

## POWER HAND GRIP

Termék száma: 1065



Kezden minden gyakorlatot lassan, csak néhány ismétléssel alkalmanként. Tartsa a különböző pozíciókat 2 – 6 másodpercig, majd engedje fel a gombokat. Ismételje 5 -10-szer. Növelje az ismétlések számát, ha már elég erős hozzá, 3 sorozat 10 – 30 ismétléssel.

**Óvatosság: ha bármilyen fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot és forduljon orvosához. A gyakorlatok megkezdése előtt is kérje ki orvosa véleményét.**



1. Helyezze a Grip alsó részére a hüvelykujját és rakja az ujjait sorba egymás után, a kis ujj egyenes legyen és a nagyobbak hajlítva. Kitűnő gyakorlat a kézlabdák erősítésére.



2. Helyezze a Grip-re a kézfejét, ahogy azt a 4-dik ábra is mutatja. Rakja az ujjhegyeit egymás után a rugós gombokra. Tartsa az ujjait kissé behajlítva és nyomja le őket. Ez is egy kitűnő gyakorlat minden ujjunk erősítésére.



3. Helyezze a Power Grip-et a hajlított mutató-ujja alá.  
A hüvelyujj hegye legyen kissé behajlítva majd nyomja le a gombokat. Jó gyakorlat a mutató- és a hüvelykujj fejlesztésére.



4. Vegye a Power Grip-et a tenyerébe és helyezze az ujjait a rugókra. Az ujjhegyek legyenek kicsit hajlítva. Nyomja az ujjait le.