



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

30-TAGE-ROUTINE

EMPFEHLUNGEN

- **DIESES PROGRAMM WURDE VON EINEM TEAM AUS SPORTEXPERTEN ENTWICKELT, DIE AUF DIESE GERÄTE SPEZIALISIERT SIND. DIE ÜBUNGEN UND DAUER BASIEREN AUF EINER STUDIE FÜR EINE DURCHSCHNITTLICHE PERSON. WENN SIE ES FÜR NÖTIG ERACHTEN, KÖNNEN SIE DIE INTENSITÄT UND DAUER DER ÜBUNGEN REDUZIEREN ODER ERHÖHEN, UM SIE WEITER AN IHREN STIL ANZUPASSEN.**
- **IM REHABILITATIONSTRAINING EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN JE NACH BEDARF ZU REDUZIEREN. BEI BEDARF KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER HILFECENTER KONTAKTIEREN, DAMIT WIR IHNEN BEI DER LÖSUNG IHRER FRAGEN HELFEN KÖNNEN.**
- **WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!**



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 1)

- **HAUPTZIEL: EINFÜHRUNG IN DAS GRIFFKRAFT- UND BASISTRAININGSPAKET**
- **DAUER JEDER SITZUNG: 8-10 MINUTEN**

TAG 1

GRIFFKRAFTTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
GRIFF UND ÖFFNUNG	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND
FESTER GRIFF	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND
FINGERGRIFF	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND

TAG 2

WIDERSTANDSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
HOCHDRUCKGRIFF	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND
ÖFFNUNGSGRIFF	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND
HALTEN SIE DEN VERSCHLUSS	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND

TAG 3

KOORDINATIONSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
PROGRESSIVE PULSATION	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND
SYNCHRONISIERTER TASTENDRUCK	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND
PULSWIEDERHOLUNG	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND

TAG 4

FLEXIBILITÄTSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
VOLLAUSZUG	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND
FESTE ERWEITERUNG	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND
VERLÄNGERUNG AB SCHLIEßUNG	1 MINUTE	NIEDRIG	2 FÜR JEDE HAND



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 2)

- **HAUPTZIEL: STEIGERUNG DER INTENSITÄT UND DAUER DER ÜBUNGEN**
- **DAUER JEDER SITZUNG: 10-15 MINUTEN**

TAG 1

GRIFFKRAFTTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
GRIFF UND ÖFFNUNG	1:30 MINUTEN	MEDIEN	2 FÜR JEDE HAND
FESTER GRIFF	2 MINUTEN	MEDIEN	2 FÜR JEDE HAND
FINGERGRIFF	1:30 MINUTEN	HOCH	2 FÜR JEDE HAND

TAG 2

WIDERSTANDSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
HOCHDRUCKGRIFF	1 MINUTE	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND
ÖFFNUNGSGRIFF	1 MINUTE	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND
HALTEN SIE DEN VERSCHLUSS	1 MINUTE	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND

TAG 3

KOORDINATIONSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
PROGRESSIVE PULSATION	1:30 MINUTEN	MEDIEN	2 FÜR JEDE HAND
YNCHRONISIERTER TASTENDRUCK	1:30 MINUTEN	MEDIEN	2 FÜR JEDE HAND
PULSWIEDERHOLUNG	1:30 MINUTEN	MEDIEN	2 FÜR JEDE HAND

TAG 4

FLEXIBILITÄTSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
VOLLAUSZUG	1:30 MINUTEN	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND
FESTE ERWEITERUNG	1:30 MINUTEN	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND
VERLÄNGERUNG AB SCHLIEßUNG	1:30 MINUTEN	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 3)

- **HAUPTZIEL: STEIGERUNG DER INTENSITÄT UND DAUER DER ÜBUNGEN**
- **DAUER JEDER SITZUNG: 15-18 MINUTEN**

TAG 1

GRIFFKRAFTTRAINING

ÜBUNG	ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	WIEDERHOLUNGEN
GRIFF UND ÖFFNUNG	2 MINUTEN	MEDIEN	2 FÜR JEDE HAND
FESTER GRIFF	2 MINUTEN	MEDIEN	2 FÜR JEDE HAND
FINGERGRIFF	2 MINUTEN	HOCH	3 FÜR JEDE HAND

TAG 2

WIDERSTANDSTRAINING

ÜBUNG	ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	WIEDERHOLUNGEN
HOCHDRUCKGRIFF	1:30 MINUTEN	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND
ÖFFNUNGSGRIFF	1:30 MINUTEN	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND
HALTEN SIE DEN VERSCHLUSS	1:30 MINUTEN	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND

