



# Hand Therapy Kit

## EXERCISE GUIDE

- Warm up for 3-5 minutes before each session.
- Complete 1-3 sets of 8-12 activity patterns of each exercise.
- Rest approximately 30-60 seconds between each exercise.
- Perform each exercise in a controlled manner.
- If unable to complete 8 activity patterns, increase rest time or decrease number of activity patterns. Or if unable to achieve moderate to maximal fatigue following the completion of 12 activity patterns, decrease rest time or increase number of activity patterns.
- Perform each exercise a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24-48 hours of complete rest between each exercise.

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY OTHER EXERCISE PROGRAM, YOU SHOULD ALWAYS CONSULT WITH YOUR DOCTOR OR PHYSICIAN.

### 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



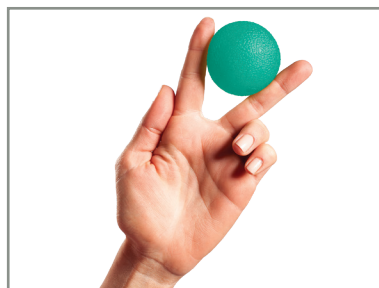
Place ball in the palm of the hand. Keep between thumb and index finger being exercised. Squeeze thumb and index finger together. Hold and relax hand. Repeat.

### 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.

Consult with your doctor or physical therapist before beginning any self-treatment program. Suitable for ages 13 and over. Keep out of reach of younger children. This product is not intended to cure any medical conditions.

Gaiam and the Flower of Life logo are trademarks of Sequential Holdco, LLC. ©2024 Sequential Holdco, LLC. All rights reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, 1000 S McCaslin Blvd. Suite 300, Superior, CO 80027-8693. **MADE IN CHINA** | SKU 06-58276GUIDE

ACTUAL PRODUCT MAY DIFFER SLIGHTLY FROM ONE SHOWN.



# Trousse pour les mains

## GUIDE D'EXERCICES

- Échauffez-vous pendant 3 à 5 minutes avant chaque séance.
- Effectuez 1 à 3 séries de chaque exercice, à raison de 8 à 12 répétitions par exercice.
- Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque séance.
- Faites chaque exercice en maîtrisant bien le mouvement.
- Si vous ne parvenez pas à effectuer 8 répétitions d'un exercice, augmentez le temps de repos ou diminuez le nombre de répétitions. Et si vous n'atteignez pas un niveau de fatigue modéré à élevé après avoir effectué 12 répétitions d'un exercice, diminuez le temps de repos ou augmentez le nombre de répétitions.
- Pour de meilleurs résultats, faites au moins trois séances par semaine.
- Prévoyez 24 à 48 heures de repos complet entre chaque séance.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME DE MASSAGE.

### LA PRISE (POIGNET VERS LE BAS)



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 PRISE (POIGNET VERS LE HAUT)



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 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. Répétez.

Consultez votre médecin ou physiothérapeute avant d'entreprendre tout programme d'autotraitement. Les utilisateurs doivent être âgés de 13 ans ou plus. Tenez hors de la portée des jeunes enfants. Ce produit n'est pas conçu pour traiter les troubles médicaux.

GAIAM et le logo « Flower of Life » sont des marques déposées de Sequential Holdco, LLC. © 2024 Sequential Holdco, LLC. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, 1000 S McCaslin Blvd. Suite 300, Superior, CO 80027-8693. **FABRIQUÉ EN CHINE** | SKU 06-58276GUIDE

LE PRODUIT PEUT ÊTRE LÉGÈREMENT DIFFÉRENT DE CELUI REPRÉSENTÉ.