

# Power Hand Grip

Výr.číslo: 1065

Začnite pomaly, všetky úlohy s nízkym odporom iba s niekoľkými opakovaniami zakaždým. Držte každú pozíciu 2-6 sekúnd a uvoľnite.

Opakujte 5-10 krát. Opakovania zvýšte iba vtedy, keď ste dost' silný na 3 sady 10-30 opakovaní.

**Upozornenie:** Ak sa u vás vyskytne nejaká bolesť, prestante s cvičením a poraďte sa s lekárom. Rozsiahle používanie tohto výrobku môže spôsobiť bolesť alebo zranenie. Poradte sa s lekárom pred každou fyzickou aktivitou.

1. Umiestnite stred rukoväte do dlane a uchopte palcom ako i všetkými prstami jednotlivé články produktu. Stlačte a počas cvičenia ohýbajte iba veľké kĺby. Buduje sa sila, ktorá posilňuje vašu dlaň.



2. Položte prsty na jednotlivé pružinové články. Spodný hranol stlačte s dlaňou a vrch ukazovákom a prstenníkom.



3. Umiestnite háčik rukoväte na vnútornej strane ohýbaného ukazováka. Stlačenie prstov musí byť mierne ohnuté. Stlačte palec a ukazovák. Je to dobré pre budovanie sily v prstoch.



4. Končeky prstov položte na pružiny a polohujte rukoväť v dlani ohnutú cez vrchol medzi ukazovákom a palcom. Udržujte prsty ľahko ohnuté, stlačte všetky prsty smerom k stredu rukoväti.

