

# Handmuskeltrainer, 2er Set

## Art.-Nr. 22.020



### Zu Ihrer Sicherheit:

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

### Achtung:

- Richtige Griffweise: am Mittelteil!
- Nicht das Ende der Griffe halten!
- Nicht den Kreuzungsbereich der Griffe halten!
- Niemals die Griffe auseinanderziehen!
- Zu starke und zu viele Übungen bedeuten anfangs unangenehmen Muskelkater im Unterarm.

### Übung:

- Nehmen Sie den Handmuskeltrainer in die Hand.
- Sie halten den Handmuskeltrainer richtig, wenn er zwischen den Fingern und dem Handballen liegt.
- Drücken Sie den Handmuskeltrainer dann so fest wie möglich zusammen – das beste Ergebnis wird erzielt, wenn sich die Griffe berühren.
- Der Handmuskeltrainer ist ideal, um die Unterarmkraft jederzeit „mal eben nebenbei“ zu trainieren, aber Achtung – nur solange die Muskelkraft ausreicht.

