



TABLA DE EJERCICIOS

**Aquí encontraras los ejercicios más prácticos
y eficaces para dominar tu Gyro ball y
exprimir todo su potencial**

**Si tienes alguna duda, ponte en contacto con nosotros
mediante los canales oficiales.**

¡Estaremos encantados de ayudarte!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

¡365 DÍAS!



EJERCICIOS PARA FUERZA DE AGARRE

AGARRE Y APERTURA

- 1. ACOMODA EL FORTALECEDOR DE AGARRE AJUSTABLE EN TU MANO.**
- 2. AJUSTA LA RESISTENCIA SEGÚN TUS NECESIDADES.**
- 3. COMIENZA A REALIZAR AGARRES HASTA LLEGAR A PULSAR EL CONTADOR.**
- 4. COMIENZA A SOLTAR EL AGARRE HASTA LLEGAR A LA POSICIÓN INICIAL.**



AGARRE FIJO

- 1. ACOMODA EL FORTALECEDOR DE AGARRE AJUSTABLE EN TU MANO.**
- 2. AJUSTA LA RESISTENCIA SEGÚN TUS NECESIDADES.**
- 3. REALIZA UN AGARRE HASTA LLEGAR A PULSAR EL CONTADOR.**
- 4. MANTÉN LA PRESIÓN DEL AGARRE DURANTE EL TIEMPO DESEADO.**
- 5. COMIENZA A SOLTAR EL AGARRE HASTA LLEGAR A LA POSICIÓN INICIAL.**



AGARRE DE DEDOS

- 1. ACOMODA EL ARO DE FUERZA EN LA MANO Y AGÁRRALO FIRMEMENTE.**
- 2. COMIENZA A REALIZAR AGARRES PRESIONANDO CON LOS DEDOS.**
- 3. MANTÉN EL AGARRE DURANTE UN BREVE PERIODO DE TIEMPO.**
- 4. SUELTA EL AGARRE LENTAMENTE HASTA LLEGAR A LA POSICIÓN INICIAL.**





EJERCICIOS PARA COORDINACIÓN

PULSACIÓN PROGRESIVA

1. ACOMODA EL COORDINADOR EN TU MANO Y COLOCA LOS DEDOS EN LAS TECLAS.
2. COMIENZA A REALIZAR PULSACIONES INDIVIDUALES CON CADA DEDO EN AMBOS SENTIDOS.
3. ALTERNA EL EJERCICIO HACIENDO PULSACIONES CON DOS DEDOS Y CAMBIANDO CON CADA PULSACIÓN.



PULSACIÓN SINCRONIZADA

1. ACOMODA EL COORDINADOR EN TU MANO Y COLOCA LOS DEDOS EN LAS TECLAS
2. CREA MENTALMENTE UNA SECUENCIA DE PULSACIONES PARA LUEGO REPETIRLA
3. AUMENTA PROGRESIVAMENTE LA LONGITUD Y DIFICULTAD DE LA SECUENCIA

***EJEMPLO: 1, 3, 4, 2 - 1, 2, 4, 3. (ASIGNANDO UN NÚMERO A CADA DEDO)**



PULSACIÓN POR REPETICIÓN

1. ACOMODA LA BOLA DE COORDINACIÓN EN LA PALMA DE LA MANO Y AGÁRRALA.
2. COMIENZA REALIZANDO PULSACIONES SOLO CON EL DEDO PULGAR.
3. DESPUÉS DE UNA SERIE DE PULSACIONES, CAMBIA AL SIGUIENTE DEDO Y CONTINÚA LA SERIE HASTA LLEGAR AL DEDO MEÑIQUE.
4. REPITE LA SECUENCIA EN SENTIDO CONTRARIO HASTA LLEGAR DE NUEVO AL PULGAR.





EJERCICIOS PARA FLEXIBILIDAD

EXTENSIÓN COMPLETA

- 1. COLOCATE EL EXTENSOR AJUSTANDO LA MUÑEQUERA Y LA RESISTENCIA DESEADA.***
- 2. COMIENZA CERRANDO LA MANO PARA COMENZAR EL EJERCICIO.***
- 3. REALIZA APERTURAS CON LOS DEDOS HASTA SU MÁXIMA EXTENSIÓN.***
- 4. MANTÉN LA POSTURA UNOS SEGUNDOS Y VUELVE A LA POSICIÓN ORIGINAL.***



EXTENSIÓN FIJA

- 1. COLOCATE EL EXTENSOR AJUSTANDO LA MUÑEQUERA Y LA RESISTENCIA DESEADA.***
- 2. COMIENZA EL EJERCICIO EXTENDIENDO LOS DEDOS EN SU TOTALIDAD.***
- 3. MANTÉN LA EXTENSIÓN DURANTE EL TIEMPO DESEADO.***
- 4. VUELVE A LA POSICIÓN DE CIERRE ORIGINAL.***



EXTENSIÓN DESDE CIERRE

- 1. COLÓCATE EL EXTENSOR FIJO EN LOS DEDOS CON ESTOS EN POSICIÓN DE CIERRE.***
- 2. COMIENZA A REALIZAR APERTURAS DE DEDOS LENTA Y PROGRESIVAMENTE.***
- 3. MANTÉN LA POSTURA DURANTE UNOS SEGUNDOS Y VUELVE A LA POSICIÓN ORIGINAL.***





EJERCICIOS PARA RESISTENCIA

AGARRE DE ALTA PRESIÓN

- 1. ACOMODA EL FORTALECEDOR DE AGARRE AJUSTABLE EN TU MANO.**
- 2. AJUSTA LA RESISTENCIA SEGÚN TUS NECESIDADES.**
- 3. REALIZA EL AGARRE HASTA LLEGAR A PULSAR EL CONTADOR.**
- 4. MANTÉN EL AGARRE DURANTE VARIOS SEGUNDOS Y DESPUÉS VUELVE LENTAMENTE A LA POSICIÓN ORIGINAL.**



AGUANTE EN APERTURA

- 1. COLÓCATE EL EXTENSOR FIJO EN LOS DEDOS CON ESTOS EN POSICIÓN DE CIERRE.**
- 2. REALIZA LA APERTURA HASTA LLEGAR A LA EXTENSIÓN DESEADA.**
- 3. MANTÉN LA POSTURA DURANTE UNOS SEGUNDOS Y VUELVE A LA POSICIÓN ORIGINAL.**



AGUANTE EN CIERRE

- 1. ACOMODA EL ARO DE FUERZA EN LA MANO Y AGÁRRALO FIRMEMENTE.**
- 2. REALIZA EL AGARRE PRESIONANDO CON LOS DEDOS HASTA LA PRESIÓN DESEADA.**
- 3. MANTÉN EL AGARRE DURANTE UN BREVE PERIODO DE TIEMPO.**
- 4. SUELTA EL AGARRE LENTAMENTE HASTA LLEGAR A LA POSICIÓN INICIAL.**





RECOMENDACIONES

ES IMPORTANTE REALIZAR EJERCICIOS BÁSICOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE EMPEZAR CADA SESIÓN.

ESTA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS ESTÁ PENSADA PARA FAVORECER LA RESISTENCIA, LA FUERZA DE AGARRE, LA COORDINACIÓN Y LA FLEXIBILIDAD.

EN CASOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS PARA ADAPTARSE A CADA NECESIDAD.

RECUERDA QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA.

¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

¡365 DÍAS!