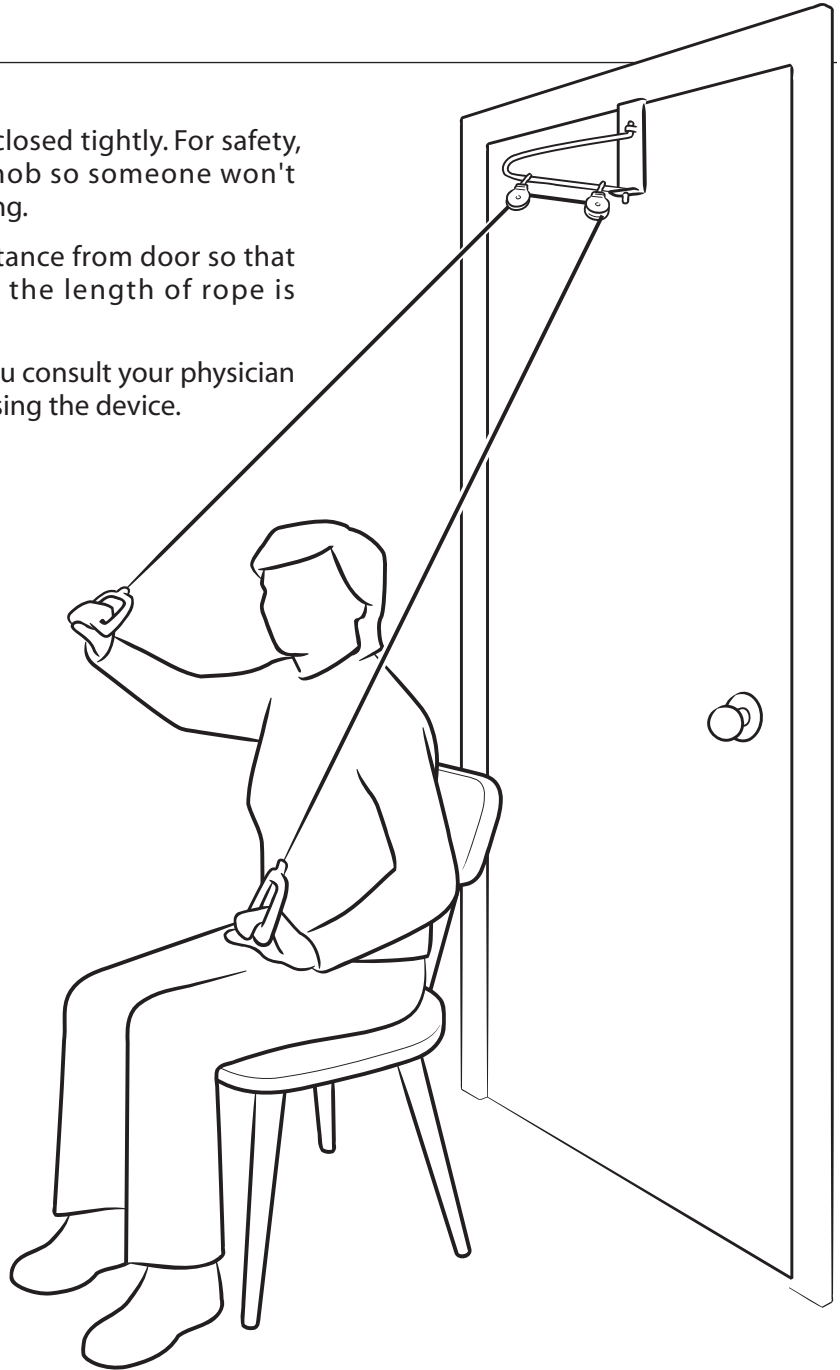


Note: Prescribed treatments need to be very specific and individualized. Therefore, these instructions for using the Reciprocating Pulley Device are of a general nature only. For an exercise program specific to your needs, please consult your physician or physiotherapist.

Instructions:

- Place hook over the top of a door that can be closed tightly. For safety, place a warning card on the opposite doorknob so someone won't accidentally open the door while you are exercising.
- Adjust chair distance from door, or stand a distance from door so that the pulley is slightly behind your head and the length of rope is comfortable for your arm movement.
- As with any new exercise program, make sure you consult your physician or physiotherapist to ensure proper form when using the device.
- Complete exercises in a slow, smooth motion, being careful not to strain your arm muscles.
- If you have only one arm affected, you can use your other arm to assist in elevating the affected arm. Pull until you feel a small amount of tension and stretch in the affected arm. Hold this position for 4 to 7 seconds and then release. Relax the affected arm before the next repetition.
- As the affected arm gets stronger, you can apply a slight resistance with your other arm to increase the amount of muscular work done by the affected arm.
- Do only the assigned number of repetitions as prescribed by your medical practitioner.
- Performing your prescribed exercise program diligently (a typical program consists of exercising 3 times per week for 4 to 6 weeks) will help increase or maintain the active range of motion of your shoulders and arms, encourage normal joint mechanics and movement, assist in joint lubrication, and increase muscular strength. So become and stay dedicated to your program!



Veillez prendre note: Tout traitement prescrit doit être très précis et individualisé. Les instructions offertes pour l'usage de ce dispositif sont générales. Pour un régime d'exercice qui répond à vos besoins précis, veuillez consulter votre médecin ou votre physiothérapeute.

Mode d'emploi:

- Placez le crochet au-dessus d'une porte qui ferme solidement. Pour votre sécurité, assurez-vous qu'on n'ouvrira pas la porte pendant l'utilisation.
- Ajustez la distance entre votre chaise et la porte, ou vous tenir debout à une distance de la porte où la poulie est juste derrière la tête et la longueur de la corde est confortable pour permettre le mouvement des bras.
- Comme avec tous nouveaux régimes d'exercice, soyez certain de consulter votre médecin ou votre physiothérapeute afin d'assurer une bonne forme lors de l'usage de cet appareil.
- Faites les exercices lentement et doucement pour ne pas forcer les muscles des bras.
- Si vous avez mal seulement à un bras, vous pouvez vous servir de l'autre bras pour aider à soulever le bras atteint. Tirez jusqu'à ce que vous sentiez une légère tension et un étirement du bras atteint. Tenez cette position pour 4 à 7 secondes et relâcher. Relaxe le bras atteint avant la prochaine répétition.
- Au fur et à mesure que le bras atteint prendra des forces, vous pourrez ajouter un peu plus de résistance avec l'autre bras pour augmenter le travail musculaire du bras atteint.
- Ne faire que le nombre de répétitions prescrit par votre médecin.
- En suivant votre régime d'exercice régulièrement (un programme typique comprend une session d'exercice 3 fois par semaine pour 4 à 6 semaines), vous sentirez une augmentation ainsi que le maintien de la gamme de mouvements actifs de vos épaules et de vos bras, ce qui encourage le mouvement et le fonctionnement normal de vos jointures, la lubrification de vos jointures et une plus grande force musculaire. Alors restez fidèle à votre régime d'exercice!

