



# HANDGELENKTRAINER

## GEBRAUCHSANWEISUNG

Art.-Nr. 21100 · Kategorie: Armtrainer

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.



## ALLGEMEINES

Mit dem Handgelenkstrainer stärken und trainieren Sie die Hand- und Unterarmmuskulatur. Der Unterarmtrainer kann vielseitig eingesetzt und mit Hilfe des einstellbaren Widerstandes individuell angepasst werden.

## GRÖSSE EINSTELLEN

Schieben Sie den Arm in den Handgelenkstrainer, die Handfläche zeigt nach unten. Schieben Sie den Arm soweit rein, bis sich Ihr Handgelenk auf Höhe des Gelenks ① befindet. Der Unterarm liegt auf der Unterarmstütze ② auf. Nun passen Sie den gepolsterten Griff ③ so an, dass er bequem in der Hand liegt. Hierfür öffnen Sie die beiden Schrauben ④ und verschieben den Griff auf die gewünschte Position. Nun befestigen Sie die beiden Schrauben wieder. Ihr Handgelenkstrainer ist jetzt einsatzbereit.

## WIDERSTAND EINSTELLEN

Der Widerstand des Spannzylinders lässt sich ganz einfach verstellen: Von Werk aus auf den minimalen Widerstand eingestellt, kann dieser einfach durch Drehen des Widerstandsrad ⑤ verstellt werden. Beim Drehen nach rechts vergrößert sich der Widerstand, beim Drehen nach links wird er verringert (siehe Beschriftung). Das genaue Widerstandslevel können Sie auf der Skala unterhalb des Widerstandsrad ablesen.

## GEBRAUCH DES HANDGELENKSTRAINERS

Der Widerstand des Spannzylinders lässt sich ganz einfach verstellen: Von Werk aus auf den minimalen Widerstand eingestellt, kann dieser einfach durch Drehen des Widerstandsknopfes ⑤ verstellt werden. Beim Drehen nach rechts vergrößert sich der Widerstand, beim Drehen nach links wird er verringert (siehe Beschriftung). Den genauen Widerstandslevel können Sie auf der Skala unterhalb des Widerstandsknopfes ablesen.

## STANDARD HANDGELENKSDREHUNG

Schieben Sie den Arm in den Handgelenktrainer, so dass sich das Widerstandsrad auf der Handrückseite befindet. Greifen Sie den Griff und beugen Sie den Arm so an, dass Sie auf Ihre Handfläche schauen.

Ziehen Sie den Polstergriff jetzt heran, so dass Ihr Handgelenk gebeugt wird. Machen Sie diese Bewegung langsam und gleichmäßig. Am Endpunkt der Bewegung halten Sie die Spannung kurz, bevor Sie das Handgelenk wieder langsam in die Ausgangsposition zurückführen.

Für einen optimalen Trainingsreiz wiederholen Sie diese Bewegung 10 – 20 Mal. Sollten Sie mehr als 20 Wiederholungen schaffen, können Sie den Widerstand erhöhen. Wechseln Sie dann den Arm und führen die gleiche Bewegung mit dem anderen Arm durch.



## ERWEITERTE HANDGELENKSDREHUNG

Schieben Sie den Arm in den Handgelenktrainer, so dass sich das Widerstandsrad auf der Handinnenseite befindet. Greifen Sie den Griff von unten, so dass das Handgelenk entspannt ist. Beugen Sie den Ellenbogen an, so dass sie auf Ihren Handrücken schauen können.

Jetzt ziehen Sie die Hand nach oben und strecken das Handgelenk. Machen Sie diese Bewegung langsam und gleichmäßig. Am Endpunkt der Bewegung halten Sie die Spannung kurz, bevor Sie das Handgelenk langsam wieder entspannen und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Auch hier gilt: Für einen optimalen Trainingsreiz wiederholen Sie diese Bewegung 10 – 20 Mal. Sollten Sie mehr als 20 Wiederholungen schaffen, können Sie den Widerstand erhöhen. Führen Sie die gleiche Bewegung anschließend mit dem anderen Arm durch.



## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

Handgelenktrainer mit einstellbarem Widerstand	
Art.-Nr.	21100
Farbe	schwarz / rot
Max. Belastbarkeit	10 kg
Material	ABS-Kunststoff, Stahldraht
Gewicht	ca. 500 g
Maße (LxB)	37x13 cm
Ursprungsland	Made in China



==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)