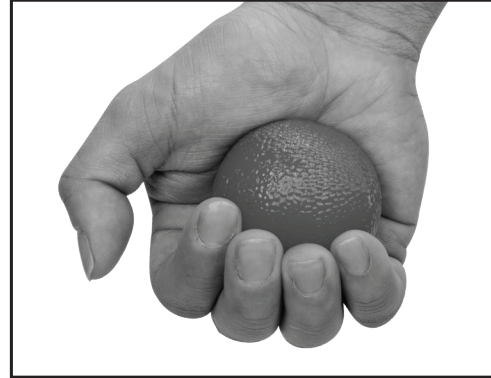


BALL GRIP (WRIST DOWN)



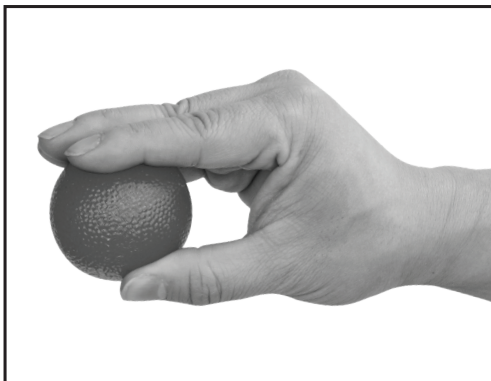
Grip the ball in the palm of your hand. Turn your hand so that it faces downwards. Tightly squeeze the ball in your palm. Hold it a moment, and then relax your grip. Repeat the exercise.

BALL GRIP (WRIST UP)



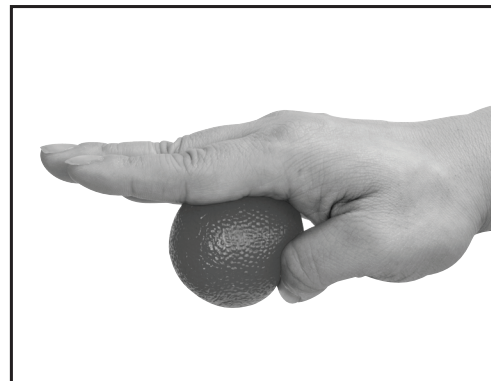
Grip the ball in the palm of your hand. Turn your hand so that it faces upwards. Tightly squeeze the ball in your palm. Hold it a moment, and then relax your grip. Repeat the exercise.

PINCH



Place the ball between your thumb and your index finger. Tightly squeeze your thumb and finger together. Hold it for a moment, and then relax. Repeat the exercise.

THUMB EXTEND



Place the ball between your bent thumb and the first two fingers of that same hand. Extend and straighten your thumb while rolling the ball. Repeat the exercise.

OPPOSITION



Hold the ball in the palm of your hand. Squeeze it between your thumb and the individual finger you wish to exercise. Hold the pressure on the ball a moment, and then relax. Repeat the exercise.

EXTEND OUT



Place the ball on the surface of a table or counter. Use the tips of your fingers to roll the ball outwards on the surface. Then roll it back and repeat.

SIDE SQUEEZE



Place the ball between two of your fingers. Squeeze your fingers together as tightly as you can. Keep the pressure up for a moment and then relax. Repeat the exercise.

FINGER BEND



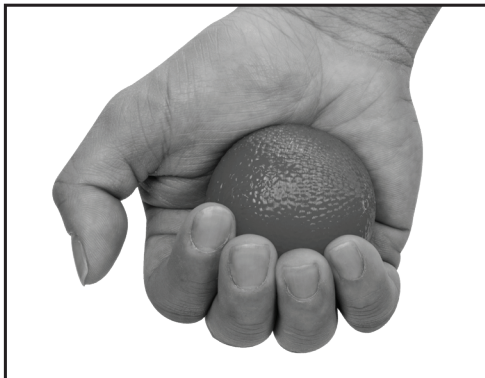
Place the ball in the palm of your hand and press your fingers into it. Push your fingers tightly into the ball as though you were bending your fingers. Hold the grip for a moment and then slowly relax. Repeat the exercise.

