

# GAIAM RESTORE™

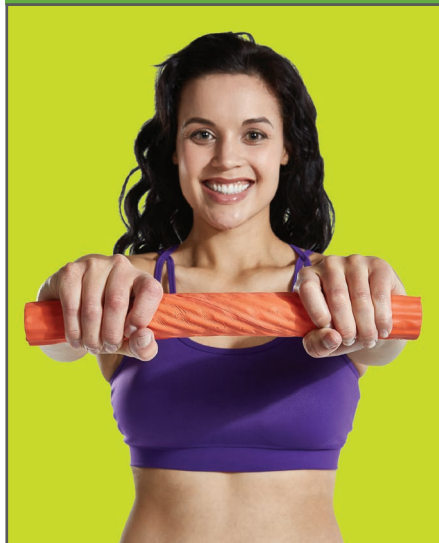
## HAND & ARM THERAPY BAR EXERCISE GUIDE

### WRIST PRONATION



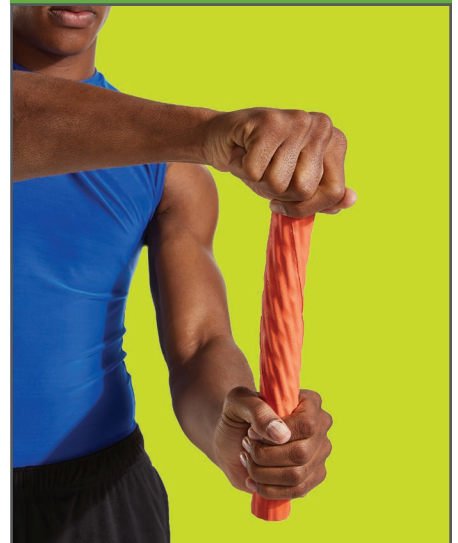
Stabilize with one hand while rotating palm downward.

### WRIST FLEXION/EXTENSION



Stabilize with one hand while rolling bar upward (extension) or downward (flexion).

### GRIP STRENGTHENING



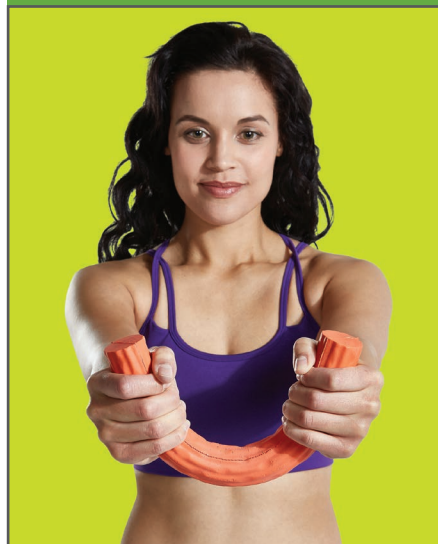
Grasp bar and twist.

### ELBOW FLEXION MOBILIZATION



Place bar on elbow and bend elbow.  
Apply overpressure.

### JOINT FLEXION MOBILIZATION



Grip with both hands. Move elbows upward to ceiling.

Any exercise program comes with inherent risks. Consult your health care professional before beginning this or any exercise program.

©2015 Gaiam Americas, Inc. All rights reserved. GAIAM and the "Flower of Life" logo design are registered trademarks of Gaiam, Inc. or its subsidiaries.

Distributed exclusively in Canada by Entertainment One Ltd, 70 Driver Road, Unit 1, Brampton, Ontario, L6T 5V2. | **MADE IN CHINA** | LAP-KT-61788F\_GUIDE

# GAIAM RESTORE™

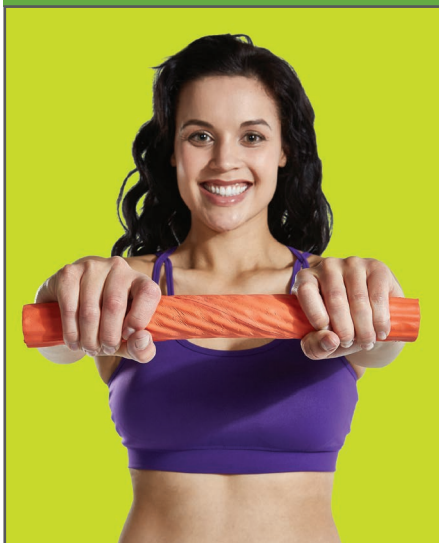
## BARRE D'EXERCICES POUR LES MAINS ET LES BRAS GUIDE D'EXERCICES

### PRONATION DU POIGNET



Tenez la barre dans une main et, sans bouger le bras, pliez-la en tournant la paume vers le bas.

### FLEXION/EXTENSION DU POIGNET



Tenez la barre dans une main et soulevez-la (extension) ou abaissez-la (flexion).

### RENFORCEMENT DE LA PRISE



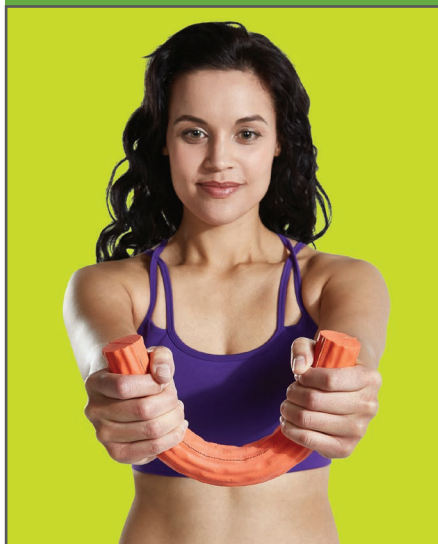
Tenez la barre et tordez-la.

### FLEXION ET MOBILISATION DU COUDE



Placez la barre au creux du coude et pliez le bras. Appuyez fermement.

### FLEXION ET MOBILISATION DE L'ARTICULATION



Tenez la barre des deux mains. Soulevez les coudes vers le haut.

Tout programme d'exercices comporte des risques. Consultez un professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercices.

© 2015 Gaiam Americas, inc. Tous droits réservés. GAIAM et le logo « Flower of Life » sont des marques déposées de Gaiam, inc. ou de ses filiales. Distribué exclusivement au Canada par Entertainment One Ltd, 70 Driver Road, Unit 1, Brampton, Ontario, L6T 5V2. | FABRIQUÉ EN CHINE | LAP-KT-61788F\_GUIDE