

Power Hand Grip

Výr.číslo: 1065

Začněte pomalu, všechny úkoly s nízkým odporem pouze s několika opakováními pokaždé. Držte každou pozici 2-6 sekund a uvolněte.

Opakujte 5-10 krát. Opakování zvyšte pouze tehdy, když jste dost silný na 3 sady 10-30 opakování.

Upozornění: Pokud se u vás vyskytne nějaká bolest, přestaňte s cvičením a poradte se s lékařem. Rozsáhlé používání tohoto výrobku může způsobit bolest nebo zranění. Poradte se s lékařem před každou fyzickou aktivitou

1. Umístěte střed rukojeti do dlaně a uchopte palcem jako i všemi prsty jednotlivé články produktu. Stiskněte a během cvičení ohýbejte pouze velké klouby. Buduje se síla, která posiluje vaši dlaň.



2. Položte prsty na jednotlivé pružinové články. Spodní hranol stiskněte s dlaní a vrch ukazováčkem a prsteníčkem.



3. Umístěte háček rukojeti na vnitřní straně ohýbaného ukazováčku. stlačení prstů musí být mírně ohnuté. Stiskněte palec a ukazováček. Je to dobré pro budování síly v prstech.



4. Konečky prstů položte na pružiny a polohujte rukojeť v dlani ohnutou přes vrchol mezi ukazováčkem a palcem. Udržujte prsty lehce ohnuté, stiskněte všechny prsty směrem ke středu rukojeti.

