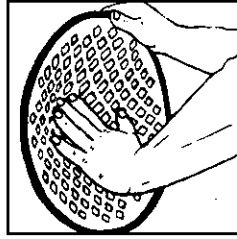


**Exercises • Echauffement • Ejercicios de calentamiento
Esercizi di riscaldmen • Aufwärmtraining • пражнени**

POWER•WEB STRETCH

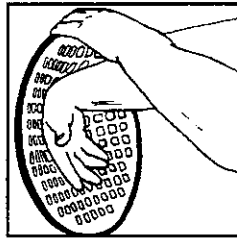
Etirement poignet
POWER•WEB estiramiento
Allungamento del POWER•WEB
POWER•WEB Dehnung
POWER WEB
простиране палцев



Finger Stretches (not pictured)
Extension des doiget
Estirameinto de dedos (sin dibujo)
Allungamento delle dita (non illustrato)
Fingerdehnung
спростиране палцев

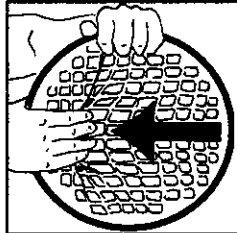
Wrist Roll

Echauffement poignet
Giros Muneca
Piegamiento Del Polso
Rollen des Handgelenkes
ругловое движение
запасть руки

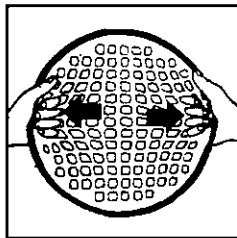


**Finger and Thumb Exercises / Finger Flexion
Doigts Et Pouce / Flexion De Doigts
Ejercicos De Dedos Y Pulgraes / Flexión De Dedos
Esercizi Per Dita E Pollice / Flessione Delle Dita
Finger und Daum Übungen / Fingerbeugung**

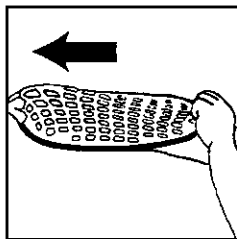
Finger To Rim Flex
Flexion des doigts d'une main
Flexión dedos hacia el borde
Flessione della dita sul bordo
Fingerbeugung nordwärts
пражнениа длд палцев и
напальчников



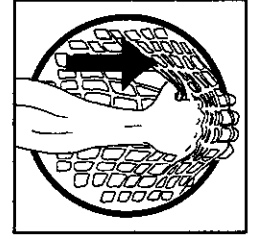
Double Finger Flex
Flexin des doigts des 2 mains
Flexión dedos ambas manos
Flessione a doppie dita
Fingerbeugung beidhändig
гиб палец на оправу



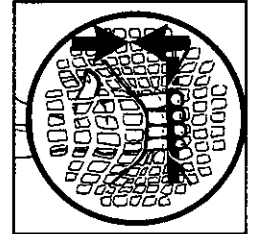
Fingers On The Rim Flex
Flexion différente des doigts
Flexión dedos en el borde
Flessione delle dita sul borde
Fingerbeugung über den
Aussenrand
войное выдвигение
палцев



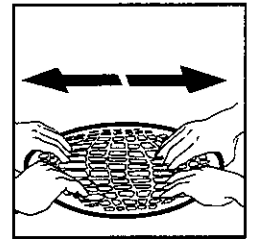
Finger Weave Flex
Flexion avec les doigts
entrelacés dans le disque
Flexión dedos en la textura
Flessione con dita intrecciate
Beugung der Finger gegen
Netzwerstand
тимулаци ткань



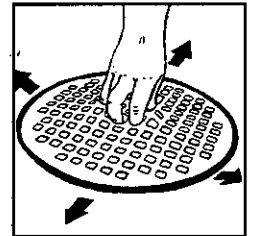
Pencil Weave Flex
Flexion des dougts avec un
crayon entrelacé
Flexión con lápiz entrelazado
Flessione con matita intrecciata
Beugung der Bleistift gegen
Netzwerstand
гиб суставов палец



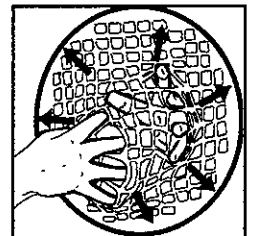
Two person flex
Flexion á 2 personnes
Flexión dos-personas
Flessione in due persone
Zwei-Personen-Ubung
гиб длд двух человек



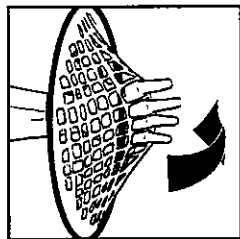
Finger Extension
Extension des doigts
Extensión dedos
Estensione delle dita
Fingerstreckung
ыдвижение палцев



