

## en - Medical Device - Instructions for Use

Intended purpose: To tone, shape, strengthen or rehabilitate muscle groups in fingers, hand and forearms. Intended user: lay person.

Indications: Medical conditions resulting in loss of strength, flexibility and coordination of fingers, hand and forearm muscles. Contra-indications: In case of unusual swelling or discomfort, use should be discontinued.

Precautions:

- Consult a healthcare professional before use;
- Read this manual carefully.

General information:

- Exercises should be done at a slow, comfortable pace;
- Stop using when one or more springs wear out;
- Report any serious incident (death, serious deterioration of health, serious public health threat) to the Manufacturer and your Competent Authority;
- Latex-free.

## fr - Dispositif Médical - Notice d'Utilisation

Destination: Pour tonifier, modeler, renforcer ou réhabiliter groupes musculaires des doigts, de la main et des avant-bras. Utilisateur destiné: profane.

Indications: Conditions médicales entraînant une perte de force, flexibilité et coordination des muscles des doigts, de la main et de l'avant-bras. Contra-indications: En cas d'œdème ou d'inconfort, interrompre l'utilisation et consulter un professionnel de la santé.

Precautions:

- Consultez un professionnel de la santé avant d'effectuer des exercices;
- Lisez attentivement cette notice d'utilisation.

Mode d'emploi :

- Les exercices doivent être effectués à un rythme lent et aisé;
- Arrêtez d'utiliser quand un ou plusieurs ressorts s'usent;
- Notifiez toutes incidents graves (mort, grave dégradation de l'état de santé, menace grave pour la santé publique) au fabricant et à l'autorité compétente;
- Sans latex.

## de - Medizinprodukt - Gebrauchsanweisung

Zweckbestimmung: Zu tonisieren, zu formen, zu stärken oder zu rehabilitieren Muskelgruppen in Fingern, Hand und Unterarmen. Vorgesehenen Anwender: Laie.

Indikationen: Erkrankungen, die zu Kraftverlust führen, Flexibilität und Koordination von Finger-, Hand- und Unterarmmuskeln. Kontraindikationen: Bei ungewöhnlicher Schwellung oder

Unbequemlichkeit nicht länger verwenden.

Vorsichtsmaßnahmen:

- Konsultieren Sie Angehörigen der Gesundheitsberufe;
- Lesen Sie dieses Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Allgemeine Hinweise:
- Übungen sollten in einem langsamen und bequemen Tempo durchgeführt werden;
- Verwenden Sie das Gerät nicht mehr, wenn eine oder mehrere Federn abgenutzt sind;
- Melden Sie jeden schwerwiegenden Vorkommnis (Tod, schwerwiegende Verschlechterung des Gesundheitszustand, schwerwiegende Gefahr für die öffentliche Gesundheit) an den Hersteller und Ihre zuständige Behörde;
- Latex-frei.

## nl - Medisch hulpmiddel – Gebruiksaanwijzing

Beoogd doeleind: Om de spiergroepen in vingers, hand en onderarmen te vormen, te versterken of te rehabiliteren. Beoogde gebruiker: leek.

Indicaties: Medische aandoeningen die leiden tot verlies in kracht, flexibiliteit en coördinatie van vingers, hand- en onderarmspijeren. Contra-indicaties: Indien ongewone zwelling of ongemak optreedt dient het gebruik te worden gestaakt en moet contact worden opgenomen met een zorgprofessional.

Voorzorgsmaatregelen:

- Raadpleeg vóór gebruik een zorgprofessional;

- Lees zorgvuldig deze handleiding.

Algemene aanwijzingen:

- Oefeningen dienen in een langzaam en comfortabel tempo te worden uitgevoerd;
- Het toestel niet meer gebruiken wanneer één of meerdere veren versleten zijn;
- Meld elk ernstig incident (overlijden, verslechtering van de gezondheidstoestand, ernstige bedreiging voor de volksgezondheid) aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit;
- Latexvrij.

## it - Dispositivo medico - Istruzioni per l'uso

Destinazione d'uso: Per tonificare, modellare, rafforzare o riabilitare gruppi muscolari delle dita, della mano e degli avambracci. Utilizzatore previsto: profano.

Indicazioni: Condizioni mediche con conseguente perdita di forza, flessibilità e coordinazione dei muscoli delle dita, della mano e dell'avambraccio. Contra-indicazioni: In caso di gonfiore insolito o disagio, fermare l'uso e consultare un operatore sanitario.

Precauzioni:

- Consultare un operatore sanitario prima dell'uso;
  - Leggere attentamente questi istruzioni per l'uso.
- Istruzioni generali:
- Gli esercizi vanno svolti ad un ritmo lento e confortevole;
  - Interrompere l'uso quando una o più molle si consumano;
  - Segnalare qualsiasi incidente grave (decesso, grave deterioramento delle condizioni di salute, grave minaccia per la salute pubblica) al fabbricante e all'autorità competente;
  - Senza latex.

## es - Producto sanitario - Instrucciones de uso

Finalidad prevista: Tonificar, moldear, fortalecer o rehabilitar grupos de músculos en dedos, manos y antebrazos. Usuario previsto: profano.

