



POWER-FLEXOR
HAND-, ARM- UND SCHULTERTRAINER
GEBRAUCHSANWEISUNG

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

ALLGEMEINES

Mit der regelmäßigen Benutzung des Power-Flexor trainieren Sie alle Muskeln und Bänder von der Hand bis zur Schulter.

Mit dem patentierten Einstellungsmechanismus zur Regulierung des Widerstands können Sie den Power-Flexor stufenlos einstellen und das Training ideal auf sich anpassen.

Zu Anfang empfehlen wir Ihnen nicht länger als eine Minute pro Tag zu trainieren. Um Erfolge zu erzielen, empfehlen wir Ihnen den Widerstand täglich etwas zu erhöhen.

Vor allem bei Anfängern kommt es einige Stunden nach der Anwendung häufig zu Muskelkater. Ist der Muskelkater zu stark, verringern Sie den Widerstand etwas, indem Sie den Spannungsregler am Griff gegen den Uhrzeigersinn drehen.

WIDERSTAND EINSTELLEN

Der Widerstand des Power-Flexors lässt sich stufenlos regulieren. Die gewünschte Stärke können Sie ganz einfach nach Ihren Bedürfnissen einstellen, indem Sie den Spannungsregler am Griff drehen. Der rote Spannungsanzeiger zeigt Ihnen die Widerstandsstärke auf der Skala.

Widerstand erhöhen: Drehen Sie den Spannungsregler am Griff im Uhrzeigersinn.

Widerstand verringern: Drehen Sie den Spannungsregler am Griff gegen den Uhrzeigersinn



ANWENDUNG

Bei korrekter Ausführung trainiert die rotierende Bewegung gezielt spezifische Muskeln, die bei gewöhnlichen Übungen nicht beansprucht werden. Die Kraft und Leistungsfähigkeit des gesamten Oberkörpers wird verbessert.

- 1 Nehmen Sie eine aufrechte Position ein.

Strecken Sie Ihre Arme mit dem Power-Flexor vor Ihrem Körper aus, so dass sich der Power-Flexor in Schulterhöhe befindet. Versuchen Sie diese Höhe während der Übungen zu halten.

Stellen Sie sicher, dass Sie die Griffe des Power-Flexors fest umgreifen.

- 2 Drehen Sie den Griff mit Ihrer rechten Hand soweit wie möglich nach vorne. Mit Ihrer linken Hand drehen Sie den Griff dabei in umgekehrte Richtung.

Wechseln Sie die Drehrichtung nach jeder Bewegung.

Führen Sie die Übung für eine Dauer von etwa 20 Sekunden aus.

- 3 Entspannen Sie Ihre Hände und Arme nach Abschluss der Übung und schütteln Sie diese aus.

- 4 Wiederholen Sie die Übung zwei Mal.

SCHULTERMUSKULATUR TRAINIEREN

Um Ihre Schultermuskulatur zu trainieren, greifen Sie den Power-Flexor hinter Ihrem Rücken und führen Sie die oben genannten Übungen durch.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Power-Flexor Hand-, Arm- und Schultertrainer mit einstellbarem Widerstand
Art.-Nr.	21101
Durchmesser Griff	3 cm
Grifflänge	10,5 cm
Maße (LxBxH)	25x8x8 cm
Ursprungsland	Made in USA



Physio & Fitness

==== 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
Web: www.sport-tec.de