



## PT Caixa expositora de bolas de reabilitação e anti-stress

A caixa de exposição é composta por 24 unidades de bolas de reabilitação e anti-stress de diferentes tamanhos e densidades.

### Características:

1 - Aplicação da bola anti-stress: a bola de reabilitação das mãos reforça a força dos dedos, ajuda a prevenir a síndrome do túnel cárpico, ajuda a aliviar o stress, ajuda a melhorar a circulação sanguínea, etc.

2 - Três níveis de densidade: A caixa expositora inclui 3 tipos de bolas com tamanhos e densidade diferentes para exercer diferentes níveis de força, consoante as necessidades do utilizador. O nível de resistência é refletido na bola:

\* Nível ligeiramente mole - Amarela

\*\* Nível moderado - Vermelho

\*\*\* Nível duro - Verde

3 - Material de alta qualidade: bolas de reabilitação e anti-stress em PU

### Instruções:

- 1- Agarrar a bola e exercer força na direção do pulso.
- 2- Segurar a bola com os dedos sobre uma superfície lisa e exercer força pressionando a bola sobre a superfície.
- 3- Aperte a bola com os dedos como se fosse uma pinça.
- 4- Estender o polegar sobre a bola e aplicar força no pulso com os dedos.
- 5- Utilizar a força com dedos alternados
- 6- Aplicar força com a palma da mão sobre uma superfície lisa



### Aperto de bola (pulso para baixo)

Grip ball in palm. Turn Hand in so it faces down. Squeeze the ball in the palm. Hold and relax, repeat.



### Oposição

Colocar a bola na palma da mão. Manter entre o polegar e o dedo que está a ser exercitado. Apertar o polegar e o dedo em conjunto. Segurar e relaxar a mão. Repetir.



### Aperto de bola (pulso para cima) Com 1 ou 2 bolas

Agarrar a bola na palma da mão. Virar a mão de modo a que fique virada para cima. Aperte a bola com a palma da mão. Segure e relaxe. Repetir.



### Estender para fora

Colocar a bola sobre a mesa. Colocar as pontas dos dedos sobre a bola. Fazer rolar a bola para o exterior sobre a mesa. Repetir.



### Beliscar

Colocar a bola entre o polegar e o indicador. Apertar em conjunto. Segurar e relaxar. Repetir.



### Movimento lateral

Colocar a bola entre quaisquer dois dedos juntos. Segurar e relaxar. Repetir.



### Extensão do polegar

Colocar a bola entre o polegar dobrado e os dois dedos da mesma mão. Fazer rolar a bola, estender e endireitar o polegar. Repetir.



### Dobra do dedo

Colocar a bola na palma da mão com os dedos pressionados contra a bola. Empurre os dedos para dentro da bola como se estivesse a dobrar os dedos. Segure e depois relaxe. Repita.

## ES Caja expositora de pelotas de rehabilitación y antiestrés

La caja expositora se compone de 24 unidades de pelotas de rehabilitación y antiestrés de diferentes tamaños y densidades.

### Características:

1 - Multiplicación de la pelota antiestrés: la pelota de rehabilitación de manos fortalece la fuerza de los dedos, ayuda a prevenir el síndrome del túnel carpiano, ayuda a aliviar el estrés, ayuda a mejorar la circulación sanguínea, etc.

2 - Tres niveles de densidad: La caja expositora incluye 3 tipos de pelotas con distintos tamaños y densidad para ejercer distintos niveles de fuerza, dependiendo de la necesidad del usuario. El nivel de resistencia se refleja en la pelota:

\* Nivel ligeramente blando - Amarillo

\*\* Nivel moderado - Rojo

\*\*\* Nivel difícil - Verde

3 - Material de alta calidad: Pelotas de rehabilitación y antiestrés fabricadas con PU

