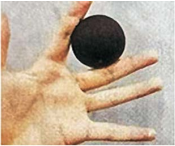


EN:

2. Stress Ball Exercise

- Squeeze the ball for one minute in front of your body.
- Then one minute overhead and one minute at your side.
- Switch hands and repeat.



3. Grip Ring: Grip rings are a compact tool for strengthening fingers and hands. Place the ring in your palm, close your fingers tightly around it, squeeze, hold briefly, then relax. Repeat for several repetitions.

DE:

2. Stress Ball Übung

- Ball eine Minute vor dem Körper drücken .
- Dann eine Minute über dem Kopf halten und drücken.
- Anschließend eine Minute seitlich drücken.
- Hand wechseln und wiederholen.



3. Griffing: Griffringe sind ein kompaktes Hilfsmittel zur Stärkung der Finger und Hände. Legen Sie den Ring in Ihre Handfläche, schliessen Sie Ihre Finger fest darum, drücken Sie ihn zusammen, halten Sie ihn kurz gedrückt und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies mehrmals.

EN:

4. Gripmaster

Start slowly with few repetitions. Hold each squeeze for 3–5 seconds, relax, and repeat 5–10 times. Increase repetitions gradually. Stop immediately if you feel pain or excessive fatigue.

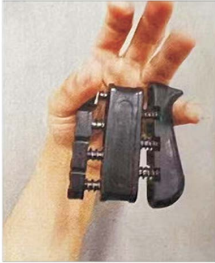


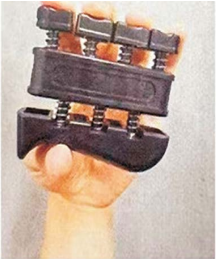
DE:

4. Gripmaster

Beginnen Sie langsam mit wenigen Wiederholungen. Halten Sie jeden Druck 3–5 Sekunden lang, entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies 5–10 Mal. Brechen Sie sofort ab, wenn Sie Schmerzen verspüren.







EN: 5. Finger stretcher resistance band

DE: 5. Fingerstrecker-Widerstandsband





Hand Grip Exercises

Handtrainer Übungen



Hand Grip Exercises



EN: This manual explains several simple and effective hand grip exercises designed to improve hand, finger, and wrist strength. These exercises can be used for general fitness, rehabilitation, sports performance, or everyday strength maintenance.

DE: Dieses Handbuch erklärt mehrere einfache und effektive Handgriffübungen, die zur Verbesserung der Kraft in Händen, Fingern und Handgelenken entwickelt wurden. Diese Übungen können für die allgemeine Fitness, Rehabilitation, sportliche Leistung oder zur Erhaltung der Kraft im Alltag eingesetzt werden.

EN:

Why Do Hand Grip Exercises?

Hand grip exercises help strengthen the muscles of the hands, wrists, and forearms. Stronger hands improve performance in sports such as tennis, climbing, gymnastics, and ball sports that require quick reactions and firm grip strength.

They are also useful during injury recovery, for musicians, children's strength development, and general physical conditioning. Because the equipment is small and portable, these exercises can be done at home, at work, or during spare time.



DE:

Warum Handgriffübungen?

Handgriffübungen helfen, die Muskeln der Hände, Handgelenke und Unterarme zu stärken. Stärkere Hände verbessern die Leistung in Sportarten wie Tennis, Klettern, Turnen und Ballsportarten, die schnelle Reaktionen und eine feste Griffkraft erfordern.

Sie sind auch nützlich bei der Genesung nach Verletzungen, für Musiker, zur Kräftigung von Kindern und zur allgemeinen körperlichen Konditionierung. Da die Geräte klein und tragbar sind, können diese Übungen zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit durchgeführt werden.

EN:

Exercise Equipment & Instructions

1. Adjustable Hand Gripper

The adjustable hand gripper has a rotary knob that allows you to change resistance from approximately 10 kg to 60 kg. Adjust the resistance based on your strength level and training goals.

Exercises:

- Ascending Pyramid: Hold the gripper in one hand and perform one repetition, then switch hands and do one repetition. Increase to two repetitions per hand, then three, and continue as your strength allows.
- Timed Hold: Squeeze the gripper and hold it closed for as long as possible. Record your time and try to match or beat it with the other hand.
- Speed Repetitions: Squeeze and release the gripper as many times as possible within a set time. Focus on controlled movement rather than rushing.

DE:

Trainingsgeräte und Anweisungen

1. Verstellbarer Handgriff

Der verstellbare Handgriff verfügt über einen Drehknopf, mit dem Sie den Widerstand von ca. 10 kg bis 60 kg einstellen können. Passen Sie den Widerstand entsprechend Ihrer Kraft und Ihren Trainingszielen an.

Übungen:

- Aufsteigende Pyramide: Eine Wiederholung mit einer Hand ausführen, dann Hand wechseln. Danach zwei Wiederholungen pro Hand, dann drei usw., solange die Kraft ausreicht.
- Zeitlich begrenztes Halten: Den Griff zusammendrücken und so lange wie möglich halten. Zeit messen und mit der anderen Hand erreichen oder übertreffen.
- Schnellwiederholungen: Den Griff innerhalb einer festgelegten Zeit so oft wie möglich drücken und lösen, dabei auf saubere, kontrollierte Bewegungen achten.





Hand Grip Exercises

Handtrainer Übungen

