parte inferiore del prodotto XTend si allinei con la piega alla base delle dita. Inserisci il pollice nel supporto del 1° dito. Se il pollice è troppo grande per il supporto, consulta le istruzioni dell'adattatore a strappo. Estendi lentamente le articolazioni IP e MP del pollice come indicato nell'esercizio Estensione del pollice, quindi sposta il pollice fuori/ attorno alla base, lontano dal palmo e dalle dita come se stessi facendo il pugno. Mantieni la posizione per 3-5 secondi. Rilassati e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti secondo quanto indicato da un operatore sanitario. Per ottenere i migliori risultati, stabilizza XTend con l'altra mano.

Duimstrekking/-abductiehorde: Draai de XTend ondersteboven en plaats uw hand door de brede elastische band aan de achterzijde van de XTend, zodat de onderkant van het XTend-product

op één lijn ligt met de huidplooi aan de onderkant van uw vingers. Plaats uw duim in de 1ste vingerhouder. Als uw duim te groot is voor de vingerhouder, volg dan de instructies voor de klittenbandadapter. Strek langzaam de IP- en MP-gewrichten van de duim volgens de aanwijzingen in de oefening Duimstrekking. Beweeg vervolgens uw duim naar buiten/rond de basis, weg van de handpalm en vingers alsof u een vuist maakt. Houd 3-5 seconden vast. Ontspan en ga langzaam terug naar de startpositie. Herhaal dit volgens de instructie van een zorgverlener. Stabiliseer voor de beste resultaten de XTend met uw andere hand.

## 9. THUMB TIP ISOLATED EXTENSION:



GOOD FOR:



Turn XTend upside down and place hand thru the wide elastic band toward the backside of XTend unit so that the bottom of the XTend product lines up with the crease at the base of your fingers. Place thumb through thinner band until the tip of the thumb (IP joint) is free to move, then, place thumb in 1st finger cup. If thumb is too large for finger cup, see hook and loop adapter instructions. Extend the only the thumb tip, hold for 3 seconds and relax. Repeat 5 times slowly as instructed by a healthcare professional.

Isolierte Dehnung der Daumenspitze: Drehen Sie XTend auf den Kopf und legen Sie die Hand durch das breite Gummiband zur Rückseite des XTend-Gerätes, sodass die Unterseite des XTend-Produkts mit der Falte an der Unterseite Ihrer Finger übereinstimmt. Führen Sie den Daumen durch das dünnere Band bis die Daumenspitze (IP-Gelenk) frei beweglich ist, dann legen Sie den Daumen in den 1. Fingernapf. Wenn der Daumen zu groß für den Fingernapf ist, sehen Sie sich die Anleitung zum Klettstreifen an. Strecken Sie nur die Daumenspitze aus, halten Sie sie 3 Sekunden lang ausgestreckt und entspannen Sie sie. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal langsam nach ärztlicher Anweisung.

Extensión aislada de la punta del pulgar: Gire el XTend boca abajo y coloque la mano a través de la banda elástica ancha hacia la parte posterior de la unidad XTend, de modo que la parte inferior del producto XTend se alinee con el

pliegue en la base de los dedos Coloque el pulgar a través de la banda más fina hasta que la punta del pulgar (articulación IP) se mueva libremente; luego, coloque el pulgar en el dedal del primer dedo. Si el pulgar es demasiado grande para la hendidura, consulte las instrucciones del adaptador de gancho y bucle. Extienda solo la punta del pulgar, manténgala así durante 3 segundos y relájela. Repita 5 veces lentamente según lo indique un profesional de la salud.

Extension isolée de la pointe du pouce: Retournez le XTend et placez la main au travers de la large bande élastique en direction de la face arrière du XTend, de telle manière que le bas du XTend soit placé sur le pli à la base de vos doigts. Placez le pouce au travers la bande plus fine jusqu'à ce que la pointe du pouce (articulation IP) puisse se mouvoir librement, puis mettez le pouce dans le support du premier doigt. Si le pouce est trop grand pour le support pour doigt, référez-vous aux instructions sur l'adaptateur pour crochet et boucle. Mettez seulement en extension la pointe du pouce, restez 3 secondes et relâchez. Répétez lentement 5 fois ou selon les instructions d'un spécialiste de la santé.

Estensione isolata con punta del pollice: Capovolgi XTend e fai passare la mano attraverso l'ampia fascia elastica verso il retro dell'unità XTend in modo che la parte inferiore del prodotto XTend si allinei con la piega alla base delle dita. Posiziona il pollice nella fascia più sottile

fino a quando la punta del pollice (giunzione IP) è libera di muoversi, quindi posiziona il pollice nel supporto del 1° dito. Se il pollice è troppo grande per il supporto, consulta le istruzioni dell'adattatore a strappo. Estendi solo la punta del pollice, mantieni la posizione per 3 secondi e rilassati. Ripeti lentamente 5 volte o secondo quanto indicato da un operatore sanitario.

Geïsoleerde strekking van de duimtop: Draai de XTend ondersteboven en plaats uw hand door de brede elastische band aan de achterzijde van de XTend, zodat de onderkant van het XTend-product op één lijn ligt met de huidplooi aan de onderkant van uw vingers. Plaats uw duim door de kleinere band tot de top van de duim (IP-gewricht) vrij kan bewegen. Plaats daarna uw duim in de 1ste vingerhouder. Als uw duim te groot is voor de vingerhouder, volg dan de instructies voor de klittenbandadapter. Strek alleen de duimtop, houd 3 seconden vast en ontspan. Herhaal dit 5 maal langzaam of de volgens de instructie van een zorgverlener.

**Dynatomy™**  
(631) 815-3805  
sales@dynatomyproducts.com  
For more information, please visit  
dynatomyproducts.com

**LATEX**  
**Caution:**  
This product contains Natural Rubber Latex which may cause allergic reactions.

Designed in USA, made in China exclusively for Dynatomy.

D'Addario & Company, Inc.,  
595 Smith Street,  
Farmingdale, NY 11735

Constant Force, Dynatomy and D'Addario are registered trademarks of D'Addario & Company, Inc., or its affiliates in the United States and/or other countries.

Copyright © 2018.  
All Rights Reserved.  
Patent Pending.

**D'Addario & Co.,**  
595 Smith Street  
Farmingdale, NY, 11735 USA

EC REP

CEpartner 4U, Esdoornlaan 13  
3951DB, Maarn, The Netherlands

CE 1