



Guide d'exercices

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

Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à nous contacter via nos canaux officiels.

Nous serons ravis de vous aider !



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

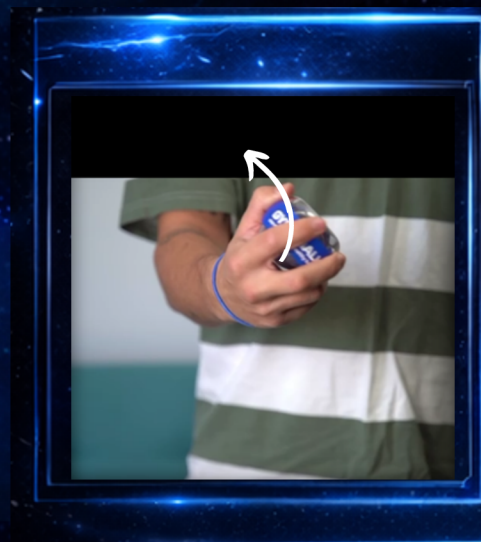
365 JOURS !



EXERCICES POUR LES BICEPS

BRAS À 90°

1. **PLACEZ LE BRAS TENDU LE LONG DU CORPS.**
2. **PLIEZ LE COUDE À 90°, COMME INDIQUÉ SUR L'IMAGE.**
3. **ORIENTEZ LE POIGNET VERS LE HAUT AVEC LA GYRO BALL EN MOUVEMENT.**



BRAS À 90° (AVEC EXTENSION)

1. **PLACEZ LE BRAS TENDU LE LONG DU CORPS.**
2. **PLIEZ LE COUDE À 90°, COMME INDIQUÉ SUR L'IMAGE.**
3. **ORIENTEZ LE POIGNET VERS LE HAUT AVEC LA GYRO BALL EN MOUVEMENT.**
4. **PENDANT L'EXERCICE, FLÉCHISSEZ LENTEMENT LE COUDE VERS LE HAUT PUIS VERS LE BAS.**



BRAS À 90° (AVEC ROTATION)

1. **PLACEZ LE BRAS TENDU VERS LE BAS, PARALLÈLE AU CORPS.**
2. **TOURNEZ LE POIGNET DE FAÇON À ORIENTER LA GYRO BALL VERS L'AVANT.**
3. **COMMENCEZ À EFFECTUER DES ROTATIONS DU POIGNET EN MAINTENANT LA POSITION.**





EXERCICES POUR LES ÉPAULES

BRAS TENDU

1. **PLACEZ LE BRAS TENDU VERS L'AVANT, PERPENDICULAIRE AU CORPS.**
2. **COMMENCEZ À EFFECTUER DES ROTATIONS DU POIGNET EN MAINTENANT LA POSITION.**



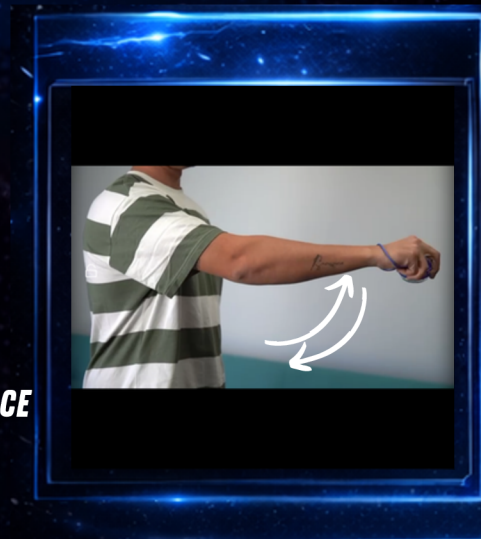
BRAS TENDU (LATÉRAL)

1. **PLACEZ LE BRAS TENDU SUR LE CÔTÉ DU CORPS.**
2. **COMMENCEZ À EFFECTUER DES ROTATIONS DU POIGNET EN MAINTENANT LA POSITION.**



BRAS TENDU (OUVERTURE ET FERMETURE)

1. **PLACEZ LE BRAS TENDU VERS L'AVANT, PERPENDICULAIRE AU CORPS.**
2. **COMMENCEZ À EFFECTUER DES ROTATIONS DU POIGNET EN MAINTENANT LA POSITION.**
3. **CONTINUEZ L'EXERCICE EN ABAISSANT LENTEMENT LE BRAS JUSQU'À CE QU'IL SOIT PARALLÈLE AU CORPS, PUIS REMONTEZ-LE JUSQU'À SA POSITION INITIALE.**





EXERCICES POUR LES AVANT-BRAS

BRAS PARALLÈLE

- 1. PLACEZ LE BRAS TENDU VERS LE BAS, PARALLÈLE AU CORPS.**
- 2. COMMENCEZ À EFFECTUER DES ROTATIONS DU POIGNET EN MAINTENANT LA POSITION.**



BRAS TENDU (AVEC ROTATION)

- 1. PLACEZ LE BRAS TENDU VERS LE HAUT, PERPENDICULAIRE AU CORPS.**
- 2. TOURNEZ LE POIGNET DE FAÇON À PLACER LA GYRO BALL SUR LE DESSUS DE LA MAIN.**
- 3. COMMENCEZ À EFFECTUER DES ROTATIONS HORIZONTALES DU POIGNET EN MAINTENANT LA POSITION.**



BRAS PARALLÈLE (AVEC ROTATION)

- 1. PLACEZ LE BRAS TENDU VERS LE BAS, PARALLÈLE AU CORPS.**
- 2. TOURNEZ LE POIGNET DE FAÇON À ORIENTER LA GYRO BALL VERS L'AVANT.**
- 3. COMMENCEZ À EFFECTUER DES ROTATIONS DU POIGNET EN MAINTENANT LA POSITION.**





RECOMMANDATIONS

- **IL EST TOUT À FAIT NORMAL QU'AU DÉBUT LA ROTATION S'ARRÊTE QUELQUES SECONDES APRÈS LE DÉMARRAGE. CET ÉQUIPEMENT SPORTIF DEMANDE SIMPLEMENT UN PEU DE PRATIQUE.**
- **LA GYRO BALL POWER HANDS EST CONÇUE POUR QUE CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRIBUE À RENFORCER LES POIGNETS. IL N'EST DONC PAS NÉCESSAIRE DE RÉALISER DES EXERCICES SPÉCIFIQUES UNIQUEMENT POUR LES POIGNETS.**

TOUS LES EXERCICES RENFORCENT LES POIGNETS !

N'OUBLIEZ PAS QUE SI VOUS AVEZ LA MOINDRE QUESTION CONCERNANT LES EXERCICES OU LE PROGRAMME, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOS CANAUX OFFICIELS.

NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 JOURS !