Indicaciones: Condiciones médicas que resultan en pérdida de fuerza, flexibilidad y coordinación de dedos, manos y músculos del antebrazo. Contraindicaciones: Si se produce alguna molestia, inflamación o deberá suspenderse el uso y se habrá de consultar con un profesional de la salud.

Precauciones:

- Consulte a un profesional de la salud antes de usar;
  - Lea estas instrucciones de uso cuidadosamente.
- Instrucciones generales:
- Los ejercicios deben realizarse a un ritmo lento y cómodo;
  - Deje de usar cuando uno o más resortes se desgasten;
  - Informe cualquier incidente grave (muerte, deterioro grave de la salud, amenaza grave para la salud pública al fabricante y a su autoridad competente);
  - Sin látex.

## pt - Dispositivo médico - Instruções de utilização

Finalidade prevista: Para tonificar, moldar, fortalecer ou reabilitar grupos de músculos nos dedos das mãos e antebraços. Usuário pretendido: leigo.

Indicações: Condições médicas resultando em perda de força, flexibilidade e coordenação dos músculos dos dedos, mão e antebraço. Contra-indicações: Se ocorrer inchaço anormal, descoloração da pele ou desconforto, deverá interromper a utilização e consultar um profissional de saúde.

Precauções:

- Consulte um profissional de saúde antes de usar;
  - Leia estas instruções de utilização para usar com cuidado.
- Instruções gerais:
- Os exercícios devem ser feitos a um ritmo lento e cómodo;
  - Pare de usar quando uma ou mais molas se desgastem;
  - Relatar qualquer incidente grave (morte, deterioração grave da saúde, séria ameaça à saúde pública) ao fabricante e à sua autoridade competente;
  - Sem latex.

Date of issue: 2022-31-05



# MoVeS

## FLEX-ION

Approved by Certified Hand Therapists



Resistance level: per finger / per hand	extra light	0,35 / 1,1 kg	02-000101	05420063000925
Widerstandskraft: pro finger / gesamtes	light	0,7 / 2,3 kg	02-000102	05420063000932
Niveau de résistance: par doigt / sur l'ensemble	medium	1,4 / 4,5 kg	02-000103	05420063000949
Weerstandsniveau: per vinger / geheel	heavy	2,3 / 7,3 kg	02-000104	05420063000956
Nivel de resistencia: por dedo / sistema completa	extra heavy	3,2 / 10,4 kg	02-000105	05420063000963
Livello di resistenza: per singolo gito / intero apparecchio	super heavy	4,1 / 14,1 kg	02-000106	05420063000970

Daily use conditions and rehabilitates the hands, wrists, and forearms by strengthening and toning the muscles and tendons.



Made in South Korea



UK CA UK REP  
Qarad UK Ltd.  
8 Northumberland Ave  
Westminster, London WC2N 5BY  
United Kingdom

Exercise program enclosed

WWW.MOVES-YOU.COM



MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tiselt (Willebroek)  
Belgium -Europe  
www.mvs-in-motion.com  
Find us on &



# MoVeS

## FLEX-ION

Approved by Certified Hand Therapists



EXERCISE EACH FINGER INDIVIDUALLY, OR THE ENTIRE HAND

For additional exercises, developed by a licensed hand therapist, please visit [www.moves-you.com](http://www.moves-you.com)

**en** - 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.

**de** - 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 aile Finger zum Gerät hin nach unten drücken.

**fr** - 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.

**nl** - Hoek positie

Plaats de vingertoppen op de afzonderlijke toetsen en leg het apparaat met het ergonomisch gevormde deel op de duimvuis. De punt 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.

**es** - 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 de los dedos ligeramente dobladas, flexione todos los dedos hacia el centro de la unidad.

**it** - Posizione a uncino

Collocare le dita sui rispettivi pulsanti, disponendo la barra ergonomica palma 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.

**en** - 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.

**de** - 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.

**fr** - 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.

**nl** - Knijpoefening 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 vingter die geoefend moeten worden naar het midden van het apparaat toe.

**es** - 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.

**it** - Stretta da punta a punta

Collocare la punta del pollice al centro della barra ergonomica palma. 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.

**en** - 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.

**de** - Geschlossene Faust

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

**fr** - Pleine poignée

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.

**nl** - 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.

**es** - 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 palma 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.

**it** - Presa larga

Collocare la parte centrale delle dita sui tasti, con le punte ripiegate sulla sommità dell'attrezzo. Disponendo l'uncino della barra ergonomica palma 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.

**en** - 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.

**de** - 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.

**fr** - 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.

**nl** - 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.

**es** - 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 flexion el pulgar y todos los dedos hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.

**it** - 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.

**en** - 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.

**de** - Daumendrücken

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

**fr** - 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.

**nl** - 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.

**es** - Posición Uave

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.

**it** - Stretta del pollice

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



**For additional exercises, developed by a licensed hand therapist, please visit [www.moves-you.com](http://www.moves-you.com)**

**en** - 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.

**de** - 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.

**fr** - 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 centre la palmature entre le pouce et l'index. Appuyez sur la seconde touche avec l'index comme vous le feriez sur une gâchette.

**nl** - 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.

**es** - 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 de l' índice oprima el segundo botón como si estuviera apretando un gatillo.

**it** - Stretta a grilletto

Tenere l'attrezzo in posizione verticale senza stringere, con i pulsanti verso le dita e l'uncino della barra ergonomica palma 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.