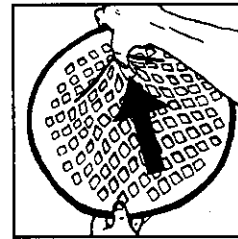
Double Finger Extension
Extension des doigts des
2 mains
Extensión dedos ambas
manos
Estensione a doppie dita des
2 mains
Beidhändige Finger
streckung
войное выдвигение



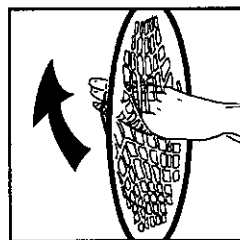
Palm Ring Finger Extension
 Extension des doigts paume
 sur le contour
 Extensión dedos con palma
 en el borde
 Estensione delle dita
 Handflächenstreckung
 über den Rand
 ыдвижение пальцев с кругловым движением ладони



Thumb To Rim Opposition
 Opposition doigt / pouce
 Oposición pulgar hacia
 el borde
 Opposizione del pollice
 al bordo
 Daumen-Rand
 Opposition
 ыпетоть на оборотной стороне оправы



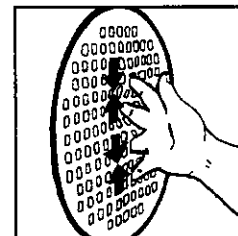
Finger Weave Extension
 Extension des doigts avec
 entrelaçage
 Extensión dedos entrelazados
 Estensione delle dita intrecciate
 Finger-Steckung
 ыдвижение ткань пальцев



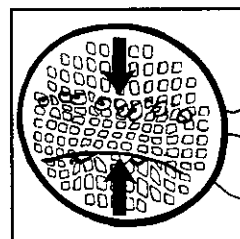
Finger and Thumb Adduction
Doigts Et Pouce En Adduction
Adducción Dedo Y Pulgar
Adduzione Della Dita E Pollice
Finger und Daumen Adduktion
 ыдукция ы пальцев и щепотки

Finger and Thumb Opposition
Doigts Et Pouce En Opposition
Oposición Dedo Y Pulgar
Opposizione Dita E Pollice
Finger und Daumen Opposition
 ыпшозиция пальцев и щепотки

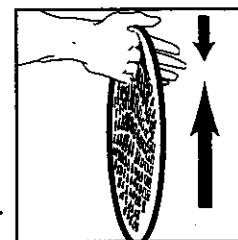
Finger Adduction
 Doigt en adduction
 Addución dedo
 Adduzione delle dita
 Finger Adduktion
 ыдукция пальцев



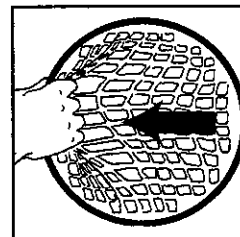
Two Hand POWER•WEB
 Opposition
 Deux mains en opposition
 Oposición ambas manos en la red
 Opposizione a due mani
 Beidhändige Opposition
 POWER WEB оппозиция
 с двумя руками



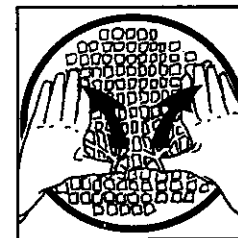
Thumb Rim Adduction
 Pouce en adduction avec
 el contour
 Adducción pulgar hacia
 el borde
 Adduzione del pollice
 sul bordo
 Daumen-Rand
 Adduktion
 ыдукция щепотки с оправой



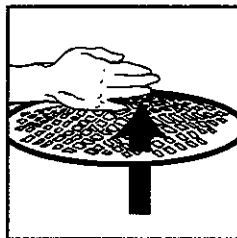
Finger To Rim Opposition
 Doigts en opposition avec
 le contour
 Oposición dedos hacia el borde
 Opposizione delle dita al bordo
 Finger gegen den Rand
 салцы в оппозиции оправы



Two Thumb Adduction
 Adduction des deux pouces
 Adducción de los dos
 pulgares
 Adduzione a due pollici
 Beidhändige Daumen
 Adduktion
 ыдукция двух щепоток

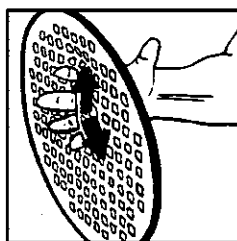


Little Finger Lift
 Exercice petit doigt
 Elevación de meñique
 Sollevamento del mignolo
 Anhebung des kleinen Fingers
 поддержка маленьких
 пальцев

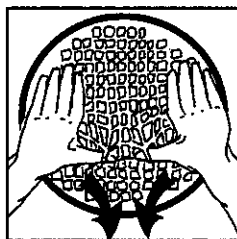


Finger and Thumb Abduction
 Abduction doigt / pouce
 Abducción de dedo y pulgar
 Adduzione della dita del pollice
 Finger-und Daumenabspreizung
 відбукци палцев и щепотки

