

Sarnaselt kõigi treeningprogrammidega tuleb ka enne süsteemi Handmaster PlusTM kasutamist konsulteerida tervishoiutöötajaga. Kui treeningu ajal tekib valu, katkestage koheselt harjutamine ja pöörduge tervishoiutöötaja poole.

Juhised:

Hoiatus: Konsulteerige enne harjutussüsteemi Handmaster Plus kasutamist tervishoiutöötajaga.

Rihma valimine:

Suur rihm on algselt tootele paigaldatud. Väike rihm on eraldi kaasas. Kasutage rihma vahetamiseks lahti keeratud kirjaklambrit (vt joonist). Valige sobiv rihm vastavalt käesuurusele ja soovitud takistusjõule.

Sõrmede ja pöidla asetus:

Lükake kõigepealt pöidla aas lõpuni pöidlale. Seejärel asetage sõrmede aasad kõigil sõrmedel kahe ülemise nuki vahele. Asetage aasad õigetele sõrmedele (1 = pöial, 5 = väike sõrm jne). Süsteemi Handmaster Plus saab kasutada nii paremal käel (RH) kui ka vasakul käel (LH).

Labakäsi ja ranne:

Suruge palli ühe sekundi jooksul. Pall avaldab vastupanu. Seejärel suruge sõrmed üheks sekundiks harali. Rihm avaldab vastupanu. Korrake ainult kuni talutava väsimuse tekkeni.

Ranne ja käsivars:

Suruge palli ühe sekundi jooksul. Sirutage üheks sekundiks välja ainult neli sõrme. Sirutage üheks sekundiks välja ranne. Korrake ainult kuni talutava väsimuse tekkeni.

Sõrmed ja pöial:

Suruge palli ühe sekundi jooksul ainult sõrmeotstega. Seejärel suruge sõrmed üheks sekundiks harali. Korrake ainult kuni talutava väsimuse tekkeni.

[Joonis:] Väikese rihma paigaldamine (*lahti keeratud kirjaklamber ei ole kaasas)

Hoiatus!

Sarnaselt kõigi treeningprogrammidega tuleb ka enne süsteemi Handmaster PlusTM kasutamist konsulteerida tervishoiutöötajaga. Kui treeningu ajal tekib valu, katkestage koheselt harjutamine ja pöörduge tervishoiutöötaja poole.

Juhised:

Hoiatus: Konsulteerige enne harjutussüsteemi Handmaster Plus kasutamist tervishoiutöötajaga.

Rihma valimine:

Suur rihm on algselt tootele paigaldatud. Väike rihm on eraldi kaasas. Kasutage rihma vahetamiseks lahti keeratud kirjaklambrit (vt joonist). Valige sobiv rihm vastavalt käesuurusele ja soovitud takistusjõule.

Sõrmede ja pöidla asetus:

Lükake kõigepealt pöidla aas lõpuni pöidlale. Seejärel asetage sõrmede aasad kõigil sõrmedel kahe ülemise nuki vahele. Asetage aasad õigetele sõrmedele (1 = pöial, 5 = väike sõrm jne). Süsteemi Handmaster Plus saab kasutada nii paremal käel (RH) kui ka vasakul käel (LH).

Labakäsi ja ranne:

Suruge palli ühe sekundi jooksul. Pall avaldab vastupanu. Seejärel suruge sõrmed üheks sekundiks harali. Rihm avaldab vastupanu. Korrake ainult kuni talutava väsimuse tekkeni.

Ranne ja käsivars:

Suruge palli ühe sekundi jooksul. Sirutage üheks sekundiks välja ainult neli sõrme. Sirutage üheks sekundiks välja ranne. Korrake ainult kuni talutava väsimuse tekkeni.

Sõrmed ja pöial:

Suruge palli ühe sekundi jooksul ainult sõrmeotstega. Seejärel suruge sõrmed üheks sekundiks harali. Korrake ainult kuni talutava väsimuse tekkeni.

[Joonis:] Väikese rihma paigaldamine (*lahti keeratud kirjaklamber ei ole kaasas)

Hoiatus!

Sarnaselt kõigi treeningprogrammidega tuleb ka enne süsteemi Handmaster PlusTM kasutamist konsulteerida tervishoiutöötajaga. Kui treeningu ajal tekib valu, katkestage koheselt harjutamine ja pöörduge tervishoiutöötaja poole.

Juhised:

Hoiatus: Konsulteerige enne harjutussüsteemi Handmaster Plus kasutamist tervishoiutöötajaga.

Rihma valimine:

Suur rihm on algselt tootele paigaldatud. Väike rihm on eraldi kaasas. Kasutage rihma vahetamiseks lahti keeratud kirjaklambrit (vt joonist). Valige sobiv rihm vastavalt käesuurusele ja soovitud takistusjõule.

Sõrmede ja pöidla asetus:

Lükake kõigepealt pöidla aas lõpuni pöidlale. Seejärel asetage sõrmede aasad kõigil sõrmedel kahe ülemise nuki vahele. Asetage aasad õigetele sõrmedele (1 = pöial, 5 = väike sõrm jne). Süsteemi Handmaster Plus saab kasutada nii paremal käel (RH) kui ka vasakul käel (LH).

Labakäsi ja ranne:

Suruge palli ühe sekundi jooksul. Pall avaldab vastupanu. Seejärel suruge sõrmed üheks sekundiks harali. Rihm avaldab vastupanu. Korrake ainult kuni talutava väsimuse tekkeni.

Ranne ja käsivars:

Suruge palli ühe sekundi jooksul. Sirutage üheks sekundiks välja ainult neli sõrme. Sirutage üheks sekundiks välja ranne. Korrake ainult kuni talutava väsimuse tekkeni.

Sõrmed ja pöial:

Suruge palli ühe sekundi jooksul ainult sõrmeotstega. Seejärel suruge sõrmed üheks sekundiks harali. Korrake ainult kuni talutava väsimuse tekkeni.

[Joonis:] Väikese rihma paigaldamine (*lahti keeratud kirjaklamber ei ole kaasas)