



ÜBUNGSPLAN

Hier findest du die praktischsten und effektivsten Übungen, um deine Gyro Ball zu meistern und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Wenn du Fragen hast, kontaktiere uns einfach über unsere offiziellen Support-Kanäle.

Wir helfen dir gerne weiter!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

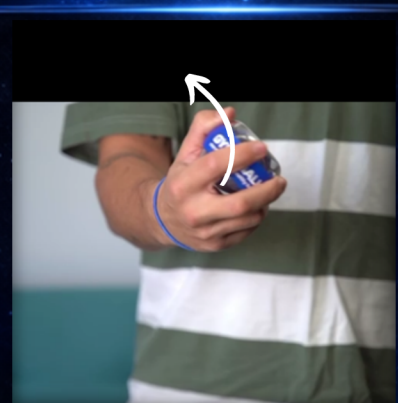
365 TAGE IM JAHR!



BIZEPSÜBUNGEN

ARM AUF 90°

1. STRECKE DEN ARM PARALLEL ZUM KÖRPER AUS.
2. BEUGE DEN ELLBOGEN AUF 90°, WIE IN DER ABBILDUNG GEZEIGT.
3. RICHTE DAS HANDGELENK NACH OBEN, WÄHREND DIE GYRO BALL IN BEWEGUNG IST.



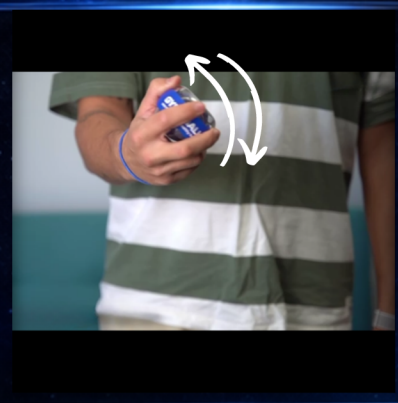
ARM AUF 90° (MIT STRECKUNG)

1. STRECKE DEN ARM PARALLEL ZUM KÖRPER AUS.
2. BEUGE DEN ELLBOGEN AUF 90°, WIE IN DER ABBILDUNG GEZEIGT.
3. RICHTE DAS HANDGELENK NACH OBEN, WÄHREND DIE GYRO BALL IN BEWEGUNG IST.
4. BEUGE UND STRECKE DEN ELLBOGEN WÄHREND DER ÜBUNG LANGSAM NACH OBEN UND UNTEN.



ARM AUF 90° (MIT ROTATION)

1. STRECKE DEN ARM NACH UNTEN AUS, PARALLEL ZUM KÖRPER.
2. DREHE DAS HANDGELENK SO, DASS DIE GYRO BALL NACH VORNE ZEIGT.
3. BEGINNE MIT KREISENDEN BEWEGUNGEN DES HANDGELENKS UND HALTE DABEI DIE POSITION.





SCHULTERÜBUNGEN

ARM GESTRECKT

- 1. STRECKE DEN ARM NACH VORNE AUS, SENKRECHT ZUM KÖRPER.**
- 2. BEGINNE MIT KREISENDEN BEWEGUNGEN DES HANDGELENKS UND HALTE DABEI DIE POSITION.**



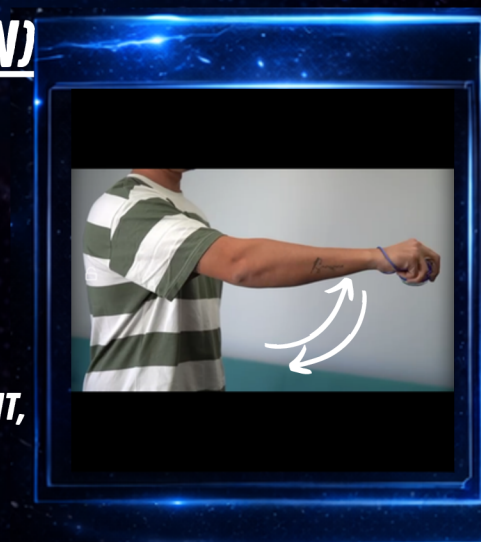
ARM GESTRECKT (SEITLICH)

- 1. STRECKE DEN ARM SEITLICH VOM KÖRPER WEG.**
- 2. BEGINNE MIT KREISENDEN BEWEGUNGEN DES HANDGELENKS UND HALTE DABEI DIE POSITION.**



ARM GESTRECKT (ÖFFNEN UND SCHLIESSEN)

- 1. STRECKE DEN ARM NACH VORNE AUS, SENKRECHT ZUM KÖRPER.**
- 2. BEGINNE MIT KREISENDEN BEWEGUNGEN DES HANDGELENKS UND HALTE DABEI DIE POSITION.**
- 3. SENKE DEN ARM LANGSAM AB, BIS ER SENKRECHT ZUM KÖRPER STEHT, UND HEBE IHN ANSCHLIEßEND WIEDER IN DIE AUSGANGSPOSITION.**





UNTERARMÜBUNGEN

ARM PARALLEL

1. STRECKE DEN ARM NACH UNTEN AUS, PARALLEL ZUM KÖRPER.
2. BEGINNE MIT KREISENDEN BEWEGUNGEN DES HANDGELENKS UND HALTE DABEI DIE POSITION.



ARM GESTRECKT (MIT ROTATION)

1. STRECKE DEN ARM NACH OBEN AUS, SENKRECHT ZUM KÖRPER.
2. DREHE DAS HANDGELENK SO, DASS SICH DIE GYRO BALL AUF DER OBERSEITE DER HAND BEFINDET.
3. BEGINNE MIT HORIZONTALEN BEWEGUNGEN DES HANDGELENKS UND HALTE DABEI DIE POSITION.



ARM PARALLEL (MIT ROTATION)

1. STRECKE DEN ARM NACH UNTEN AUS, PARALLEL ZUM KÖRPER.
2. DREHE DAS HANDGELENK SO, DASS DIE GYRO BALL NACH VORNE ZEIGT.
3. BEGINNE MIT KREISENDEN BEWEGUNGEN DES HANDGELENKS UND HALTE DABEI DIE POSITION.





EMPFEHLUNGEN

- **ES IST VÖLLIG NORMAL, DASS SICH DIE ROTATION BEIM START IN DEN ERSTEN VERSUCHEN NACH WENIGEN SEKUNDEN STOPPT. DIESES TRAININGSGERÄT ERFORDERT ETWAS ÜBUNG.**
- **- DIE POWER HANDS GYRO BALL WURDE SO ENTWICKELT, DASS JEDES TRAINING DEINE HANDGELENKE STÄRKT. DAHER IST KEIN SPEZIELLES TRAINING AUSSCHLIEßLICH FÜR DIE HANDGELENKE ERFORDERLICH.**

ALLE ÜBUNGEN STÄRKEN DIE HANDGELENKE!

DENKE DARAN: WENN DU FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM TRAININGSPLAN HAST, KANNST DU UNS JEDERZEIT ÜBER UNSERE OFFIZIELLEN KANÄLE KONTAKTIEREN.

WIR HELFEN DIR GERNE WEITER!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 TAGE IM JAHR!