

SISSEL®
The natural way of Sweden
PRESS-EGG

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

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

- soft
- medium
- strong
- x-strong

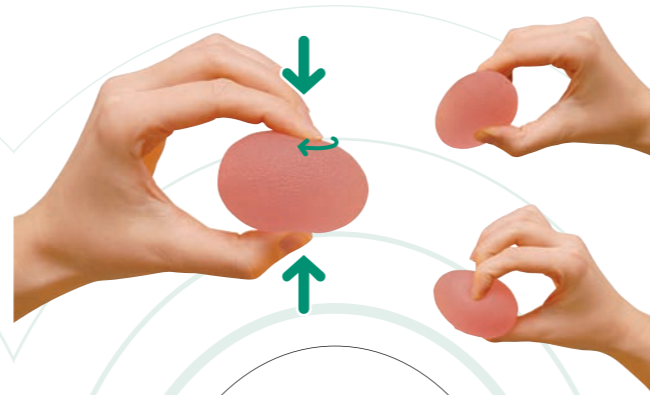
Drück mich!
Pressez-moi!

¡Presione aquí!
Drukken

1 Hand und Finger: Streckung und Entspannung
Main et doigts: Etirement et détente
Hand en vingers: Strecken 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® PRESS-EGG



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

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

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

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

- soft
- medium
- strong
- x-strong

Squeeze here!
 Stringimi!

Tryck här!
 이곳을 짊어주세요!

