

Power hand grip Art.nr.: 1065

Beginnen Sie die Übungen langsam mit geringem Widerstand und wenigen Wiederholungen. Halten Sie die Position 2-6 Sekunden, dann lassen Sie los. Machen Sie ca 5-10 Wiederholungen. NUR WENN Sie sich stark genug fühlen , machen Sie 3 x 10-30 Wiederholungen

Achtung: wenn Sie Schmerzen haben, hören Sie sofort auf und konsultieren Sie Ihren Arzt. Vor dem Training ist in jedem Fall ein Arzt zu konsultieren.



1. Plazieren Sie das Zentrum des Griffs an der Spitze Ihres Daumens
Und legen Sie dann Ihre Finger an, die kleinen gerade und die großen gebeugt. Exellent um Kraft in Ihrem Handballen aufzubauen.



2. Plazieren Sie den power grip in der Hand wie in Diagramm 4 gezeigt.
Geben Sie Ihre Fingerspitzen auf jede einzelne Feder. Halten Sie Ihre Finger leicht gebeugt und drücken Sie nieder. Eine exellente Übung um die Kraft jedes einzelnen Fingers zu stärken.



3. Plazieren Sie den Haken des power grips innerhalb des gebeugten Zeigefingers. Die Spitze Ihres Daumens sollte leicht gebeugt sein und Nach unten drücken. Eine gute Übung um Kraft in Ihrem Daumen und Zeigefinger zu entwickeln.



4. Plazieren Sie den powergrip in Ihrem Handballen und die Finger auf jeder einzelnen Feder . Die Fingerspitzen sollen leicht gebeugt sein. Drücken Sie alle Finger nach unten.