



ÜBUNGSPLAN

Hier finden Sie die effektivsten Übungen, um Ihren Gyroball optimal zu nutzen und sein volles Potenzial auszuschöpfen.

Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte über unsere offiziellen Kanäle.

Wir helfen Ihnen gerne!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 TAGE!



ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG DER GRIFFKRAFT

GREIFEN UND ÖFFNEN

1. SETZEN SIE DEN VERSTELLBAREN HANDTRAINER IN IHRE HAND.
2. PASSEN SIE DEN WIDERSTAND AN IHRE BEDÜRFNISSE AN.
3. BEGINNEN SIE ZU DRÜCKEN, BIS SICH DIE GRIFFE BERÜHREN.
4. ÖFFNEN SIE IHRE HAND LANGSAM WIEDER BIS ZUR AUSGANGSPOSITION.



STATISCHER GRIFF

1. SETZEN SIE DEN VERSTELLBAREN HANDTRAINER IN IHRE HAND.
2. PASSEN SIE DEN WIDERSTAND AN IHRE BEDÜRFNISSE AN.
3. DRÜCKEN SIE DEN HANDTRAINER ZUSAMMEN, BIS SICH DIE GRIFFE BERÜHREN.
4. HALTEN SIE DEN DRUCK FÜR DIE GEWÜNSCHTE ZEIT.
5. ÖFFNEN SIE IHRE HAND LANGSAM WIEDER BIS ZUR AUSGANGSPOSITION.



FINGERGRIFF

1. NEHMEN SIE DEN FINGERRING IN DIE HAND UND HALTEN SIE IHN FEST.
2. BEGINNEN SIE ZU DRÜCKEN, INDEM SIE MIT DEN FINGERN DRUCK AUSÜBEN.
3. HALTEN SIE DEN DRUCK FÜR KURZE ZEIT.
4. ENTSPANNEN SIE IHRE FINGER LANGSAM WIEDER BIS ZUR AUSGANGSPOSITION.





ÜBUNGEN ZUR KOORDINATION

PROGRESSIVES DRÜCKEN

1. NEHMEN SIE DAS KOORDINATIONSGERÄT IN DIE HAND UND LEGEN SIE IHRE FINGER AUF DIE TASTEN.
2. BEGINNEN SIE, JEDEN FINGER EINZELN IN BEIDE RICHTUNGEN ZU DRÜCKEN.
3. VARIIEREN SIE DIE ÜBUNG, INDEM SIE MIT ZWEI FINGERN GLEICHZEITIG DRÜCKEN UND BEI JEDEM DURCHGANG EINE ANDERE TECHNIK VERWENDEN.



SYNCHRONES DRÜCKEN

1. NEHMEN SIE DAS KOORDINATIONSGERÄT IN DIE HAND UND LEGEN SIE IHRE FINGER AUF DIE TASTEN.
2. DENKEN SIE SICH EINE ABFOLGE VON DRUCKBEWEGUNGEN AUS UND WIEDERHOLEN SIE DIESE.
3. ERHÖHEN SIE NACH UND NACH DIE LÄNGE UND SCHWIERIGKEIT DER SEQUENZ.

BEISPIEL: 1, 3, 4, 2 – 1, 2, 4, 3
(JEDE ZAHL ENTSPRICHT EINEM FINGER)



WIEDERHOLTES DRÜCKEN

1. LEGEN SIE DEN KOORDINATIONSBALL IN IHRE HANDFLÄCHE UND HALTEN SIE IHN FEST.
2. BEGINNEN SIE, NUR MIT DEM DAUMEN DRUCK AUSZÜBEN.
3. WECHSELN SIE NACH MEHREREN WIEDERHOLUNGEN ZUM NÄCHSTEN FINGER UND FAHREN SIE SO FORT, BIS SIE BEIM KLEINEN FINGER ANGEKOMMEN SIND.
4. WIEDERHOLEN SIE DIE ABFOLGE IN UMGEKEHRTER REIHENFOLGE, BIS SIE WIEDER BEIM DAUMEN SIND.





