

Bedienungsanleitung

Dynamik Griff Trainer



Dynamik Griff Trainer | Fitnessball mit Rotor

Technisches Konzept + Dynamik

Das technische Konzept des Dynamik-Griff-Trainers beruht auf der Verwendung von Zentrifugalkraft und Massenträgheit wie bei einem Gyroskop. Es gibt keine Batterie oder Strom in diesem Produkt; es wird ausschließlich durch Rotation des Handgelenks angetrieben. Die Rotationsgeschwindigkeit kann dabei über 12.000 Umdrehungen pro Minute erreichen (dies entspricht einer Hantel mit mehr als 12 kg Gewicht).

Allgemeine Hinweise:

1. Bitte lassen Sie den Dynamik-Griff-Trainer niemals auf eine harte Oberfläche fallen, der Rotor könnte dabei beschädigt werden.
2. Berühren Sie den Rotor nicht, wenn er mit hohen Drehzahlen rotiert. Eine Berührung könnte dabei Verbrennungen auf der Haut verursachen.
3. Benutzen Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie Herzprobleme jedweder Art haben.
4. Kinder unter 12 Jahren sollten bei der Anwendung grundsätzlich von einem Erwachsenen überwacht werden.
5. Halten Sie die inneren Teile des Balls sauber und vermeiden Sie jegliche Verschmutzung mit Öl.
6. Halten Sie den Dynamik-Griff-Trainer fern von Staub und Feuchtigkeit.

Training und Funktion:

1. Perfektes Trainingsgerät für Sportarten wie Tennis, Golf, Squash, Badminton, Klettern, Handball, Basketball, Bowling, Motocross, etc.
2. Steigert die Kraft, Stabilität und Feinmotorik in Fingern, Handgelenken, Händen, Unterarmen, Bizeps, Trizeps, Schultern und Bändern.
3. Großartige Hilfe für Musiker wie Gitarristen, Pianisten, Drummer etc.
4. Entspannt Muskeln und Gelenke.





Standard Bedienungsablauf

1.1 Legen Sie den Griff-Trainer in Ihre Hand, führen Sie dann ein Ende des Zugbandes in das sichtbare Loch des Rotors ein. (siehe Fig.1)

Dann drehen Sie den Rotor mit Ihrem Finger (oder Daumen) vorwärts und wickeln das Zugband in die sichtbare Mittel-Nut des Rotors ein. Wichtig ist, dass Sie dabei immer Druck / Spannung zwischen Ihren Fingern, dem Zugband und dem Rotor aufrechterhalten, damit keine lose Schlinge um die Rotor-Nut entsteht. (siehe Fig.2)

1.2 Wenn nur noch ca. 7-8 cm des Zugbandes übrig sind, stoppen Sie das Einwickeln und halten den Dynamik-Griff-Trainer so in der nach oben geöffneten Handfläche, dass der freiliegende Rotor dabei senkrecht nach oben zeigt. (siehe Fig.3)

1.3 Fixieren Sie den Rotor mit dem Daumen und spannen Sie dabei das Zugband straff an. Dann starten Sie den Griff-Trainer mit einem kurzen und festen Zug des Bandes im 90-Grad-Winkel zu Ihrem Körper und lassen dabei gleichzeitig den Daumen los. Ziehen Sie dabei das Band immer gerade heraus, damit die Möglichkeit minimiert wird, dass sich das Zugband zwischen dem Rotor-Mechanismus und dem Außengehäuse verklemt.

1.4 Drehen Sie jetzt sofort Ihre Hand um 180 Grad nach unten und beginnen Sie direkt mit der Rotation Ihres Handgelenks, um den Rotor in einer gleichmäßig zirkulierenden Bewegung zu beschleunigen. Ihr Unterarm darf sich dabei nicht bewegen! (siehe Fig .4)

1.5 Mit der Rotationsgeschwindigkeit Ihres Handgelenks können Sie jetzt die Beschleunigung bzw. die Trainings-Intensität Ihres Dynamik-Griff-Trainers bestimmen und dabei auch verschiedene isometrische Übungen mit Ihrer Hand, Unterarm, Oberarm und Schulter ausführen. Halten Sie dabei das Außengehäuse stets fest umschlossen und achten Sie darauf, dass sich der Rotor immer in einer gleichmäßig zirkulierenden Bewegung befindet und keiner Ihrer Finger den rotierenden Rotor berührt.

Haftungsausschluss:

Bei unsachgemäßer Handhabung des Produkts wird keinerlei Haftung übernommen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und ein erfolgreiches Training mit diesem Qualitäts-Produkt!

Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

