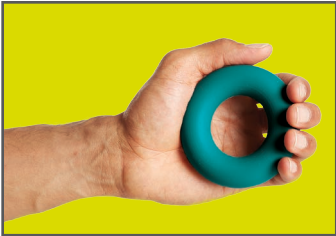


HAND GRIP EXERCISE GUIDE

PALM SQUEEZE



Start: Place Hand Grip in palm of hand. Align hand with wrist and forearm in handshake position and gently grasp with bent fingers and thumb.



Finish: Keep hand aligned with wrist and forearm and squeeze Hand Grip with fingers and thumb. Hold for 1-2 seconds, release, and repeat.

FINGER SQUEEZE



Start: Place Hand Grip in fingers of hand. Align hand with wrist and forearm in a palm-forward position and gently grasp with straight fingers and thumb.



Finish: Keep hand aligned with wrist and forearm and squeeze Hand Grip with fingers and thumb. Hold for 1-2 seconds, release, and repeat.

WRIST BEND (DOWN)



Start: Place Hand Grip in palm of hand. Align hand with wrist and forearm in handshake position and gently grasp with bent fingers and thumb.



Finish: Keep hand aligned with wrist and forearm and squeeze Hand Grip with fingers and thumb while bending wrist downward. Hold for 1-2 seconds, return to start position, release, and repeat.

WRIST BEND (UP)

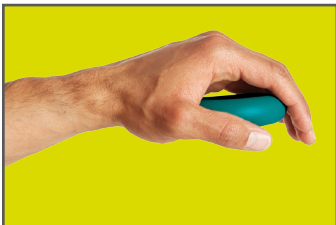


Start: Place Hand Grip in palm of hand. Align hand with wrist and forearm in handshake position and gently grasp with bent fingers and thumb.

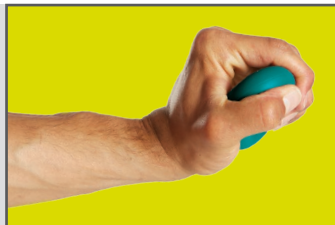


Finish: Keep hand aligned with wrist and forearm and squeeze Hand Grip with fingers and thumb while bending wrist upward. Hold for 1-2 seconds, return to start position, release, and repeat.

WRIST EXTENSION



Start: Place Hand Grip in palm of hand. Align hand with wrist and forearm in a palm-down position and gently grasp with bent fingers and thumb.



Finish: Keep hand aligned with wrist and forearm and squeeze Hand Grip with fingers and thumb while bending wrist upward. Hold for 1-2 seconds, return to start position, release, and repeat.

WRIST FLEXION



Start: Place Hand Grip in palm of hand. Align hand with wrist and forearm in a palm-up position and gently grasp with bent fingers and thumb.



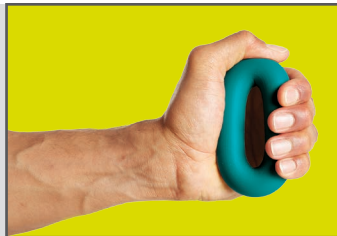
Finish: Keep hand aligned with wrist and forearm and squeeze Hand Grip with fingers and thumb while bending wrist downward. Hold for 1-2 seconds, return to start position, release, and repeat.

RONDELLE GUIDE D'EXERCICES

PRESSON DANS LA PAUME



Départ : Placez la rondelle dans le creux de la main. Alignez la main avec le poignet et l'avant-bras comme pour donner une poignée de main et tenez sans pression la rondelle en pliant les doigts et le pouce.



Fin : Tout en gardant la main alignée avec le poignet et l'avant-bras, pressez la rondelle avec les doigts et le pouce. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, relâchez, puis recommencez.

PRESSON AVEC LES DOIGTS



Départ : Placez la rondelle entre les doigts. Alignez la main avec le poignet et l'avant-bras, la paume vers l'avant, et tenez sans pression la rondelle en gardant les doigts et le pouce droits.



Fin : Tout en gardant la main alignée avec le poignet et l'avant-bras, pressez la rondelle avec les doigts et le pouce. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, relâchez, puis recommencez.

FLÉCHISSEMENT DU POIGNET (VERS LE BAS)



Départ : Placez la rondelle dans le creux de la main. Alignez la main avec le poignet et l'avant-bras comme pour donner une poignée de main et tenez sans pression la rondelle en pliant les doigts et le pouce.



Fin : Tout en gardant la main alignée avec le poignet et l'avant-bras, pressez la rondelle avec les doigts et le pouce en fléchissant le poignet vers le bas. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, revenez à la position de départ, relâchez, puis recommencez.

FLÉCHISSEMENT DU POIGNET (VERS LE HAUT)

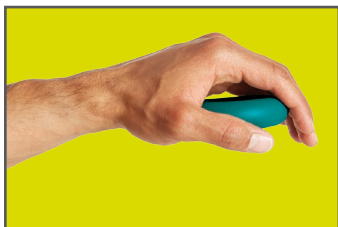


Départ : Placez la rondelle dans le creux de la main. Alignez la main avec le poignet et l'avant-bras comme pour donner une poignée de main et tenez sans pression la rondelle en pliant les doigts et le pouce.

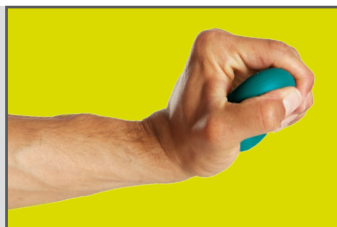


Fin : Tout en gardant la main alignée avec le poignet et l'avant-bras, pressez la rondelle avec les doigts et le pouce en fléchissant le poignet vers le haut. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, revenez à la position de départ, relâchez, puis recommencez.

EXTENSION DU POIGNET



Départ : Placez la rondelle dans le creux de la main. Alignez la main avec le poignet et l'avant-bras, la paume vers le bas, et tenez sans pression la rondelle en pliant les doigts et le pouce.



Fin : Tout en gardant la main alignée avec le poignet et l'avant-bras, pressez la rondelle avec les doigts et le pouce en fléchissant le poignet vers le haut. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, revenez à la position de départ, relâchez, puis recommencez.

FLEXION DU POIGNET



Départ : Placez la rondelle dans le creux de la main. Alignez la main avec le poignet et l'avant-bras, la paume vers le haut, et tenez sans pression la rondelle en pliant les doigts et le pouce.



Fin : Tout en gardant la main alignée avec le poignet et l'avant-bras, pressez la rondelle avec les doigts et le pouce en fléchissant le poignet vers le haut. Gardez la position pendant 1 ou 2 secondes, revenez à la position de départ, relâchez, puis recommencez.