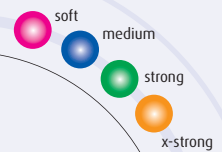


SISSEL®
The natural way of Exercise

PRESS-BALL

I Das Fit-Training für Hand und Unterarm
I Rééducation de la main et de l'avant-bras
I Revalidatie van de hand en de onderarm
I Entrenamiento de la mano y el antebrazo

Inkl. Übungsanleitung
Guide d'exercices inclus
Inclusief handleiding
Incluye instrucciones para ejercicios



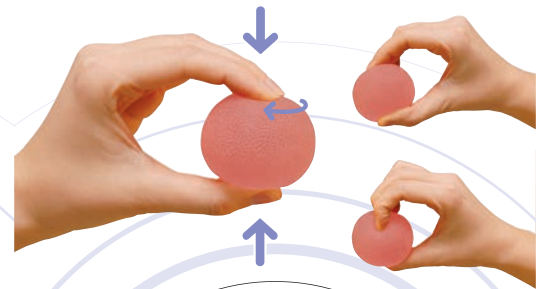
Drück mich!
Pressez-moi!

¡Presione aquí!
Druken

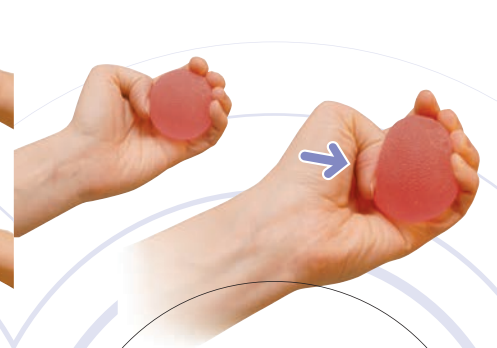
1 Hand und Finger: Streckung und Entspannung
Main et doigts: Etirement et détente
Hand en vingers: Strekken en ontspannen
Mano y dedos: Extensión y relajación



2 Finger: Mobilisation und Kräftigung
Doigts: Mobilisation et musculation
Vingers: Mobilisatie en versterking
Dedos: Movilización y fortalecimiento



3 Finger: Kräftigung und Koordination
Doigts: Musculation et coordination
Vingers: Versterking en coördinatie
Dedos: Fortalecimiento y coordinación



4 Hand, Finger und Unterarm: Kräftigung
Main, doigts et avant-bras: Musculation
Hand, vingers en onderarm: Versterking
Mano, dedos y antebrazo: Fortalecimiento

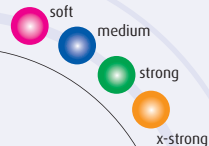


SISSEL®
The natural way of Exercise

PRESS-BALL

I Fitness training for hand and forearm
I Rieducazione della mano e dell'avambraccio
I Lämplig träning för händer och underarmar
I 손과 팔뚝(전완) 근육을 위한 운동입니다

Exercise instructions incl.
Istruzioni per gli esercizi incluse
Inkluderar övningsinstruktioner
운동방법이 포함되어 있습니다



Squeeze here!
Stringimi!

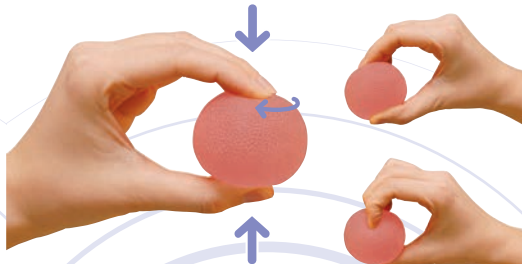


Tryck här
이곳을 꼭 쥐어주세요!

1 Hand and fingers: Extension and relaxation
Mano e dita: Estensione e distensione
Händer och fingrar: Utsträckande och avslappnande
손바닥, 손가락: 근육의 이완, 후식



2 Fingers: Mobilization and strengthening
Dita: Mobilizzazione e rafforzamento
Fingrar: Rörlighet och styrka
손가락: 움직임과 근력 향상



3 Fingers: Strengthening and coordination
Dita: Rafforzamento e coordinamento
Fingrar: Styrka och koordination
손가락: 근력 향상과 협응 능력 향상



4 Hand, fingers and forearm: Strengthening
Mano, dita e avambraccio: Rafforzamento
Händer, fingrar och underarmar: Styrka
손바닥, 손가락, 팔뚝(전완): 근력 향상

