

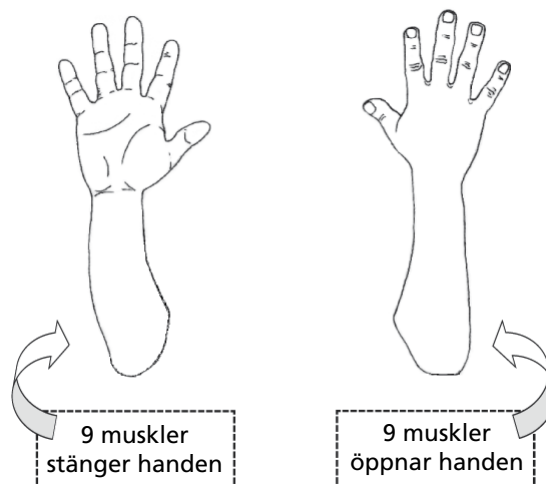
Handmaster Plus, handtränare



Handmaster Plus handtränare består av en boll som placeras mitt i handen. Runt fingrarna och tummen fäster man band. Detta gör att Handmaster Plus är lätt att använda. Handmaster Plus finns med tre motstånd. Mjuk, medium och hård. Varje förpackning innehåller boll och fingerband samt manual.

Artikelnr

091041136	Mjuk
091041144	Medium
091041151	Hård



Handmaster Plus, träningsprogram



Det stora gummibandet är fäst i bollen. Det mindre bandet ligger i förpackningen. Om Ni vill byta band är det lätt att byta. Använd ett gem (se bilden till höger).



På gummibandet finns fästen för fingrar och tumme. Sätt gummibandet och bollen på handen så att det känns bekvämt. Handmaster plus kan användas på både höger och vänster hand.



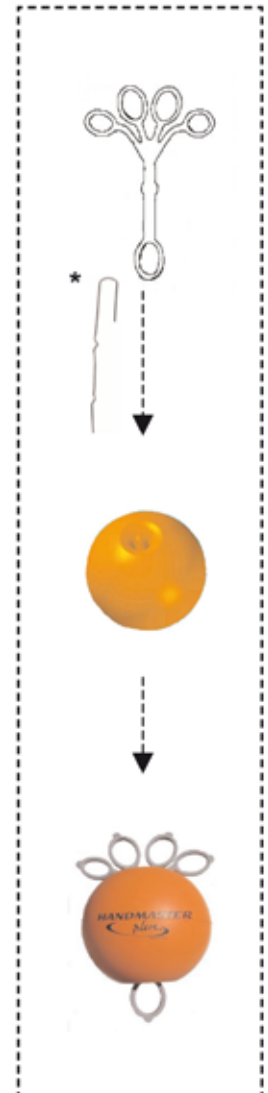
Hand och handled. Tryck ihop bollen. Öppna handen och spreta med fingrarna och tummen.



Handled och underarm. Tryck ihop bollen. Öppna fingrarna, men fortsätt att trycka med tummen.



Fingrar och tumme. Tryck ihop bollen med fingertopparna. Öppna handen och spreta med fingrarna och tummen.



Detaljbilder ur träningsprogrammet

