

# PERFORMANCE 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 PERFORMANCE

## GUIDE D'EXERCICES

### PRESSIION 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 avec les doigts et le pouce pliés.

**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,

### PRESSIION AVEC LES DOIGTS



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

**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 la pression, 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 avec les doigts et le pouce pliés.

**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 la pression, 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 avec les doigts et le pouce pliés.

**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 la pression, 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 avec les doigts et le pouce pliés.

**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 la pression, 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 avec les doigts et le pouce pliés.

**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 la pression, puis recommencez.