

# GAIAM RESTORE™

## DELUXE HAND THERAPY KIT EXERCISE GUIDE

### HAND THERAPY KIT

#### BALL GRIP (WRIST DOWN)



Grip ball in palm. Turn hand in so it faces down. Squeeze the ball in the palm. Hold and relax. Repeat.

#### BALL GRIP (WRIST UP)



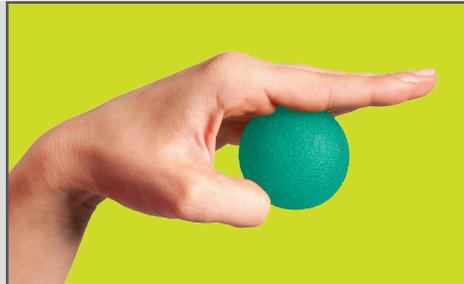
Grip ball in palm. Turn hand out so it faces up. Squeeze the ball with your palm. Hold and relax. Repeat.

#### PINCH



Place ball between the thumb and index finger. Squeeze together. Hold and relax. Repeat.

#### THUMB EXTEND



Place ball between bent thumb and two fingers of the same hand. Rolling the ball, extend and straighten the thumb. Repeat.

#### OPPOSITION



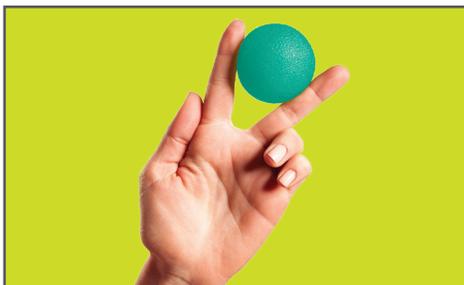
Place ball in the palm of the hand. Keep between thumb and finger being exercised. Squeeze thumb and finger together. Hold and relax hand. Repeat.

#### EXTEND OUT



Place the ball on a table. Put tips of fingers on the ball. Roll the ball outward on the table. Repeat.

#### SIDE SQUEEZE



Lace ball between any two fingers. Squeeze the two fingers together. Hold and relax. Repeat.

#### FINGER BEND



Place the ball in the palm of the hand with fingers pressed into the ball. Push fingers into the ball as if you are bending your fingers. Hold and then relax. Repeat.

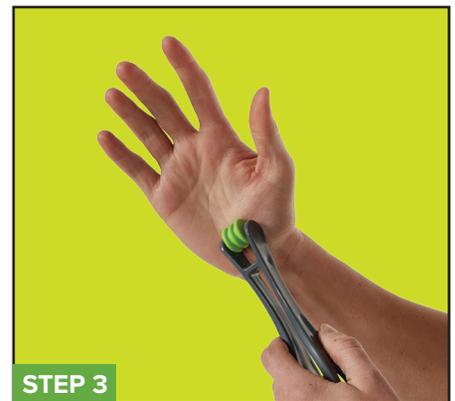
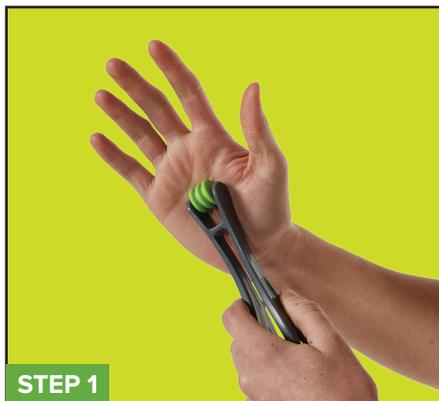
## DELUXE HAND THERAPY KIT EXERCISE GUIDE

### DUAL FINGER MASSAGER

#### INDIVIDUAL FINGERS



#### PALM OF HAND



#### PRESSURE POINT AREAS



## TROUSSE POUR LES MAINS DELUXE GUIDE D'UTILISATION

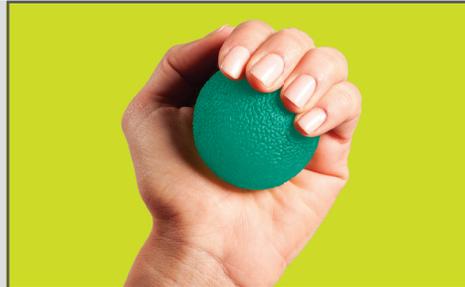
### ENSEMBLE THÉRAPEUTIQUE POUR LES MAINS

#### LA PRISE (POIGNET VERS LE BAS)



Placez la balle dans la paume de la main. Tournez la main vers le plafond. Serrez la balle dans la paume. Tenez puis relâchez. Répétez.