Finger Abduction
 Abduction doigt
 Abducción de dedo
 Adduzione delle dita
 Finger-Abspreizung
 відбукци палцев

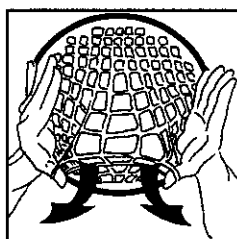


Two Thumb Abduction
 Abduction deux pouces
 Abducción de los dos pulgares
 Adduzione a due pollici
 Abspreizung beider Daumen
 відбукци двух щепоток



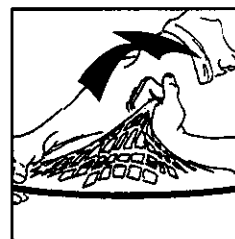
Thumb Extension
 Extension pouces
 Extensión de pulgares
 Estensione dei pollici
 Daumenstreckung
 відвиження щепотки

Two Thumb Extension
 Extension deux pouces
 Extensión de los dos pulgares
 Estensione a due pollici
 Streckung beider Daumen
 відвиження двух щепоток

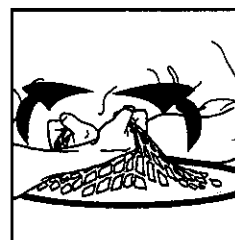


Wrist Exercises
 Exercices poignet
 Ejercicios de muñeca
 Esercizi per i polsi
 Handgelenksübungen
 пражнени дї засть

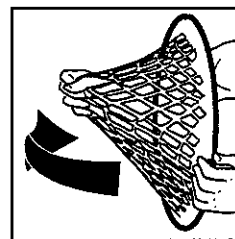
Wrist Flexion
 Flexion poignet
 Flexión de muñeca
 Flessione dei polsi
 Handgelenksbeugung
 гиб засть



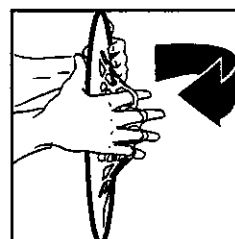
Crossed Wrist Flexion
 Flexions poignets croisés
 Flexión de muñeca cruzada
 Flessione incrociata dei polsi
 Handgelenk-Rand Flexion
 гиб с пресечением застьев



Wrist Extension
 Extension poignet
 Extensión de muñeca
 Estensione dei polsi
 Handgelenksstreckung
 відвиження засть

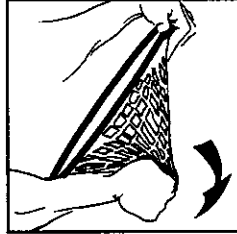


Rim Wrist Extension
 Poignet en extension avec
 le contour
 Extensión de muñeca al borde
 Estensione dei polsi verso
 il bordo
 Handgelenk-Rand
 Extension
 відвиження засть с оправой

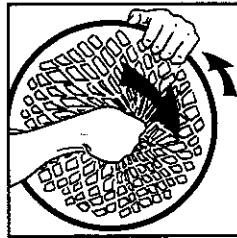


Wrist Adduction
Adduction De Poignets
Adducción De Muñeca
Adduzione Del Polso
Handgelenk Adduktion
јддукциџ запастъ

Fist Wrist Adduction
 Main fermée, adduction du poignet
 Adducción muñeca y puño
 Adduzione del polso co pugno
 Faust-Handgelenk Adduktion
 јддукциџ запастъ
 (рука в кулачке)

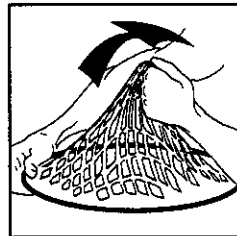


Rotated Wrist Adduction
 Adduction en rotation du poignet
 Adducción muñeca rotada
 Adduzione del polso con rotazione
 Handgelenk-Einwärtsdrehung gegen
 јддукциџ вращительного запастъ

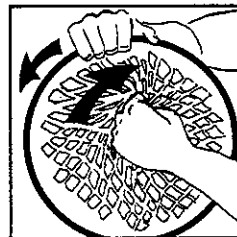


Wrist Abduction
Abduction Du Poignet
Abducción Muñeca
Abduzione Del Polso
Handgelenk Abduktion
јбдукциџ запастъ

Fist Wrist Abduction
 Main fermé, abduction du poignet
 Abducción muñeca y puño
 Abduzione del polso con pugno
 Faust-Handgelenk Abduktion
 јбдукциџ запастъ (рука в кулачке)



