

Manus

The Healthy
Hand Brand

Manus

Squeeze Eggs & Balls

Używaj Piłek i Jajek Ściskowych tylko po konsultacji z terapeutą lub profesjonalnym trenerem.

Oceń swoją siłę

Aby ocenić swoje możliwości, ściśnij piłkę tak mocno jak to możliwe, a potem rozluźnij. Teraz ściśnij piłkę używając połowę siły i powtórz to. Twoim celem jest utrzymanie około 1/4 maksymalnego nacisku, aby podczas ćwiczeń nie przeciążyć ręki.

Rozgrzewka

Szybko i mocno ściśnij piłkę 10 do 20 razy. Wykonaj to drugą ręką. Pomimo tego, że nie czujesz przeciążenia po swojej słabszej stronie, twoje ręce pracują w tandemie przez cały dzień. Twój organizm odczuje korzyści z treningu siły i wytrzymałości obu stron.

Ostrzeżenie

Jeśli pojawiają się obrzęki, ból lub zaburzenia funkcji ręki i nadgarstka oraz ból całego ciała mogą być to objawy poważnej choroby, które wymagają konsultacji ze specjalistą. W tej sytuacji korzystanie z Jajek i Piłek Ściskowych należy skonsultować z terapeutą lub profesjonalnym trenerem.



Wzmocnienie palców

Chwyć piłkę pomiędzy kciuk i każdy palec po kolei. Naciśnij równomiernie na piłkę, aby nie obciążyć nadmiernie mięśni kciuka. Rozluźnij rękę kiedy poczujesz zmęczenie.



Wzmocnienie chwytu

Ściśnij piłkę przez 5 sekund, rozluźnij. Jeśli odczuwasz napięcie lub dyskomfort w palcach lub nadgarstku, wtedy zmniejsz siłę. Nie przeciążaj się. Ściśnij piłkę ponownie, ale bez dyskomfortu. Powtórz 10 razy.



Kciuk

Trzymaj Jajo pomiędzy palcem wskazującym, środkowym a zgiętym kciukiem. Prostuj kciuk próbując wcisnąć go w jajko.



Nadgarstek

Chwyć piłkę w obie ręce i skręć Jajko tak jakbyś chciał otworzyć słoik, powtórz w drugą stronę. Bądź bardzo ostrożny podczas wykonywania tego ćwiczenia, aby nie wywołać przeciążenia nadgarstka.



Nożyce

Chwyć piłkę pomiędzy dwa palce. Ściśnij piłkę palcami tak jakbyś używał nożyczek.



Zgniatanie jajka

Trzymaj Jajko pomiędzy dłońmi na wysokości klatki piersiowej. Zgniataj jajko używając takiej samej siły w obu rękach.



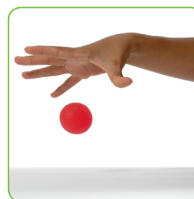
Dłoń

Tocz otwartą dłonią jajko po stole.



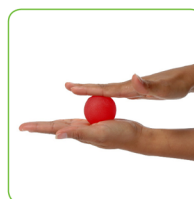
Palec

Trzymaj Jajko w dłoni, zegnij jeden palec do wewnątrz. Spróbuj wyprostować palec wciskając go w jajko.



Odbijanie piłki

Oprij lokiec na stole, przedramię ustaw pod kątem 45°, a piłkę chwyć w dłoń. Upuść piłkę na stół i złap ją po odbiciu. Powtórz. Większym wyzwaniem będzie wykonanie tego ćwiczenia z Jajkiem.



Dłonie

Przetaczaj Piłkę pomiędzy dłońmi. Możesz również przetaczać piłkę używając palca wskazującego.



Palce

Ułóż Jajko pomiędzy 3 palcami, jeden pod spodem i dwa na górze. Przetaczaj Jajko jednym palcem utrzymując je w dwóch palcach, jednym na dole i drugim na górze. Powtórz ćwiczenie na każdy palec.



Naprzemiennie zgniatanie

Trzymaj Jajko pomiędzy dłońmi. Lewa dłoń jest na dole. Ściśnij jajko używając takiej samej siły obu rąk. Obróć ręce, teraz prawa ręka jest na dole. Powtórz ćwiczenie.