PRISE DE LA BALLE (POIGNET VERS LE BAS)



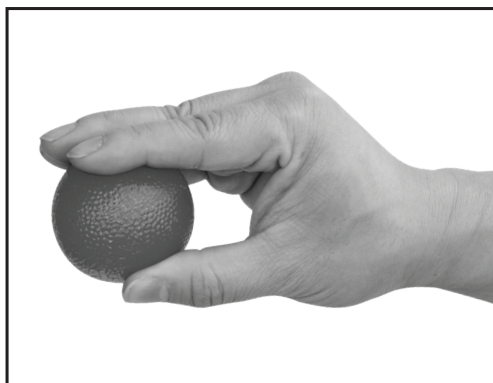
Saisissez la balle dans la paume de votre main. Tournez votre main pour qu'elle soit orientée vers le bas. Serrez fermement la balle dans votre paume. Tenez la pose un moment, puis relâchez votre prise. Répétez l'exercice.

PRISE DE LA BALLE (POIGNET VERS LE HAUT)



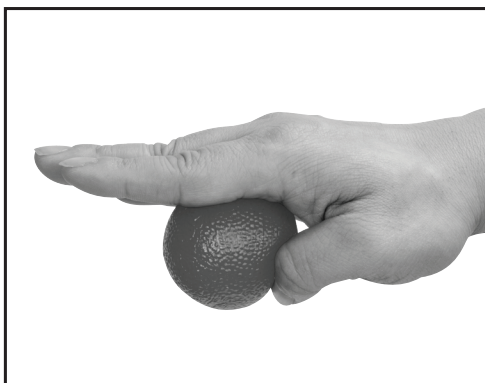
Saisissez la balle dans la paume de votre main. Tournez votre main pour qu'elle soit orientée vers le haut. Serrez fermement la balle dans votre paume. Tenez la pose un moment, puis relâchez votre prise. Répétez l'exercice.

PINCÉE



Placez la balle entre votre pouce et votre index. Serrez fermement votre pouce et votre doigt ensemble. Tenez la pose un moment, puis relâchez. Répétez l'exercice.

EXTENSION DU POUCE



Placez la balle entre votre pouce plié et les deux premiers doigts de la même main. Redressez votre pouce tout en faisant rouler la balle. Répétez l'exercice.

OPPOSITION



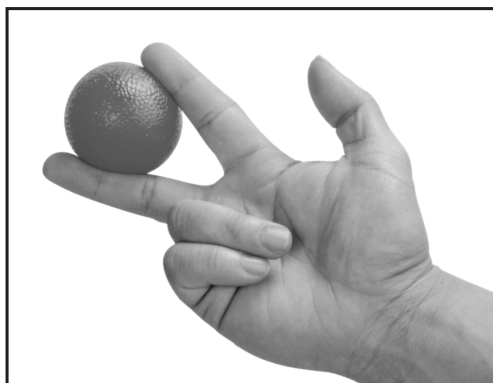
Tenez la balle dans la paume de votre main. Pressez-la entre votre pouce et le doigt que vous souhaitez exercer. Maintenez la pression sur la balle un moment, puis relâchez-la. Répétez l'exercice.

EXTENSION



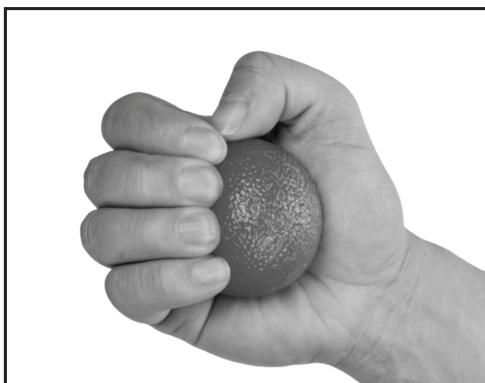
Placez la balle sur la surface d'une table ou d'un comptoir. Utilisez le bout de vos doigts pour faire rouler la balle en l'éloignant de vous. Puis ramenez-la vers vous et répétez l'exercice.

COMPRESSION LATÉRALE



Placez la balle entre deux doigts. Serrez vos doigts aussi étroitement que possible. Maintenez la pression pendant un moment puis relâchez. Répétez l'exercice.

DOIGTS PLIÉS



Placez la balle dans la paume de votre main et appuyez dessus avec vos doigts. Poussez vos doigts dans la balle en les pliant. Maintenez la prise pendant un moment puis relâchez-la lentement. Répétez l'exercice.