### Instrucciones:

- 1- Agarrar la pelota y ejercer fuerza hacia la muñeca
- 2- Sujetar la pelota con los dedos sobre una superficie lisa y ejercer fuerza presionando la pelota sobre la superficie
- 3- Pellizcar la pelota con los dedos como si se tratara de una pinza
- 4- Extender el pulgar sobre la pelota y ejercer fuerza hacia la muñeca con los dedos
- 5- Hacer fuerza con los dedos alternos
- 6- Ejercer fuerza con la palma de la mano sobre una superficie lisa



### Agarre de la pelota (muñeca hacia abajo)

Agarre la pelota con la palma de la mano. Gira la mano hacia dentro para que mire hacia abajo. Apriete la pelota en la palma. Mantenga y relaje, repita.



### Oposición

Colocar la pelota en la palma de la mano. Manténgala entre el pulgar y el dedo que está ejercitando. Apriete el pulgar y el dedo juntos. Sujete y relaje la mano. Repita el ejercicio.



### Agarre de bola (muñeca arriba)

Agarra la pelota con la palma. Gira la mano para que mire hacia arriba. Aprieta la pelota con la palma. Sosténgala y relájese. Repite.



### Extender hacia fuera

Colocar la pelota sobre la mesa. Ponga las puntas de los dedos sobre la pelota. Haz rodar la pelota hacia fuera sobre la mesa. Repite.



### Pellizcar

Colocar la pelota entre el pulgar y el índice. Apriételos juntos. Manténgala apretada y relájela. Repita la operación.



### Apretador lateral

Coloque la pelota entre dos dedos cualquiera juntos. Sujete y relaje. Repita la operación.



### Pulgar Extensible

Colocar la pelota entre el pulgar doblado en dos dedos de la misma mano. Rodando la pelota, extender y enderezar el pulgar. Repetir.



### Flexión del dedo

Coloque la pelota en la palma de la mano con los dedos apretados contra la pelota. Empuje los dedos hacia la pelota como si estuviera doblando los dedos. Mantenga la posición y relaje. Repita la operación.

## EN Display box for rehabilitation and anti-stress balls

The display box consists of 24 units of rehabilitation and anti-stress balls of different sizes and densities.

### Characteristics:

1 - Application of the anti-stress ball: the hand rehabilitation ball strengthens finger strength, helps prevent carpal tunnel syndrome, helps relieve stress, helps improve blood circulation, etc.

2 - Three levels of density: The display box includes 3 types of balls with different sizes and density to exert different levels of force, depending on the user's need. The level of resistance is reflected on the ball:

\* Slightly soft level - Yellow

\*\* Moderate level - Red

\*\*\* Hard level - Green

3 - High-quality material: Rehabilitation and anti-stress balls made from PU

### Instructions:

- 1- Grasp the ball and exert force towards the wrist.
- 2- Hold the ball with your fingers on a smooth surface and exert force by pressing the ball on the surface.
- 3- Pinch the ball with your fingers as if it were a pincer.
- 4- Extend the thumb over the ball and apply force to the wrist with the fingers.
- 5- Use force with alternating fingers
- 6- Applying force with the palm of the hand on a smooth surface



### 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.



### Opposition

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



### Ball Grip (Wrist Up)

Grip ball in palm. Turn hand but so it faces up. Squeeze the ball with your palm. Hold and relax. Repeat.



### Extend Out

Place ball on the table. Put tips on fingers on the ball. Roll the ball outwards on the table. Repeat.



### Pinch

Place ball between the thumb and index finger. Squeeze together. Hold and relax. Repeat.



### Side Squeezer

Place ball between any two fingers together. Hold and relax. Repeat.



### Thumb Extend

Place ball between bent thumb on two fingers of the same hand. Rolling the ball, extend and straighten the thumb. Repeat.



### Finger Bend

Place ball in the palm of the hand with fingers pressed into the ball. Push fingers into ball as if you are bending your fingers. Hold and then relax. Repeat.



## FR Boîte présentoir pour balles de rééducation et anti-stress

La boîte de présentation comprend 24 balles de rééducation et anti-stress de tailles et de densités différentes.

