



ELENCO DEGLI ESERCIZI

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

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

Saremo felici di aiutarti!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

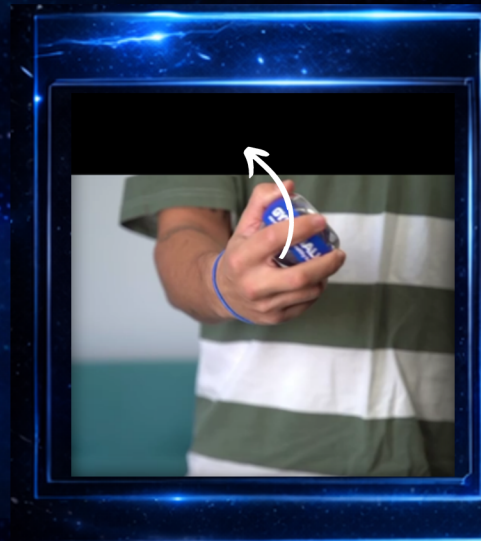
365 GIORNI !



ESERCIZI PER I BICIPITI

BRACCIO A 90°

1. TIENI IL BRACCIO DISTESO LUNGO IL CORPO.
2. PIEGA IL GOMITO A 90°, COME MOSTRATO NELL'IMMAGINE.
3. POSIZIONA IL POLSO RIVOLTO VERSO L'ALTO CON LA GYRO BALL IN MOVIMENTO.



BRACCIO A 90° (CON ESTENSIONE)

1. TIENI IL BRACCIO DISTESO LUNGO IL CORPO.
2. PIEGA IL GOMITO A 90°, COME MOSTRATO NELL'IMMAGINE.
3. POSIZIONA IL POLSO RIVOLTO VERSO L'ALTO CON LA GYRO BALL IN MOVIMENTO.
4. DURANTE L'ESERCIZIO, FLETTI LENTAMENTE IL GOMITO VERSO L'ALTO E VERSO IL BASSO.



BRACCIO A 90° (CON ROTAZIONE)

1. TIENI IL BRACCIO DISTESO VERSO IL BASSO, PARALLELO AL CORPO.
2. RUOTA IL POLSO IN MODO CHE LA GYRO BALL SIA RIVOLTA IN AVANTI.
3. INIZIA A ESEGUIRE ROTAZIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSIZIONE.





ESERCIZI PER LE SPALLE

BRACCIO ESTESO

- 1. TIENI IL BRACCIO DISTESO IN AVANTI, PERPENDICOLARE AL CORPO.**
- 2. INIZIA A ESEGUIRE ROTAZIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSIZIONE.**



BRACCIO ESTESO (LATERALE)

- 1. TIENI IL BRACCIO DISTESO LATERALMENTE RISPETTO AL CORPO.**
- 2. INIZIA A ESEGUIRE ROTAZIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSIZIONE.**



BRACCIO ESTESO (APERTURA E CHIUSURA)

- 1. TIENI IL BRACCIO DISTESO IN AVANTI, PERPENDICOLARE AL CORPO.**
- 2. INIZIA A ESEGUIRE ROTAZIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSIZIONE.**
- 3. CONTINUA L'ESERCIZIO ABBASSANDO IL BRACCIO FINO A RENDERLO PERPENDICOLARE AL CORPO E POI RIPORTALO LENTAMENTE ALLA POSIZIONE INIZIALE.**





ESERCIZI PER GLI AVAMBRACCI

BRACCIO PARALLELO

1. TIENI IL BRACCIO DISTESO VERSO IL BASSO, PARALLELO AL CORPO.
2. INIZIA A ESEGUIRE ROTAZIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSIZIONE.



BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)

1. TIENI IL BRACCIO DISTESO VERSO L'ALTO, PERPENDICOLARE AL CORPO.
2. RUOTA IL POLSO IN MODO CHE LA GYRO BALL SI TROVI NELLA PARTE SUPERIORE DELLA MANO.
3. INIZIA A ESEGUIRE ROTAZIONI ORIZZONTALI DEL POLSO MANTENENDO LA POSIZIONE.



BRACCIO PARALLELO (CON ROTAZIONE)

1. TIENI IL BRACCIO DISTESO VERSO IL BASSO, PARALLELO AL CORPO.
1. RUOTA IL POLSO IN MODO CHE LA GYRO BALL SIA RIVOLTA IN AVANTI.
1. INIZIA A ESEGUIRE ROTAZIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSIZIONE.





CONSIGLI

- **È COMPLETAMENTE NORMALE CHE LE PRIME VOLTE LA ROTAZIONE SI FERMI DOPO POCHI SECONDI DALL'AVVIO. SI TRATTA DI UN ATTREZZO SPORTIVO CHE RICHIEDE UN PO' DI PRATICA.**
- **LA GYRO BALL POWER HANDS È PROGETTATA AFFINCHÉ OGNI ALLENAMENTO CONTRIBUISCA A RAFFORZARE I POLSI, QUINDI NON È NECESSARIO ESEGUIRE ESERCIZI SPECIFICI PER QUESTA ZONA.**

TUTTI GLI ESERCIZI AIUTANO A RAFFORZARE I POLSI!

RICORDA CHE, SE HAI QUALSIASI DUBBIO SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE I NOSTRI CANALI UFFICIALI.

SAREMO FELICI DI AIUTARTI!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 GIORNI !