#### LA PRISE (POIGNET VERS LE HAUT)



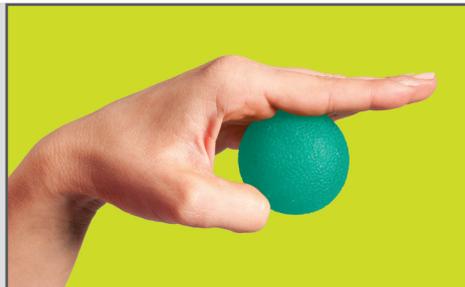
Placez la balle dans la paume de la main. Tournez la main vers le sol. Serrez la balle dans la paume. Tenez puis relâchez. Répétez.

#### LA PINCE



Placez la balle entre le pouce et l'index et pressez-la. Tenez puis relâchez. Répétez.

#### EXTENSION DU POUCE



Placez la balle entre le pouce plié et deux doigts de la même main. Dépliez le pouce complètement en faisant rouler la balle. Répétez.

#### OPPOSITION



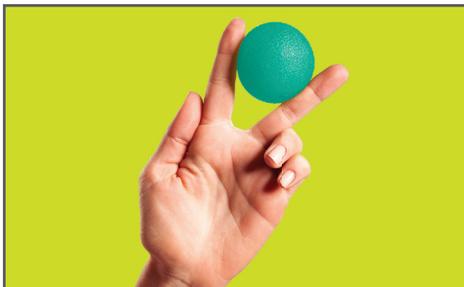
Placez la balle dans la paume de la main et entre le pouce et le doigt que vous voulez faire travailler. Serrez le pouce et le doigt ensemble et maintenez. Relâchez puis répétez.

#### ROULÉ SUR TABLE



Placez la balle sur une table. Posez le bout des doigts sur la balle. Faites rouler la balle du côté opposé de votre corps. Répétez.

#### LES CISEAUX



Placez la balle entre les deux doigts de votre choix. Serrez les deux doigts ensemble et maintenez. Relâchez puis répétez.

#### DOIGTS PLIÉS



Placez la balle dans la paume de la main et refermez les doigts sur la balle. Repliez les doigts de façon à écraser la balle. Maintenez et relâchez.

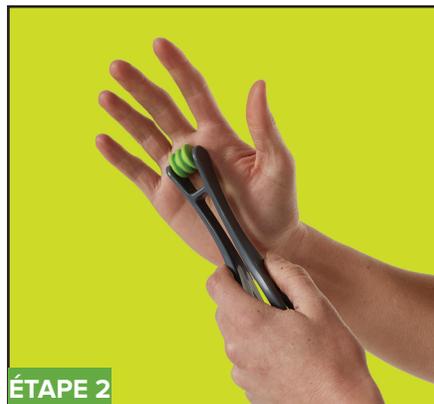
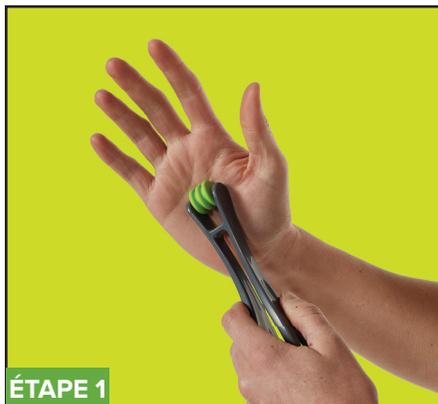
## TROUSSE POUR LES MAINS DELUXE GUIDE D'UTILISATION

### ROULEAU DE MASSAGE POUR LES DOIGTS

#### CHAQUE DOIGT



#### PAUME DE LA MAIN



#### ZONES DE POINTS DE PRESSION