### Caractéristiques :

1 - Application de la balle anti-stress : la balle de rééducation de la main renforce les doigts, aide à prévenir le syndrome du canal carpien, aide à soulager le stress, aide à améliorer la circulation sanguine, etc.

2 - Trois niveaux de densité : la boîte de présentation comprend trois types de balles de tailles et de densités différentes pour exercer différents niveaux de force, en fonction des besoins de l'utilisateur. Le niveau de résistance est reflété dans la balle :

\* Niveau légèrement doux - Jaune

\*\* Niveau modéré - Rouge

\*\*\* Niveau dur - Vert

3 - Material de alta qualidade: bolas de reabilitação e anti-stress em PU

### Instructions :

1- Saisir le ballon et exercer une force en direction du poignet.

2- Halten Sie den Ball mit den Fingern auf einer glatten Oberfläche und üben Sie Kraft aus, indem Sie den Ball auf die Oberfläche drücken.

3- Pressez la boule avec vos doigts comme une pince à épiler.

4- Étendez votre pouce sur la balle et appliquez une force sur le poignet avec vos doigts.

5- Utilisez la force avec des doigts alternés;

6- Appliquez la force avec la paume de la main sur une surface lisse



### Prise de balle (poignet vers le bas)

Saisir la balle dans la paume. Tourner la main vers le bas. Serrer la balle dans la paume. Maintenez la pression et détendez-vous, puis répétez l'exercice.



### Opposition

Placer la balle dans la paume de la main. Garder la balle entre le pouce et le doigt qui fait l'objet de l'exercice. Pressez le pouce et le doigt l'un contre l'autre. Maintenez et détendez la main. Répétez l'exercice.



### Prise de balle (poignet levé)

Saisir la balle dans la paume. Tournez la main de façon à ce qu'elle soit tournée vers le haut. Pressez le ballon avec votre paume. Maintenez la pression et détendez-vous. Répétez l'exercice.



### Extend Out (sortie)

Placez la balle sur la table. Posez le bout de vos doigts sur la balle. Faire rouler la balle vers l'extérieur sur la table. Répétez l'opération.

## IT Scatola espositiva per palloni riabilitativi e antistress

L'espositore è composto da 24 palline riabilitative e antistress di diverse dimensioni e densità.

### Caratteristiche:

1 - Applicazione della palla antistress: la palla per la riabilitazione delle mani rafforza le dita, aiuta a prevenire la sindrome del tunnel carpale, aiuta ad alleviare lo stress, a migliorare la circolazione sanguigna, ecc.

2 - Tre livelli di densità: la confezione include 3 tipi di palline di dimensioni e densità diverse per esercitare diversi livelli di forza, a seconda delle esigenze dell'utente. Il livello di resistenza si riflette sulla palla:

\* Livello leggermente morbido - Giallo

\*\* Livello moderato - Rosso

\*\*\* Livello duro - Verde

3 - Material de alta qualidade: bolas de reabilitação e anti-stress em PU

### Istruzioni:

1- Afferrare la palla ed esercitare una forza in direzione del polso.

2- Tenere la palla con le dita su una superficie liscia ed esercitare forza premendo la palla sulla superficie.

3- Stringere la pallina con le dita come se fosse una pinzetta.

4- Estendere il pollice sulla palla e fare forza sul polso con le dita.

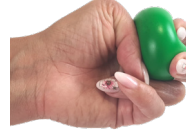
5- Usare la forza con le dita alternate

6- Applicare la forza con il palmo della mano su una superficie liscia.



### Presa a palla (polso in basso)

Impugnare la palla nel palmo. Girare la mano in modo che sia rivolta verso il basso. Stringere la palla nel palmo. Tenere e rilassare, ripetere.



### L'opposizione

Opposizione Porre la palla nel palmo della mano. Tenere tra il pollice e il dito che si sta esercitando. Stringere pollice e dito insieme. Tenere la mano e rilassarla. Ripetere.



