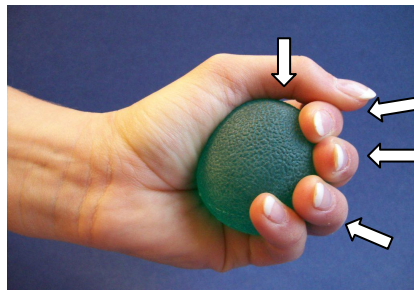


## Gebruiksaanwijzing

### Mode d'emploi

### User instructions

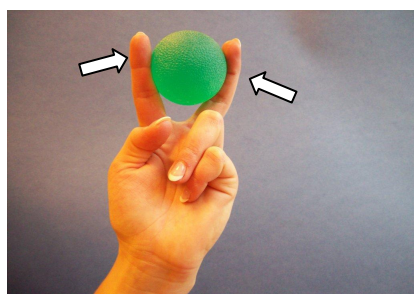


**1**

Hou de oefenbal in uw volle hand. Druk met alle vingers tegelijk de bal samen.

Prenez la balle en pleine main et serrez-la avec tous les doigts en même temps.

Hold the squeeze ball on your hand. Press the ball.

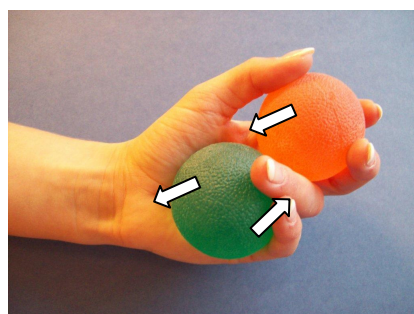


**2**

Hou de oefenbal tussen wijs- en middenvinger. Druk beide vingers gestrekt naar elkaar toe.

Tenez la balle entre l'index et le majeur et rapprochez ces deux doigts tendus l'un vers l'autre.

Use your index finger and middle finger to hold the squeeze ball. Clip inward.

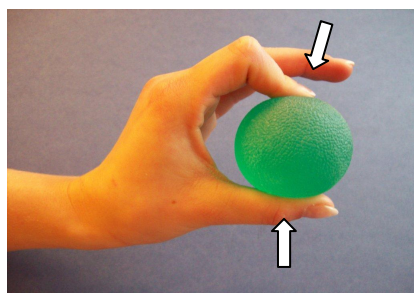


**3**

Neem 2 oefenballen in de volle hand. Probeer de ballen te verwisselen door vingerbewegingen en zonder dat de ballen vallen.

Prenez deux balles en pleine main et faites les tourner entre elles sans les laisser tomber en faisant bouger tous vos doigts.

Hold two pieces of squeeze ball on your hand. Move one ball upward and the other ball downward at the same time.

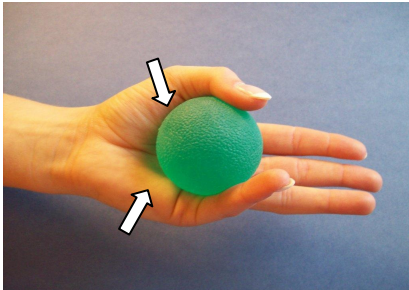


**4**

Hou de oefenbal tussen duim en wijsvinger en druk hem samen.

Tenez la balle entre le pouce et l'index et pincer fort.

Use your thumb and index finger to pinch the squeeze ball.

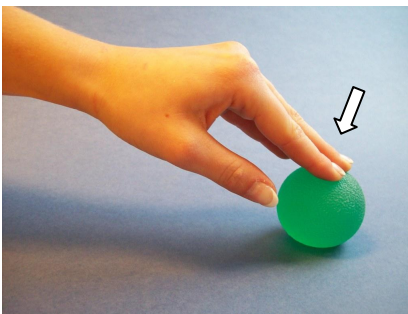


**5**

Leg de oefenbal op de geopende hand. Druk hem samen tussen duim en pink.

Posez la balle sur la main ouverte et serrez la balle entre le pouce et l'auriculaire.

Put the squeeze ball on your hand. Use your thumb and little finger to squeeze the ball.