FLEXIBILITÄTSTRAINING

VOLLSTÄNDIGE EXTENSION

1. LEGEN SIE DEN FINGER-EXTENDER AN, INDEM SIE DAS HANDGELENKBAND BEFESTIGEN UND DEN GEWÜNSCHTEN WIDERSTAND EINSTELLEN.
2. BEGINNEN SIE DIE ÜBUNG MIT GESCHLOSSENER HAND.
3. ÖFFNEN SIE DIE FINGER BIS ZUR MAXIMALEN STRECKUNG.
4. HALTEN SIE DIE POSITION EINIGE SEKUNDEN UND KEHREN SIE DANN IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK.



STATISCHE EXTENSION

1. LEGEN SIE DEN FINGER-EXTENDER AN, INDEM SIE DAS HANDGELENKBAND BEFESTIGEN UND DEN GEWÜNSCHTEN WIDERSTAND EINSTELLEN.
2. BEGINNEN SIE DIE ÜBUNG, INDEM SIE DIE FINGER VOLLSTÄNDIG STRECKEN.
3. HALTEN SIE DIE GESTRECKTE POSITION FÜR DIE GEWÜNSCHTE ZEIT.
4. KEHREN SIE ANSCHLIEßEND LANGSAM IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK.



EXTENSION AUS GESCHLOSSENER POSITION

1. LEGEN SIE DEN FINGER-EXTENDER AN IHRE FINGER, WÄHREND DIESE GESCHLOSSEN SIND.
2. BEGINNEN SIE LANGSAM MIT DER FINGERÖFFNUNG.
3. HALTEN SIE DIE POSITION EINIGE SEKUNDEN UND KEHREN SIE ANSCHLIEßEND IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK.





AUSDAUERTRAINING

GRIFF MIT HOHEM DRUCK

1. SETZEN SIE DEN VERSTELLBAREN HANDTRAINER IN IHRE HAND.
2. PASSEN SIE DEN WIDERSTAND AN IHRE BEDÜRFNISSE AN.
3. DRÜCKEN SIE DEN HANDTRAINER ZUSAMMEN, BIS SICH DIE GRIFFE BERÜHREN.
4. HALTEN SIE DEN DRUCK EINIGE SEKUNDEN UND KEHREN SIE ANSCHLIEßEND LANGSAM IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK.



ÖFFNUNGSGRIFF

1. LEGEN SIE DEN FINGER-EXTENDER AN IHRE FINGER, WÄHREND DIESE GESCHLOSSEN SIND.
2. ÖFFNEN SIE DIE FINGER BIS ZUR GEWÜNSCHTEN POSITION.
3. HALTEN SIE DIE POSITION EINIGE SEKUNDEN UND KEHREN SIE ANSCHLIEßEND IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK.



GESCHLOSSENER HALTEGRIFF

1. NEHMEN SIE DEN KRAFTRING IN DIE HAND UND HALTEN SIE IHN FEST.
2. DRÜCKEN SIE MIT DEN FINGERN, BIS DER GEWÜNSCHTE DRUCK ERREICHT IST.
3. HALTEN SIE DEN GRIFF FÜR KURZE ZEIT.
4. ENTSPANNEN SIE DIE HAND LANGSAM WIEDER BIS ZUR AUSGANGSPOSITION.





EMPFEHLUNGEN

ES IST WICHTIG, VOR JEDER TRAININGSEINHEIT GRUNDLEGENDE AUFWÄRMÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN.

DIESES 30-TAGE-TRAININGSPROGRAMM WURDE ENTWICKELT, UM AUSDAUER, GRIFFKRAFT, KOORDINATION UND FLEXIBILITÄT ZU VERBESSERN.

BEI REHABILITATIONSÜBUNGEN WIRD EMPFOHLEN, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN AN DIE INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSE ANZUPASSEN.

DENKEN SIE DARAN: WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM TRAININGSPLAN HABEN, KÖNNEN SIE UNS JEDERZEIT ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFE-CENTER KONTAKTIEREN.

WIR HELFEN IHNEN GERNE!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 TAGE!