

Balles anti-stress
11007, 11008, 11009, 11010, 11011, 10914, 11015,
11018-55, 11018-65, 11017, 11016, 11019

MODE D'EMPLOI

1. Tenir la balle Squeeze dans la main et la presser.
2. Tenir la balle Squeeze avec l'index et le majeur. Rapprocher les doigts pour presser la balle.
3. Tenir deux balles Squeeze dans la main. Faire rouler une balle vers le haut de la main et l'autre vers le bas en même temps.
4. Pincer la balle Squeeze avec le pouce et l'index.
5. Placer la balle Squeeze dans la main. Compresser la balle avec le pouce et l'auriculaire.
6. Poser la balle Squeeze sur une surface plane. Appuyer sur la balle du bout des doigts.
7. Faire passer la balle Squeeze entre les doigts.
8. Poser la balle Squeeze sur une surface plane. Appuyer sur la balle avec la paume de la main.

Balles anti-stress
11007, 11008, 11009, 11010, 11011, 10914, 11015,
11018-55, 11018-65, 11017, 11016, 11019

MODE D'EMPLOI

9. Tenir la balle Squeeze dans la main et la presser.
10. Tenir la balle Squeeze avec l'index et le majeur. Rapprocher les doigts pour presser la balle.
11. Tenir deux balles Squeeze dans la main. Faire rouler une balle vers le haut de la main et l'autre vers le bas en même temps.
12. Pincer la balle Squeeze avec le pouce et l'index.
13. Placer la balle Squeeze dans la main. Compresser la balle avec le pouce et l'auriculaire.
14. Poser la balle Squeeze sur une surface plane. Appuyer sur la balle du bout des doigts.
15. Faire passer la balle Squeeze entre les doigts.
16. Poser la balle Squeeze sur une surface plane. Appuyer sur la balle avec la paume de la main.

Balles anti-stress
11007, 11008, 11009, 11010, 11011, 10914, 11015,
11018-55, 11018-65, 11017, 11016, 11019

MODE D'EMPLOI

17. Tenir la balle Squeeze dans la main et la presser.
18. Tenir la balle Squeeze avec l'index et le majeur. Rapprocher les doigts pour presser la balle.
19. Tenir deux balles Squeeze dans la main. Faire rouler une balle vers le haut de la main et l'autre vers le bas en même temps.
20. Pincer la balle Squeeze avec le pouce et l'index.
21. Placer la balle Squeeze dans la main. Compresser la balle avec le pouce et l'auriculaire.
22. Poser la balle Squeeze sur une surface plane. Appuyer sur la balle du bout des doigts.
23. Faire passer la balle Squeeze entre les doigts.
24. Poser la balle Squeeze sur une surface plane. Appuyer sur la balle avec la paume de la main.

Balles anti-stress
11007, 11008, 11009, 11010, 11011, 10914, 11015,
11018-55, 11018-65, 11017, 11016, 11019

MODE D'EMPLOI

25. Tenir la balle Squeeze dans la main et la presser.
26. Tenir la balle Squeeze avec l'index et le majeur. Rapprocher les doigts pour presser la balle.
27. Tenir deux balles Squeeze dans la main. Faire rouler une balle vers le haut de la main et l'autre vers le bas en même temps.
28. Pincer la balle Squeeze avec le pouce et l'index.
29. Placer la balle Squeeze dans la main. Compresser la balle avec le pouce et l'auriculaire.
30. Poser la balle Squeeze sur une surface plane. Appuyer sur la balle du bout des doigts.
31. Faire passer la balle Squeeze entre les doigts.
32. Poser la balle Squeeze sur une surface plane. Appuyer sur la balle avec la paume de la main.