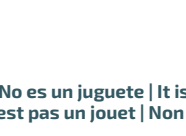
### Presa a palla (polso in alto)

Impugnare la palla nel palmo. Girare la mano in modo che sia rivolta verso l'alto. Stringere la palla con il palmo. Trattenere e rilassare. Ripetere.



### Estensione

Posizionare la palla sul tavolo. Appoggiare il punto delle dita sulla palla. Far rotolare la palla sul tavolo verso l'esterno. Ripetere.



## DE Schaukasten für Rehabilitations- und Anti-Stress-Bälle

Die Display-Box besteht aus 24 Rehabilitations- und Anti-Stress-Bällen in verschiedenen Größen und Dichten.

### Merkmale:

1 - Anwendung des Anti-Stress-Balls: Der Hand-Rehabilitationsball stärkt die Finger, hilft bei der Vorbeugung des Karpaltunnelsyndroms, hilft beim Stressabbau, hilft bei der Verbesserung der Blutzirkulation, etc.

2 - Drei Dichtestufen: Die Display-Box enthält 3 Arten von Bällen mit unterschiedlichen Größen und Dichte, um verschiedene Ebenen der Kraft ausüben, je nach den Bedürfnissen des Benutzers. Das Niveau des Widerstands ist in der Kugel reflektiert:

\* Leicht weicher Pegel - Gelb

\*\* Mäßiges Niveau - Rot

\*\*\* Hartes Niveau - Grün

3 - Material de alta qualidade: bolas de reabilitação e anti-stress em PU

### Anweisungen:

1- Greifen Sie den Ball und üben Sie Kraft in Richtung des Handgelenks aus.

2- Halten Sie den Ball mit den Fingern auf einer glatten Oberfläche und üben Sie Kraft aus, indem Sie den Ball auf die Oberfläche drücken.

3- Drücken Sie den Ball mit Ihren Fingern wie eine Pinzette zusammen.

4- Strecken Sie den Daumen über den Ball und üben Sie mit den Fingern Kraft auf das Handgelenk aus.

5- Kraft mit abwechselnden Fingern anwenden

6- Mit der Handfläche auf einer glatten Oberfläche Kraft ausüben



### Kugelgriff (Handgelenk nach unten)

Den Ball in die Handfläche nehmen. Drehen Sie die Hand nach innen, so dass sie nach unten zeigt. Drücken Sie den Ball in der Handfläche zusammen. Halten und entspannen, wiederholen.



### Opposition

Den Ball in die Handfläche legen. Halten Sie ihn zwischen Daumen und Finger, die trainiert werden. Drücken Sie Daumen und Finger zusammen. Halten und entspannen Sie die Hand. Wiederholen.



### Kugelgriff (Handgelenk oben)

Den Ball in die Handfläche nehmen. Drehen Sie die Hand, so dass sie nach oben zeigt. Drücken Sie den Ball mit der Handfläche zusammen. Halten und entspannen. Wiederholen Sie die Übung.



### Erweitern

Legen Sie den Ball auf den Tisch. Legen Sie die Fingerspitzen auf den Ball. Rollen Sie den Ball auf dem Tisch nach außen. Wiederholen.



### Kniffen

Legen Sie den Ball zwischen Daumen und Zeigefinger. Zusammenpressen. Halten und entspannen. Wiederholen.



### Seitenquetscher

Legen Sie den Ball zwischen zwei beliebigen Fingern zusammen. Halten und entspannen. Wiederholen.



### Daumen ausfahren

Legen Sie den Ball zwischen den gekrümmten Daumen und zwei Finger derselben Hand. Den Ball rollen, den Daumen ausstrecken und wieder strecken. Wiederholen.



### Fingerbeuge

Legen Sie den Ball in die Handfläche und drücken Sie die Finger in den Ball. Drücken Sie die Finger in den Ball, als ob Sie Ihre Finger beugen würden. Halten und dann entspannen. Wiederholen Sie die Übung.