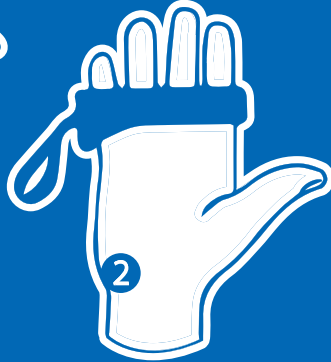
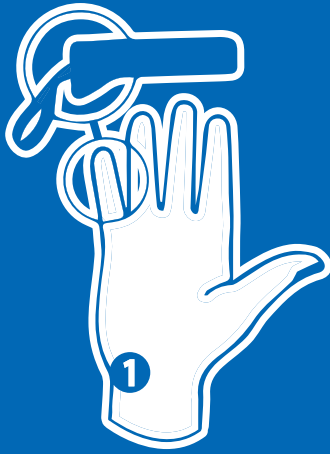
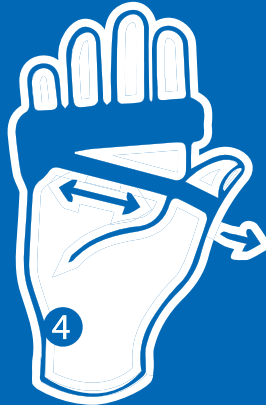


# Handhabung

Achtung! Daumentrainer nicht mit Gewalt über die Finger ziehen! Bei Verklemmung unter kaltes Wasser halten und Spülmittel dazu tun!



ca. 10x ③ & ④



# Thumbcoach



## Vieltipper aufgepasst!

**Beeindruckend, wie häufig und mit welcher Geschwindigkeit wir im heutigen Kommunikationszeitalter unsere Smartphones bedienen. Ein gesunder Daumen ist deshalb umso wichtiger.**

Whatsapp, Facebook, SMS, E-Mail, Fotos - alles können wir mittels Daumen von unserem Smartphone aus steuern, beantworten, kommentieren oder festhalten.

**Dass wir unseren Daumen dabei hohem Stress aussetzen, merken wir meist erst, wenn dieser schmerzt.**

Diese unnatürliche, kreisende Bewegung die wir beim Schreiben einer Nachricht ausüben, ist einseitig und kann zu einer Überlastung führen bis hin zur Sehnenscheidenentzündung.

Der sogenannte Smartphone- oder Gamepad-Daumen ist ein typisches Krankheitsbild, welches immer häufiger auftritt und - da sind sich viele Ärzte und Physiotherapeuten sicher - zur Volkskrankheit wird.

Um den Verschleißerscheinungen vorzubeugen wurde der **THUMBCOACH** entwickelt.



Die medizinische Publikation „SMS-Daumen“ und viele weitere Informationen finden Sie unter: [www.thumb-coach.com](http://www.thumb-coach.com)

## Funktion und Anwendung des THUMBCOACHs:

Die Form des **THUMBCOACHs** ist der menschlichen Hand angepasst und bringt die vier Finger der Hand in eine stabile Lage. Der Daumen bleibt dabei beweglich, spannt und entspannt das Gummiband.

Dies ist die exakte Gegenbewegung zur Belastung des Daumens beim Bedienen eines Smartphones oder Gamepads.

Bei einer Trainingseinheit wird das Gummiband mit der linken Hand 10 bis 20 mal gespannt und danach mit der rechten Hand. Die Übung wird dreimal hintereinander durchgeführt. Bei regelmäßiger Anwendung bleibt Ihr Daumen fit.

Der **THUMBCOACH** dient ausschließlich der Prophylaxe.



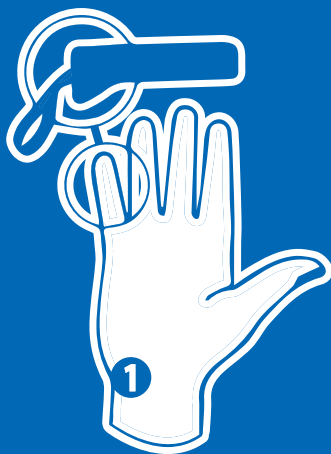
Sollten Sie bereits Beschwerden haben, so wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten. Eine falsche Anwendung kann auch negative Effekte haben.



Den **THUMBCOACH** gibt es in den drei Größen S, M & L.

# How to use

Beware! Do not pull the thumb coach forcefully over the fingers! If it gets stuck, hold under cold water and use detergent



ca. 10x ③ & ④

# Thumbcoach



## Frequent texters, listen up!

**It is remarkable how often and at what speed we use our smart phones in today's communication age. A healthy thumb is therefore all the more important.**

Whatsapp, Facebook, SMS, email, pictures - we can control, answer, comment on or record everything with our smart phone using our thumbs.

**We usually don't notice that we are putting our thumbs under high stress until they start to hurt.**

This unnatural, circular movement which we employ when writing a message is unbalanced and can cause a strain or even tendonitis.

So-called 'smart phone thumb' or 'game pad thumb' is a typical symptom which is occurring ever more frequently and many doctors and physiotherapists are sure that it is becoming a widespread illness.

**THUMBCOACH** was developed to avoid such injuries.



You can find the medical publication "SMS thumb" and much more information at: [www.thumb-coach.com](http://www.thumb-coach.com)

## Function and application of the THUMBCOACH

The shape of the **THUMBCOACH** is shaped to the human hand and holds the four fingers of the hand in a stable position. The thumb thereby remains mobile, tightening and relaxing the rubber band.

This is the exact counter-movement to the strain put on the thumb when operating a smart phone or game pad.

In one training session, the rubber band is stretched 10 to 20 times with the left hand and then with the right hand. The exercise is performed three times in a row. With regular use, your thumb will stay fit.

The **THUMBCOACH** is exclusively for prevention.



If you already have symptoms, contact your doctor or physiotherapist. Incorrect use can also have negative effects.



The **THUMBCOACH** is available in sizes S, M & L