



Guide d'exercices

Vous trouverez ici les exercices les plus efficaces pour maîtriser votre Gyro Ball et exploiter tout son potentiel.

Si vous avez la moindre question, contactez-nous via nos canaux officiels.

Nous serons ravis de vous aider !



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 JOURS !



EXERCICES POUR LA FORCE DE PRÉHENSION

SERRAGE ET OUVERTURE

1. **PLACEZ LE HAND GRIP RÉGLABLE DANS VOTRE MAIN.**
2. **AJUSTEZ LA RÉSISTANCE SELON VOS BESOINS.**
3. **COMMENCEZ À SERRER JUSQU'À APPUYER SUR LE COMPTEUR.**
4. **RELÂCHEZ ENSUITE LA PRESSION JUSQU'À REVENIR À LA POSITION INITIALE.**



SERRAGE STATIQUE

1. **PLACEZ LE HAND GRIP RÉGLABLE DANS VOTRE MAIN.**
2. **AJUSTEZ LA RÉSISTANCE SELON VOS BESOINS.**
3. **SERREZ LE HAND GRIP JUSQU'À APPUYER SUR LE COMPTEUR.**
4. **MAINTENEZ LA PRESSION PENDANT LA DURÉE SOUHAITÉE.**
5. **RELÂCHEZ ENSUITE LA PRESSION JUSQU'À REVENIR À LA POSITION INITIALE.**



SERRAGE DES DOIGTS

1. **PLACEZ L'ANNEAU DE FORCE DANS VOTRE MAIN ET TENEZ-LE FERMEMENT.**
2. **COMMENCEZ À PRESSER EN UTILISANT LES DOIGTS.**
3. **MAINTENEZ LA PRESSION PENDANT UN COURT INSTANT.**
4. **RELÂCHEZ LENTEMENT LA PRESSION JUSQU'À REVENIR À LA POSITION INITIALE.**





EXERCICES DE COORDINATION

PRESSION PROGRESSIVE

1. **PLACEZ LE COORDINATEUR DANS VOTRE MAIN ET POSITIONNEZ VOS DOIGTS SUR LES TOUCHES.**
2. **COMMENCEZ À EFFECTUER DES PRESSIONS INDIVIDUELLES AVEC CHAQUE DOIGT DANS LES DEUX SENS.**
3. **ALTERNEZ ENSUITE L'EXERCICE EN EFFECTUANT DES PRESSIONS AVEC DEUX DOIGTS, EN CHANGEANT À CHAQUE PRESSION.**



PRESSION SYNCHRONISÉE

1. **PLACEZ LE COORDINATEUR DANS VOTRE MAIN ET POSITIONNEZ VOS DOIGTS SUR LES TOUCHES.**
2. **CRÉEZ MENTALEMENT UNE SÉQUENCE DE PRESSIONS, PUIS RÉPÉTEZ-LA.**
3. **AUGMENTEZ PROGRESSIVEMENT LA LONGUEUR ET LA DIFFICULTÉ DE LA SÉQUENCE.**

EXEMPLE : 1, 3, 4, 2 – 1, 2, 4, 3 (EN ATTRIBUANT UN NUMÉRO À CHAQUE DOIGT).



PRESSION PAR RÉPÉTITION

1. **PLACEZ LA BALLE DE COORDINATION DANS LA PAUME DE VOTRE MAIN ET TENEZ-LA FERMEMENT.**
2. **COMMENCEZ EN EFFECTUANT DES PRESSIONS UNIQUEMENT AVEC LE POUCE.**
3. **APRÈS UNE SÉRIE DE PRESSIONS, PASSEZ AU DOIGT SUIVANT ET CONTINUEZ LA SÉRIE JUSQU'AU PETIT DOIGT.**
4. **RÉPÉTEZ LA SÉQUENCE DANS LE SENS INVERSE JUSQU'À REVENIR AU POUCE.**





EXERCICES DE FLEXIBILITÉ

EXTENSION COMPLÈTE

1. **PLACEZ L'EXTENSEUR EN AJUSTANT LA SANGLE DE POIGNET ET LA RÉSISTANCE SOUHAITÉE.**
2. **COMMENCEZ L'EXERCICE EN FERMANT LA MAIN.**
3. **OUVREZ LES DOIGTS JUSQU'À LEUR EXTENSION MAXIMALE.**
4. **MAINTENEZ LA POSITION QUELQUES SECONDES, PUIS REVEZ À LA POSITION INITIALE.**



EXTENSION STATIQUE

1. **PLACEZ L'EXTENSEUR EN AJUSTANT LA SANGLE DE POIGNET ET LA RÉSISTANCE SOUHAITÉE.**
2. **COMMENCEZ L'EXERCICE EN ÉTENDANT COMPLÈTEMENT LES DOIGTS.**
3. **MAINTENEZ L'EXTENSION PENDANT LA DURÉE SOUHAITÉE.**
4. **REVEZ ENSUITE À LA POSITION INITIALE DE FERMETURE.**



EXTENSION DEPUIS LA FERMETURE

1. **PLACEZ L'EXTENSEUR FIXE SUR LES DOIGTS EN POSITION FERMÉE.**
2. **COMMENCEZ À OUVRIR LES DOIGTS LENTEMENT ET PROGRESSIVEMENT.**
3. **MAINTENEZ LA POSITION QUELQUES SECONDES, PUIS REVEZ À LA POSITION INITIALE.**





EXERCICES D'ENDURANCE

SERRAGE À HAUTE PRESSION

- 1. PLACEZ LE HAND GRIP RÉGLABLE DANS VOTRE MAIN.**
- 2. AJUSTEZ LA RÉSISTANCE SELON VOS BESOINS.**
- 3. SERREZ JUSQU'À APPUYER SUR LE COMPTEUR.**
- 4. MAINTENEZ LA PRESSION PENDANT QUELQUES SECONDES PUIS REVEZ LENTEMENT À LA POSITION INITIALE.**



MAINTIEN EN OUVERTURE

- 1. PLACEZ L'EXTENSEUR FIXE SUR LES DOIGTS EN POSITION FERMÉE.**
- 2. OUVREZ LES DOIGTS JUSQU'À L'EXTENSION SOUHAITÉE.**
- 3. MAINTENEZ LA POSITION QUELQUES SECONDES PUIS REVEZ À LA POSITION INITIALE.**



MAINTIEN EN FERMETURE

- 1. PLACEZ L'ANNEAU DE FORCE DANS VOTRE MAIN ET TENEZ-LE FERMEMENT.**
- 2. SERREZ EN UTILISANT LES DOIGTS JUSQU'À ATTEINDRE LA PRESSION SOUHAITÉE.**
- 3. MAINTENEZ LA PRESSION PENDANT UN COURT INSTANT.**
- 4. RELÂCHEZ LENTEMENT JUSQU'À REVENIR À LA POSITION INITIALE.**





RECOMMANDATIONS

IL EST IMPORTANT D'EFFECTUER QUELQUES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT DE BASE AVANT DE COMMENCER CHAQUE SÉANCE.

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS A ÉTÉ CONÇU POUR AMÉLIORER L'ENDURANCE, LA FORCE DE PRÉHENSION, LA COORDINATION ET LA FLEXIBILITÉ.

EN CAS DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES AFIN DE LES ADAPTER À CHAQUE BESOIN.

N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ LA MOINDRE QUESTION CONCERNANT LES EXERCICES OU LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'ASSISTANCE PERSONNALISÉ.

NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 JOURS !