TAG 3

KOORDINATIONSTRAINING

ÜBUNG	ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	WIEDERHOLUNGEN
PROGRESSIVE PULSATION	2 MINUTEN	HOCH	2 FÜR JEDE HAND
SYNCHRONISIERTER TASTENDRUCK	2 MINUTEN	MEDIEN	2 FÜR JEDE HAND
PULSWIEDERHOLUNG	2 MINUTEN	HOCH	2 FÜR JEDE HAND

TAG 4

FLEXIBILITÄTSTRAINING

ÜBUNG	ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	WIEDERHOLUNGEN
VOLLAUSZUG	1:30 MINUTEN	MEDIEN	3 FÜR JEDE HAND
FESTE ERWEITERUNG	1:30 MINUTEN	MEDIEN	3 FÜR JEDE HAND
VERLÄNGERUNG AB SCHLIEßUNG	1:30 MINUTEN	MEDIEN	3 FÜR JEDE HAND



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 4)

- **HAUPTZIEL: HOCHINTENSIVES TRAINING**
- **DAUER JEDER SITZUNG: 18-20 MINUTEN**

TAG 1

GRIFFKRAFTTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
GRIFF UND ÖFFNUNG	2 MINUTEN	MEDIEN	3 FÜR JEDE HAND
FESTER GRIFF	2 MINUTEN	MEDIEN	3 FÜR JEDE HAND
FINGERGRIFF	3 MINUTEN	HOCH	3 FÜR JEDE HAND

TAG 2

WIDERSTANDSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
HOCHDRUCKGRIFF	2 MINUTEN	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND
ÖFFNUNGSGRIFF	2 MINUTEN	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND
HALTEN SIE DEN VERSCHLUSS	2 MINUTEN	NIEDRIG	3 FÜR JEDE HAND

TAG 3

KOORDINATIONSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
PROGRESSIVE PULSATION	3 MINUTEN	HOCH	2 FÜR JEDE HAND
SYNCHRONISIERTER TASTENDRUCK	3 MINUTEN	HOCH	2 FÜR JEDE HAND
PULSWIEDERHOLUNG	3 MINUTEN	HOCH	2 FÜR JEDE HAND

TAG 4

FLEXIBILITÄTSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
VOLLAUSZUG	2 MINUTEN	HOCH	3 FÜR JEDE HAND
FESTE ERWEITERUNG	2 MINUTEN	MEDIEN	3 FÜR JEDE HAND
ERWEITERUNG VON SCHLIEßUNG	2 MINUTEN	HOCH	3 FÜR JEDE HAND



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

TABELLE DER ÜBUNGEN

EMPFEHLUNGEN

- **DIESES PROGRAMM WURDE VON EINEM TEAM AUS SPORTEXPERTEN ENTWICKELT, DIE AUF DIESE GERÄTE SPEZIALISIERT SIND. DIE ÜBUNGEN UND DAUER BASIEREN AUF EINER STUDIE FÜR EINE DURCHSCHNITTLICHE PERSON. WENN SIE ES FÜR NÖTIG ERACHTEN, KÖNNEN SIE DIE INTENSITÄT UND DAUER DER ÜBUNGEN REDUZIEREN ODER ERHÖHEN, UM SIE WEITER AN IHREN STIL ANZUPASSEN.**
- **IM REHABILITATIONSTRAINING EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN JE NACH BEDARF ZU REDUZIEREN. BEI BEDARF KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER HILFECENTER KONTAKTIEREN, DAMIT WIR IHNEN BEI DER LÖSUNG IHRER FRAGEN HELFEN KÖNNEN.**
- **WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!**

TABELLE DER ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN MIT DETAILS UND BILDERN FINDEN SIE HIER.

