



Bedienungsanleitung



**Handgelenktrainer mit einstellbarem
Widerstand**

Art.Nr.: 21100

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Armtrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

So machen Sie das Gerät gebrauchsfertig:

Schieben Sie den Arm in den Handgelenkstrainer, wobei die Handfläche nach unten zeigen muß. Ihr Handgelenk sollte sich direkt unter der Gelenksstütze befinden und der Unterarm muß auf der Unterarmstütze ruhen.

Zweiter Schritt:

Passen Sie den gepolsterten Schaumgriff so an, dass er komfortabel in der Hand liegt, indem Sie die Schrauben entfernen und in die gewünschte Lochstärke schieben (obenauf Ihrem Handgelenkstrainer). Schrauben Sie die Griffschrauben gründlich aber nicht zu fest wieder an! Ihr Handgelenkstrainer ist jetzt gebrauchsfertig.

Den Widerstand einstellen

Ihr Handgelenkstrainer hat einen einzigartigen verstellbaren Spannungszylinder. Er wurde zum einfachen Gebrauch entwickelt und bietet eine effektivere Trainingsmöglichkeit mit maximalem Nutzen.

Ihr Handgelenkstrainer ist auf minimalem Widerstandslevel voreingestellt (1=minimal, 5=maximal). Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknopf einfach im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu vermindern, drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn.

Gebrauch des Handgelenkstrainers

Sie können den Handgelenkstrainer entweder sitzend oder stehen benutzen. Die nachstehende Übung wurde speziell dazu entworfen, um den maximalen Nutzen zum Handgelenks- und Unterarmtraining zu gewährleisten.

Standard Handgelenksdrehung

Erster Schritt:

Entweder schieben Sie den Arm in den Handgelenkstrainer und drehen ihn so herum, dass sich der Spannungsknopf Oberhalb Ihres Unterarmes befindet. Mit ausgestrecktem Arm und nach oben weisender Handfläche greifen Sie jetzt den Polstergriff und beugen Ihren Arm im 90° Winkel zu Ihrem Körper (Ihr Handgelenk sollte entspannt auf der Handgelenksstütze liegen).

Zweiter Schritt:

In fließenden, gleichmäßigen Bewegungen ziehen Sie jetzt den Polstergriff soweit Sie können zu sich. Halten Sie eine Weile aus und kehren langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung etwa 10-20 Mal oder so lange, bis Ihr Unterarm erschöpft ist. Wechseln Sie beide Arme ab, so lange Sie können.

Erweiterte standard Handgelenksdrehung

Erster Schritt:

Entweder schieben Sie den Arm in den Handgelenkstrainer und drehen ihn so herum, dass sich der Spannungsknopf an der Innenseite und neben Ihrem Unterarm befindet. Mit ausgestrecktem Arm und nach obenweisendem Handgelenk greifen Sie jetzt den Polstergriff und beugen Ihren Arm im 90° Winkel zu Ihrem Körper (Ihr Handgelenk sollte entspannt auf der Handgelenksstütze liegen).

Zweiter Schritt:

Auch hier ziehen Sie den Polsterhandgriff in einer fließenden, gleichmäßigen Bewegung so weit Sie können, nach hinten, halten fest und kehren in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung etwa 10-20 Mal oder so lange, bis Ihr Unterarm erschöpft ist. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Handgelenk und Griff stärker werden, erhöhen Sie die Bewegungsanzahl und den Widerstand.

Diese Muskelgruppen profitieren am meisten von täglicher Übung - ob Sie nun die Kondition Ihrer Handgelenke oder Unterarmer erhöhen wollen, oder ein gebrochenes Handgelenk wieder in Form bringen möchten.



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de