

PürAthletics

POWER GRIP Medium Tension.

Begin all exercises slowly using low resistance with only a few reps each time. Hold each position for 2-6 seconds and release. Repeat 5-10 times. Only increase reps when you feel strong enough to 3 sets of 10 - 30 reps.

Caution: If you experience any pain stop the exercise immediately and consult your physician. Extensive use of this product may cause pain or injury. Consult a physician prior to engaging in physical activity.



1. Place the center of the power grip on the tip of your thumb and then line up each finger keeping the small finger joints straight while bending only the large knuckles. Excellent for building strength in your palm.

1. Placez le centre de la poignée d'exercice sur le bout du pouce, puis alignez chaque doigt en maintenant les petites jointures bien droites et en ne pliant que les grandes jointures. Cet exercice est excellent pour renforcer les muscles de la paume.



2. Position the power grip in the hand similar to diagram 4. Place your finger tips on the individual finger spring bars. The bottom bar with your palm hooked over the top between the index finger and your thumb. Keeping your fingers slightly bent, press down on the first and fourth finger in varying combinations. Effective in building individual finger strength.

2. Placez la poignée d'exercice dans la main, comme cela est démontré à l'illustration 4. Placez le bout des doigts sur les boutons à ressort individuels. Déposez la barre inférieure dans la paume et tenez le haut de la poignée à l'aide du pouce et de l'index. En maintenant les doigts légèrement pliés, appuyez sur le premier et le quatrième bouton en utilisant diverses combinaisons. Cet exercice est très efficace pour accroître la force individuelle de chaque doigt.

PürAthletics

POIGNÉE D'EXERCICE Tension Moyenne

Amorcez chaque exercice lentement, en utilisant une faible résistance et en effectuant uniquement quelques répétitions à la fois. Maintenez chaque position de 2 à 6 secondes, puis relâchez. Répétez de 5 à 10 fois. Augmentez les répétitions uniquement lorsque vous sentez que vous avez suffisamment de force pour effectuer 3 séries de 10 à 30 répétitions chacune.

Mise en garde : si vous ressentez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin. Une utilisation intensive de ce produit peut entraîner de la douleur ou une blessure.



3. Place the hook of the power grip on the inside of a bent index finger. The tip of your thumb should be slightly bent press the thumb on the first finger bar. Great for building strength in the thumb and index finger.

3. Appuyez la base de la poignée d'exercice sur la partie intérieure de l'index plié. Pressez le premier bouton à ressort avec le bout du pouce légèrement plié. Cet exercice est tout indiqué pour accroître la force du pouce et de l'index.



4. Place fingertips on the individual finger spring bars and position the power grip in the palm with your palm hooked over the top between the index finger and your thumb. Keep the fingertips slightly bent, press all of your fingers toward the center of the grip.

4. Placez le bout des doigts sur les boutons à ressort individuels et placez la poignée d'exercice dans la paume, en la maintenant bien en place entre l'index et le pouce. Pliez légèrement le bout des doigts et pressez tous les boutons à ressort en même temps.

PürAthletics™

Toll Free Consumer Support
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425

email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

PürAthletics products are distributed by TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6
Les produits PürAthletics sont distribués par TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6