GRIFFKRAFTÜBUNGEN

GRIFF UND ÖFFNUNG

1. PASSEN SIE DEN VERSTELLBAREN GRIFFVERSTÄRKER AN IHRE HAND AN
2. PASSEN SIE DEN WIDERSTAND IHREN BEDÜRFNISSEN AN
3. FANGEN SIE AN ZU GREIFEN, BIS SIE DEN TRESEN ERREICHEN
4. BEGINNEN SIE, DEN GRIFF ZU LÖSEN, BIS SIE DIE AUSGANGSPOSITION ERREICHEN



FESTER GRIFF

1. PASSEN SIE DEN VERSTELLBAREN GRIFFVERSTÄRKER AN IHRE HAND AN
2. PASSEN SIE DEN WIDERSTAND IHREN BEDÜRFNISSEN AN
3. FÜHREN SIE EINEN GRIFF AUS, BIS SIE DIE THEKE ERREICHEN.
4. HALTEN SIE DEN GRIFFDRUCK FÜR DIE GEWÜNSCHTE ZEIT
5. BEGINNEN SIE, DEN GRIFF ZU LÖSEN, BIS SIE DIE AUSGANGSPOSITION ERREICHEN



FINGERGRIFF

1. NEHMEN SIE DEN POWER-RING IN DIE HAND UND HALTEN SIE IHN FEST.
2. BEGINNT, GRIFFE DURCH DRÜCKEN MIT DEN FINGERN AUSZUFÜHREN
3. HALTEN SIE DEN GRIFF FÜR EINE KURZE ZEIT
4. LÖSEN SIE LANGSAM DEN GRIFF, BIS SIE DIE AUSGANGSPOSITION ERREICHEN



EMPFEHLUNGEN

- ES IST WICHTIG, VOR BEGINN JEDER SITZUNG GRUNDLEGENDER AUFWÄRMÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN.
- DIESES 30-TÄGIGE TRAININGSPROGRAMM SOLL AUSDAUER, GRIFFSTÄRKE, KOORDINATION UND FLEXIBILITÄT VERBESSERN. IN REHABILITATIONSFÄLLEN EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN ZU REDUZIEREN UND SIE AN DIE JEWELIGEN BEDÜRFNISSE ANZUPASSEN.
- WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!

TABELLE DER ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN MIT DETAILS UND BILDERN FINDEN SIE HIER.

ÜBUNGEN ZUR KOORDINATION

PROGRESSIVE PULSATION

- 1. NEHMEN SIE DEN KOORDINATOR IN DIE HAND UND LEGEN SIE IHRE FINGER AUF DIE TASTEN.**
- 2. BEGINNEN SIE, MIT JEDEM FINGER EINZELN IN BEIDE RICHTUNGEN ZU TIPPEN**
- 3. WECHSELN SIE DIE ÜBUNG, INDEM SIE MIT ZWEI FINGERN TIPPEN UND MIT JEDEM TIPPEN ÄNDERN**



SYNCHRONISIERTER TASTENDRUCK

- 1. NEHMEN SIE DEN KOORDINATOR IN DIE HAND UND LEGEN SIE IHRE FINGER AUF DIE TASTEN.**
 - 2. ERSTELLEN SIE IM KOPF EINE TASTENFOLGE UND WIEDERHOLEN SIE DIESE**
 - 3. ERHÖHT SCHRITTWEISE DIE LÄNGE UND SCHWIERIGKEIT DER SEQUENZ**
1. *BEISPIEL: 1, 3, 4, 2 – 1, 2, 4, 3. (JEDEM FINGER EINE ZAHL ZUORDNEN)



PULSWIEDERHOLUNG

- 1. LEGEN SIE DEN KOORDINATIONSBALL IN IHRE HANDFLÄCHE UND GREIFEN SIE IHN.**
- 2. BEGINNEN SIE, INDEM SIE NUR MIT IHREM DAUMEN KLOPFEN.**
- 3. WECHSELN SIE NACH EINER REIHE VON DRÜCKEN ZUM NÄCHSTEN FINGER UND SETZEN SIE DIE REIHE FORT, BIS SIE DEN KLEINEN FINGER ERREICHEN.**
- 4. WIEDERHOLEN SIE DIE SEQUENZ IN DIE ENTGEGENGESETZTE RICHTUNG, BIS SIE WIEDER DEN DAUMEN ERREICHEN**



EMPFEHLUNGEN

- ES IST WICHTIG, VOR BEGINN JEDER SITZUNG GRUNDLEGENDER AUFWÄRMÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN.**
- DIESES 30-TÄGIGE TRAININGSPROGRAMM SOLL AUSDAUER, GRIFFSTÄRKE, KOORDINATION UND FLEXIBILITÄT VERBESSERN. IN REHABILITATIONSFÄLLEN EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN ZU REDUZIEREN UND SIE AN DIE JEWELIGEN BEDÜRFNISSE ANZUPASSEN.**
- WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!**

TABELLE DER ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN MIT DETAILS UND BILDERN FINDEN SIE HIER.