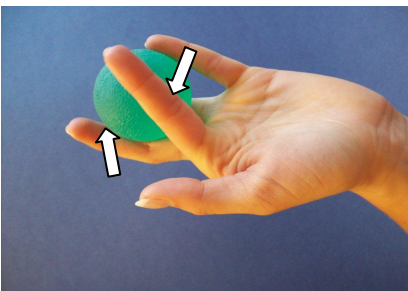


**6**

Leg de oefenbal op tafel. Druk op de bal met de vingertoppen.

Posez la balle sur la table et pressez-la avec le bout des doigts.

Put the squeeze ball on a flat place. Use your fingertips to press the ball.

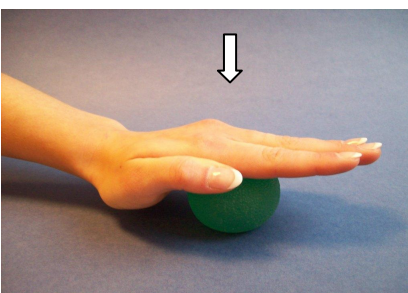


**7**

Hou de oefenbal tussen 2 vingers, probeer hem te verplaatsen naar 2 andere vingers zonder dat de bal valt.

Tenez la balle entre deux doigts et déplacez-la entre deux autres doigts sans la laisser tomber.

Put the squeeze ball to move to and fro among your fingers.



**8**

Leg de oefenbal op tafel. Druk op de bal met palm van de hand.

Posez la balle sur la table et pressez-la avec la paume de la main.

Put the squeeze ball on a flat place. Use your palm to press the ball.

TPR (ThermoPlastic Rubber) materiaal, non-stick formula  
50mm diameter  
Geschikt voor het oefenen van hand en pols  
Kleurcodes voor de verschillende densiteiten:

Zwart:	35° hardheid
Oranje:	30° hardheid
Groen:	25° hardheid
Blauw:	20° hardheid
Roze:	15° hardheid

Overdrijf niet met oefenen.

Te zwaar oefenen oververmoeit de pols en hand.

Stop de bal nooit in de mond, de bal is niet eetbaar.

Indien de aanraking met de bal roodheid of irritatie veroorzaakt op de huid, neem dan contact op met je arts.

Onderhoud:

Stel de oefenbal niet bloot aan direct zonlicht en bewaar hem op een droge plaats.

Het is best om na elk gebruik de bal te reinigen in warm water en een huidvriendelijk wasmiddel.

Nadien goed afdrogen en een beetje babypoeder aanbrengen op het oppervlak.

Gemaakt in TPR (ThermoPlastic Rubber).

Matériel TPR (ThermoPlastic Rubber), formule non-stick

Balle de 50mm de diamètre

Convient pour travailler la main et le poignet.

Codes de couleurs pour les différentes densités:

Noir:	35° de dureté
Orange:	30° de dureté
Vert:	25° de dureté
Bleu:	20° de dureté
Rose:	15° de dureté

N'exagérez pas dans vos exercices.

Trop s'exercer peut fatiguer votre main et votre poignet.

Ne jamais mettre la balle en bouche, ce n'est pas comestible.

Si la balle provoque des rougeurs ou des irritations sur votre peau, contactez votre médecin.

Entretien:

N'exposez pas la balle aux rayons directs du soleil et conservez-la dans un endroit sec.

Il est préférable de nettoyer la balle après chaque utilisation dans de l'eau chaude avec un produit pour la peau.

Puis bien l'essuyer et appliquez un peu de talc pour bébé sur la surface.

Fait en TPR (ThermoPlastic Rubber) (Caoutchouc thermo-plastique).

TPR (ThermoPlastic Rubber) material, non-stick formula

50mm diameter

Wonderful for hand and wrist exercise

Colour Codes with different densities:

Black:	35° hardness
Orange:	30° hardness
Green:	25° hardness
Blue:	20° hardness
Pink:	15° hardness

Do not overuse.

Overuse may make your hand and wrist tired.

Do not eat or hold the ball in your mouth.

Talk to your doctor if there is any inflammation or irritation.

Maintenance instructions:

Do not expose to the sunlight or lay in a humid location. Before storing, clean and wash the ball in warm water.

Wipe it and then sprinkle some baby powder on the surface. Made of TPR.