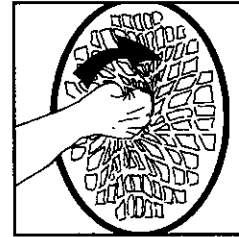
Rotated Wrist Abduction
 Abduction en rotation du poignet
 Abducción muñeca rotada
 Abduzione del polso con rotazione
 Handgelenk-Auswärtsdrehung
 gegen "Web-Rotation"
 јбдукциџ вращительного
 запастъ



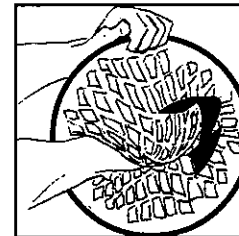
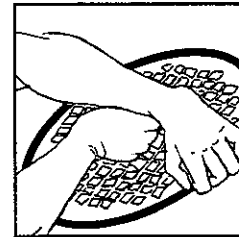
Forearm Rotation Exercise
Rotation De L'avant Bras
Rotacion Antebrazo
Esercizi Di Rotazione dell'avambraccio
Unterarm-Rotationsübungen
рпажнени вращени предплечъ

Forearm Supination
Supination De L'avant Bras
Supinación Antebrazo
Supinazione Dell'avambraccio
Unterarm Auswärtsdrehung
упинациџ предплечъ

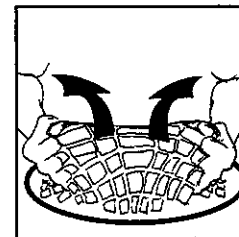
Center Web Supination
 Supination au centre du disque
 Supinación en el centro de
 la red
 Supinazione del Web Exerciser
 Auswärtsdrehung aus der Mitte
 des Geflechtes heraus
 упинациџ в середине оправы



Flip Supination
 Supination retournée
 Ligera supinación
 Supinazione per rotazione
 Undreh-Auswärtsdrehung
 упинациџ с переворачиванием

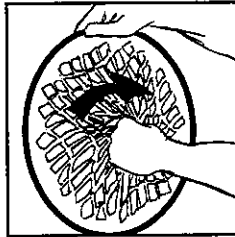


Two Hand Supination
 Supination 2 mains
 Supinación ambas manos
 Supinazione a due mani
 Beidhändige Auswärtsdrehung
 упинациџ с двум ми руками

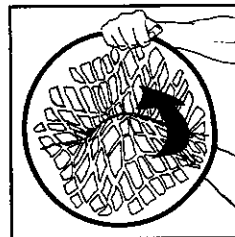
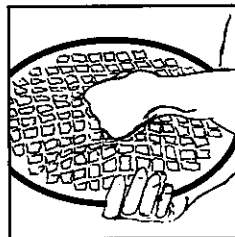


Forearm Pronation
Pronation De L'Avant Bras
Pronación De Antebrazo
Pronazione Degli Avambracci
Unterarm Einwärtsdrehung
спонаци предплечья

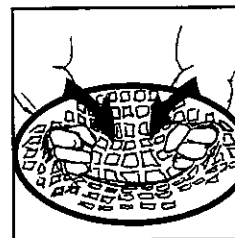
Center POWER•WEB Pronation
 Pronation au centre
 Pronación en el centro de la red
 Pronazione al centro del
 POWER•WEB
 Einwärtsdrehung zum
 Zentrum
 спонаци в середине POWER WEB



Flip Pronation
 Pronation retournée
 Ligera pronación
 Pronazione rapida
 Undreh Einwärtsdrehung
 спонаци с
 переворачиванием

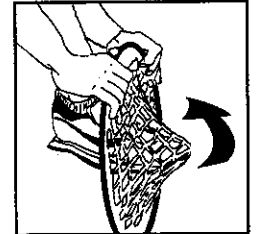


Two Hand Pronation
 Pronation á 2 mains
 Pronación ambas manos
 Pronazione a due mani
 Beidhändige Einwärtsdrehung
 спонаци с двуми руками

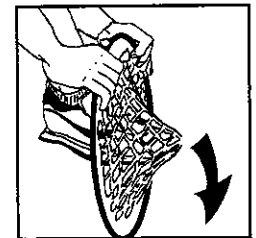


Ankle Exercises
Chevilles
Ejercicios De Tobilla
Esercizi Per Le Caviglie
Springgelenk Ubungen
пращнени дп лодышки

Ankle Dorsiflexion
 Flexion vers le haut
 Dorsiflexion do tobillo
 Dorsoflessione della caviglie
 Dorsiflexion des Springgelenkes
 форсальный сгиб лодышки



Ankle Plantarflexion
 Flexion vers le bas
 Flexion plantar de tobillo
 Flessione plantare delle
 caviglie
 Plantarflexion des
 Springgelenkes
 слантарный сгиб лодышки



Ankle Inversion
 Flexion latérale externe
 Inversion de tobillo
 Inversione delle caviglie
 Spinggelenk
 Einwärtsdrehung
 севорачивание лодышки