ÜBUNGEN FÜR DIE FLEXIBILITÄT

VOLLAUSZUG

1. LEGEN SIE DEN EXTENDER AN, INDEM SIE DIE HANDSCHLAUFE UND DEN GEWÜNSCHTEN WIDERSTAND EINSTELLEN.
2. BEGINNEN SIE MIT DER ÜBUNG, INDEM SIE IHRE HAND SCHLIESSEN
3. ÖFFNEN SIE MIT DEN FINGERN BIS ZUR MAXIMALEM STRECKUNG
4. HALTEN SIE DIE POSITION EINIGE SEKUNDEN UND KEHREN SIE IN DIE AUSGANGSPosition ZURÜCK



FESTE ERWEITERUNG

1. LEGEN SIE DEN EXTENDER AN, INDEM SIE DIE HANDSCHLAUFE UND DEN GEWÜNSCHTEN WIDERSTAND EINSTELLEN.
2. BEGINNEN SIE DIE ÜBUNG, INDEM SIE IHRE FINGER VOLLSTÄNDIG AUSTREcken
3. HALTEN SIE DIE VERLÄNGERUNG FÜR DIE GEWÜNSCHTE ZEIT
4. KEHRT ZUR URSPRÜNGLICHEN SCHLIESSEPosition ZURÜCK



ERWEITERUNG VON SCHLIEßUNG

1. PLATZIEREN SIE DEN FESTEN STRECKER AUF IHREN FINGERN, WÄHREND DIESE SICH IN DER GESCHLOSSENEN POSITION BEFINDEN.
2. ÖFFNEN SIE IHRE FINGER LANGSAM UND SCHRITTWEISE
3. HALTEN SIE DIE POSITION EINIGE SEKUNDEN UND KEHREN SIE IN DIE AUSGANGSPosition ZURÜCK



EMPFEHLUNGEN

- ES IST WICHTIG, VOR BEGINN JEDER SITZUNG GRUNDLEGende AUFWÄRMÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN.
- DIESES 30-TÄGIGE TRAININGSPROGRAMM SOLL AUSDauer, GRIFFSTÄRKE, KOORDINATION UND FLEXIBILITÄT VERBESSERN. IN REHABILITATIONSFÄLLEN EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN ZU REDUZIEREN UND SIE AN DIE JEWELIGEN BEDÜRFNISSE ANZUPASSEN.
- WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!

TABELLE DER ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN MIT DETAILS UND BILDERN FINDEN SIE HIER.

ÜBUNGEN FÜR DEN WIDERSTAND

HOCHDRUCKGRIFF

1. PASSEN SIE DEN VERSTELLBAREN GRIFFVERSTÄRKER AN IHRE HAND AN
2. PASSEN SIE DEN WIDERSTAND IHREN BEDÜRFNISSEN AN
3. FÜHREN SIE DEN GRIFF AUS, BIS SIE DEN ZÄHLER DRÜCKEN
4. HALTEN SIE DEN GRIFF EINIGE SEKUNDEN UND KEHREN SIE DANN LANGSAM IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK



IN DER ÖFFNUNG HALTEN

1. PLATZIEREN SIE DEN FESTEN STRECKER AUF IHREN FINGERN, WÄHREND DIESE SICH IN DER GECHLOSSENEN POSITION BEFINDEN.
2. ÖFFNEN BIS ZUR GEWÜNSCHTEN VERLÄNGERUNG
3. HALTEN SIE DIE POSITION EINIGE SEKUNDEN UND KEHREN SIE IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK



HALTEN SIE DEN VERSCHLUSS

1. NEHMEN SIE DEN POWER-RING IN DIE HAND UND HALTEN SIE IHN FEST.
2. FÜHREN SIE DEN GRIFF DURCH DRÜCKEN MIT DEN FINGERN AUS, BIS DER GEWÜNSCHTE DRUCK ERREICHT IST
3. HALTEN SIE DEN GRIFF FÜR EINE KURZE ZEIT
4. LÖSEN SIE LANGSAM DEN GRIFF, BIS SIE DIE AUSGANGSPOSITION ERREICHEN



EMPFEHLUNGEN

- ES IST WICHTIG, VOR BEGINN JEDER SITZUNG GRUNDLEGENDER AUFWÄRMÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN.
- DIESES 30-TÄGIGE TRAININGSPROGRAMM SOLL AUSDAUER, GRIFFSTÄRKE, KOORDINATION UND FLEXIBILITÄT VERBESSERN. IN REHABILITATIONSFÄLLEN EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN ZU REDUZIEREN UND SIE AN DIE JEWELIGEN BEDÜRFNISSE ANZUPASSEN.
- WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!