



ELENCO DEGLI ESERCIZI

***Qui troverai gli esercizi più pratici ed efficaci
per padroneggiare la tua Gyro Ball e
sfruttarne tutto il potenziale.***

***Se hai qualsiasi dubbio, puoi contattarci tramite i
nostri canali ufficiali.***

Saremo felici di aiutarti!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 GIORNI!



ESERCIZI PER LA FORZA DI PRESA

PRESA E APERTURA

1. **POSIZIONA IL HAND GRIP REGOLABILE NELLA MANO.**
2. **REGOLA LA RESISTENZA IN BASE ALLE TUE ESIGENZE.**
3. **INIZIA A STRINGERE FINO A PREMERE IL CONTATORE.**
4. **RILASCIA LA PRESA FINO A TORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE.**



PRESA STATICA

1. **POSIZIONA IL HAND GRIP REGOLABILE NELLA MANO.**
2. **REGOLA LA RESISTENZA IN BASE ALLE TUE ESIGENZE.**
3. **STRINGI IL HAND GRIP FINO A PREMERE IL CONTATORE.**
4. **MANTIENI LA PRESSIONE DELLA PRESA PER IL TEMPO DESIDERATO.**
5. **RILASCIA LENTAMENTE LA PRESA FINO A TORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE.**



PRESA DELLE DITA

1. **POSIZIONA L'ANELLO DI FORZA NELLA MANO E AFFERRALO SALDAMENTE.**
2. **INIZIA A STRINGERE UTILIZZANDO LE DITA.**
3. **MANTIENI LA PRESA PER UN BREVE PERIODO DI TEMPO.**
4. **RILASCIA LENTAMENTE FINO A TORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE.**





ESERCIZI PER LA COORDINAZIONE

PRESSIONE PROGRESSIVA

1. **POSIZIONA IL COORDINATORE NELLA MANO E APPOGGIA LE DITA SUI PULSANTI.**
2. **INIZIA A ESEGUIRE PRESSIONI INDIVIDUALI CON OGNI DITO IN ENTRAMBE LE DIREZIONI.**
3. **ALTERNA L'ESERCIZIO EFFETTUANDO PRESSIONI CON DUE DITA E CAMBIANDO A OGNI PRESSIONE.**



PRESSIONE SINCRONIZZATA

1. **POSIZIONA IL COORDINATORE NELLA MANO E APPOGGIA LE DITA SUI PULSANTI.**
2. **CREA MENTALMENTE UNA SEQUENZA DI PRESSIONI E POI RIPETILA.**
3. **AUMENTA PROGRESSIVAMENTE LA LUNGHEZZA E LA DIFFICOLTÀ DELLA SEQUENZA.**

ESEMPIO: 1, 3, 4, 2 - 1, 2, 4, 3 (ASSEGNANDO UN NUMERO A OGNI DITO).



PRESSIONE A RIPETIZIONE

1. **POSIZIONA LA PALLA DI COORDINAZIONE NEL PALMO DELLA MANO E AFFERRALA SALDAMENTE.**
2. **INIZIA ESEGUENDO PRESSIONI SOLO CON IL POLLICE.**
3. **DOPO UNA SERIE DI PRESSIONI, PASSA AL DITO SUCCESSIVO E CONTINUA FINO AD ARRIVARE AL MIGNOLO.**
4. **RIPETI LA SEQUENZA IN SENSO INVERSO FINO A TORNARE AL POLLICE.**





ESERCIZI PER LA FLESSIBILITÀ

ESTENSIONE COMPLETA

1. **INDOSSA L'ESTENSORE REGOLANDO IL CINTURINO DA POLSO E LA RESISTENZA DESIDERATA.**
2. **INIZIA L'ESERCIZIO CHIUDENDO LA MANO.**
3. **APRI LE DITA FINO ALLA LORO MASSIMA ESTENSIONE.**
4. **MANTIENI LA POSIZIONE PER ALCUNI SECONDI E TORNA ALLA POSIZIONE INIZIALE.**



ESTENSIONE STATICA

1. **INDOSSA L'ESTENSORE REGOLANDO IL CINTURINO DA POLSO E LA RESISTENZA DESIDERATA.**
2. **INIZIA L'ESERCIZIO ESTENDENDO COMPLETAMENTE LE DITA.**
3. **MANTIENI L'ESTENSIONE PER IL TEMPO DESIDERATO.**
4. **TORNA ALLA POSIZIONE INIZIALE DI CHIUSURA.**



ESTENSIONE DA CHIUSURA

1. **POSIZIONA L'ESTENSORE SULLE DITA MANTENENDOLE IN POSIZIONE CHIUSA.**
2. **INIZIA AD APRIRE LE DITA LENTAMENTE E IN MODO PROGRESSIVO.**
3. **MANTIENI LA POSIZIONE PER ALCUNI SECONDI E TORNA ALLA POSIZIONE INIZIALE.**





ESERCIZI PER LA RESISTENZA

PRESA AD ALTA PRESSIONE

- 1. POSIZIONA IL RAFFORZATORE DI PRESA REGOLABILE NELLA MANO.**
- 2. REGOLA LA RESISTENZA IN BASE ALLE TUE ESIGENZE.**
- 3. STRINGI LA PRESA FINO AD ATTIVARE IL CONTATORE.**
- 4. MANTIENI LA PRESSIONE PER ALCUNI SECONDI E POI TORNA LENTAMENTE ALLA POSIZIONE INIZIALE.**



TENUTA IN APERTURA

- 1. POSIZIONA L'ESTENSORE SULLE DITA MANTENENDOLE INIZIALMENTE IN POSIZIONE CHIUSA.**
- 2. APRI LE DITA FINO A RAGGIUNGERE L'ESTENSIONE DESIDERATA.**
- 3. MANTIENI LA POSIZIONE PER ALCUNI SECONDI E TORNA ALLA POSIZIONE INIZIALE.**



TENUTA IN CHIUSURA

- 1. POSIZIONA L'ANELLO DI RESISTENZA NELLA MANO E AFFERRALO SALDAMENTE.**
- 2. STRINGI L'ANELLO CON LE DITA FINO A RAGGIUNGERE LA PRESSIONE DESIDERATA.**
- 3. MANTIENI LA PRESA PER UN BREVE PERIODO DI TEMPO.**
- 4. RILASCIA LENTAMENTE LA PRESA FINO A TORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE.**





RACCOMANDAZIONI

È IMPORTANTE ESEGUIRE ESERCIZI DI RISCALDAMENTO DI BASE PRIMA DI INIZIARE OGNI SESSIONE.

QUESTA ROUTINE DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI È STATA PROGETTATA PER MIGLIORARE LA RESISTENZA, LA FORZA DI PRESA, LA COORDINAZIONE E LA FLESSIBILITÀ.

NEI CASI DI RIABILITAZIONE SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI PER ADATTARLI ALLE PROPRIE ESIGENZE.

RICORDA CHE SE HAI QUALSIASI DUBBIO SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE IL NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA PERSONALIZZATA.

SAREMO FELICI DI AIUTARTI!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 GIORNI!