



Hand- und Armtrainer Spinball

- durch die speziellen Rotationsbewegungen des Spin Balls lassen sich je nach Haltung von Arm- und Handgelenk verschiedene Muskelpartien und Sehnen ansteuern
 - der kleine Rotor im Inneren des Spin Balls wird dabei auf bis zu 12.000 Umdrehungen pro Minute gebracht
 - je größer die Rotationsgeschwindigkeit, desto größer werden die Kräfte, die maximal einem Gewicht von 15 kg entsprechen können
 - durch diesen Zusammenhang entstehen keine Überlastungen und es wird wichtige Tiefenmuskulatur aktiviert
 - Greifkraft der Finger: Halten des Spin Balls mit den Fingerspitzen- Kraft im Handgelenk: Halten des Spin Balls in der Hand mit Rotation im Handgelenk- Kraft im Unterarm: Stabiles Handgelenk bei Rotation- Kraft im Bizeps: Rotation bei nach oben angewinkeltem Ball- Kraft im Trizeps: Leicht angehobener, gestreckter Arm, Handrücken nach vorne und innen rotieren- Kraft in der Schulter: Rotation bei seitlich ausgestrecktem Arm
- Schildkröt bietet eine Vielzahl von Trainingsmethoden und Anweisungen für seine Fitness Produkte. QR-Code auf der Verpackung scannen um Tipps und Schulungsvideos zu erhalten.

Anwendungsbeispiele:

- zum Trainieren verschiedener Muskelpartien und Sehnen in Arm- und Handgelenk



Hand- und Armtrainer Spinball



Hand- und Armtrainer Spinball, Verpackung



Symbolbild: zeigt das Produkt in Anwendung

Produkt	Ausführung	Farbe	VE	Hersteller-Nummer	Bestell-Nummer
Hand- und Armtrainer Spinball	Durchmesser: 70 mm	grau / grün		960121	98000618