



TABLA DE EJERCICIOS

**Aquí encontraras los ejercicios más prácticos
y eficaces para dominar tu Gyro ball y
exprimir todo su potencial**

**Si tienes alguna duda, ponte en contacto con nosotros
mediante los canales oficiales.**

¡Estaremos encantados de ayudarte!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

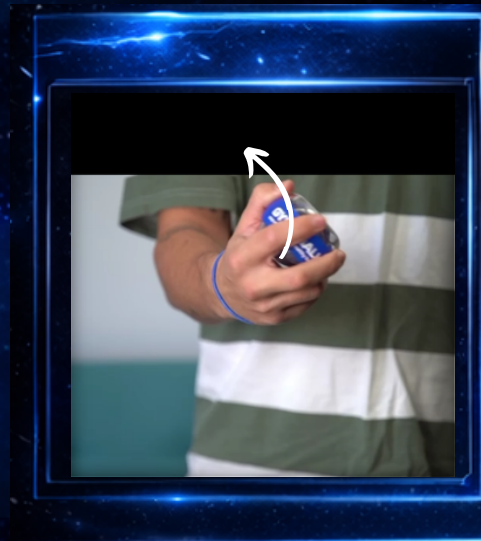
¡365 DÍAS!



EJERCICIOS PARA BICEPS

BRAZO A 90°

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO EN PARALELO AL CUERPO.
2. DOBLA EL CODO A 90° TAL Y COMO MUESTRA LA IMAGEN.
3. COLOCA LA MUÑECA MIRANDO HACIA ARRIBA CON LA GYROBALL EN MARCHA.



BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO EN PARALELO AL CUERPO.
2. DOBLA EL CODO A 90°, COMO MUESTRA LA IMAGEN.
3. COLOCA LA MUÑECA MIRANDO HACIA ARRIBA CON LA GYROBALL EN MARCHA.
4. DURANTE EL EJERCICIO, FLEXIONA EL CODO HACIA ARRIBA Y ABAJO LENTAMENTE.



BRAZO A 90° (CON ROTACIÓN)

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ABAJO, PARALELO AL CUERPO.
2. GIRA LA MUÑECA DE FORMA QUE LA GYROBALL MIRE HACIA ADELANTE.
3. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA.





EJERCICIOS PARA HOMBRO

BRAZO EXTENDIDO

- 1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ADELANTE, PERPENDICULAR AL CUERPO.**
- 2. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA.**



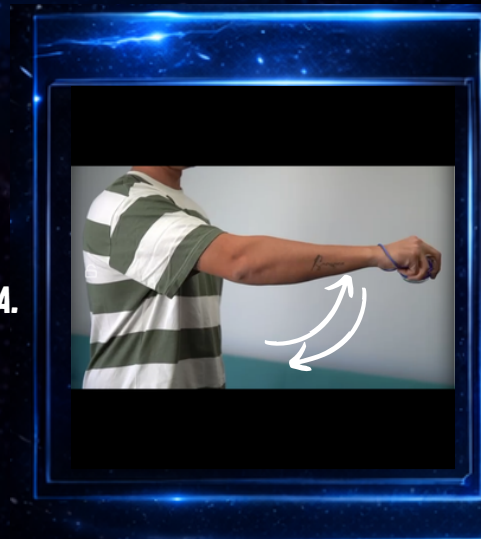
BRAZO EXTENDIDO (LATERAL)

- 1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA EL LATERAL DEL CUERPO.**
- 2. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA.**



BRAZO EXTENDIDO (APERTURA Y CIERRE)

- 1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ADELANTE, PERPENDICULAR AL CUERPO.**
- 2. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA.**
- 3. CONTINÚA EL EJERCICIO BAJANDO EL BRAZO HASTA ESTAR PERPENDICULAR AL CUERPO Y VOLVIÉNDOLO A SUBIR HASTA SU POSICIÓN ORIGINAL.**





EJERCICIOS PARA ANTEBRAZO

BRAZO PARALELO

- 1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ABAJO, PARALELO AL CUERPO.**
- 2. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA.**



BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)

- 1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ARRIBA, PERPENDICULAR AL CUERPO.**
- 2. GIRA LA MUÑECA, DE MODO QUE LA GYROBALL ESTÉ EN LA PARTE SUPERIOR DE LA MANO.**
- 3. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA HORIZONTALES, MANTENIENDO LA POSTURA.**



BRAZO PARALELO (CON ROTACIÓN)

- 1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ABAJO, PARALELO AL CUERPO.**
- 2. GIRA LA MUÑECA DE FORMA QUE LA GYROBALL MIRE HACIA ADELANTE.**
- 3. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA.**





RECOMENDACIONES

- **ES COMPLETAMENTE NORMAL QUE LAS PRIMERAS VECES SE PUEDA DETENER EL GIRO AL LOS POCOS SEGUNDOS DE ARRANCAR. SE TRATA DE UN EQUIPAMIENTO DEPORTIVO QUE CONLLEVA UN POCO DE PRÁCTICA.**
- **LA GYRO BALL DE POWER HANDS ESTÁ DISEÑADA PARA QUE CADA ENTRENAMIENTO AYUDE A FORTALECER LAS MUÑECAS, POR LO QUE NO ES NECESARIO REALIZAR UN EJERCICIO ESPECÍFICO PARA ELLAS.**

¡TODOS LOS EJERCICIOS FORTALECEN LAS MUÑECAS!

RECUERDA QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTROS CANALES OFICIALES.

¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

¡365 DÍAS!