



EJERCICIOS DE DEDOS CON PROHANDS

Su uso diario acondiciona y fortalece las manos, muñecas y antebrazos al ir flexionando y tonificando los músculos, ligamentos y tendones.

Estos ejercicios están diseñados para realizar con cualquiera de nuestros modelos Prohands.

Comience todos los ejercicios lentamente y utilice poca resistencia y pocas repeticiones.

Mantenga cada posición de 3 a 5 segundos y relájese - repita de 5 a 10 veces. Poco a poco aumente a 3 series de 10 (30 repeticiones). Cuando aumente la resistencia comience de nuevo con 5 a 10 repeticiones y aumente lentamente las repeticiones.

Si siente dolor o fatiga, pare inmediatamente. Como con cualquier ejercicio el uso excesivo o incorrecto puede provocar dolor o lesiones. Por lo tanto, progrese lentamente y aumente las repeticiones y la resistencia con mucha precaución.

Posición gancho



Coloque las puntas de los dedos sobre los botones individuales y coloque la parte hendida de la barra ergonómica de palma sobre el arco de la mano de los dedos ligeramente dobladas, flexione todos los dedos hacia el centro de la unidad.

Coloque la punta del pulgar sobre el centro del gancho de la barra ergonómica de palma. Coloque el dedo que va a ejercitar sobre uno de los botones centrales. Con ambas puntas ligeramente dobladas, flexione el pulgar y el dedo que se ejercita hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.

Posición pellizco



Agarre completo



Coloque el medio de los dedos en los botones con las puntas de los dedos dobladas sobre la parte superior. Coloque la parte hendida de la barra ergonómica de palma sobre el arco de la mano entre los dedos pulgar e índice, y luego flexione el pulgar y todos los

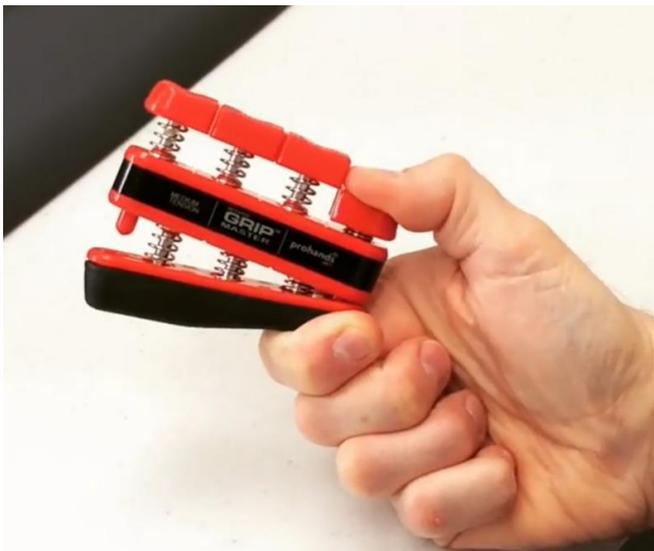
dedos hacia el centro de la unidad como si estuviera haciendo un puño.

Flexión para la punta del dedo

Coloque la punta de cada dedo en sus respectivos botones, de modo que la punta del pulgar quede en el centro de la base ergonómica. Manteniendo todas las puntas dobladas flexión el pulgar y todos los dedos hacia el centro de la unidad al mismo tiempo.



Posición Uave



Coloque la parte hendida de la barra ergonómica de palma en la parte superior del dedo índice doblado. Con la punta del pulgar ligeramente doblada, flexione sobre el primer botón.

Posición gatillo

Sujete la unidad holgadamente de modo vertical con los botones hacia los dedos y la parte hendida de la barra ergonómica de palma colocada sobre el arco de la mane entre los dedos pulgar e índice. Con el medio del dedo índice oprima el primer botón como si estuviera apretando un gatillo.

