

# 100. 837mm

132. 83mm

ALLENATORE PER DITA

**AHF-03**

**MANUALE DI UTILIZZO**



© 2011, [www.technosound.it](http://www.technosound.it)

L'allenatore per dita TECHNOSOUND AHF-03 è lo strumento fondamentale per l'esercizio e l'allenamento delle dita della mano, del polso e dell'avambraccio. Favorisce il rafforzamento, la resistenza, la flessibilità e la coordinazione delle articolazioni in totale sicurezza. Il design esclusivo presenta confortevoli cuscinetti per il posizionamento delle dita sulle molle, ciascuna dotata di un proprio regolatore di resistenza per assecondare un esercizio graduale ed efficace.

### **Come regolare la tensione delle molle**

La tensione di ogni molla dell'AHF-03 è regolabile individualmente. La resistenza può variare tra circa 1,5 Kg e 3,5 Kg. Per aumentare la resistenza di ciascuna molla, ruotare la base del rispettivo tasto in senso antiorario fino ad avvertire uno scatto. A questo punto la molla interna è al massimo della tensione. Per diminuire la resistenza, ruotare la base del tasto in senso orario fino all'arresto, al minimo della tensione della molla interna.

### **Come esercitarsi**

Iniziare ogni allenamento lentamente, al minimo della resistenza ed effettuando poche ripetizioni. Mantenere ogni posizione per 3-5 secondi e rilasciare. Ripetere il movimento per 5-10 volte. Aumentare di volta in volta il numero di ripetizioni fino a 3 serie da 10 ripetizioni. Aumentare gradualmente e con cautela la resistenza. Se si avverte dolore o affaticamento, interrompere gli esercizi immediatamente. Un uso eccessivo e scorretto può causare traumi e danni alle articolazioni.

### **Specifiche**

Tensione molle: 1,5Kg - 3,5Kg

Dimensioni: 87mm X 68mm X 23mm

Peso: 74g



Technosound è un Marchio Registrato [www.technosound.it](http://www.technosound.it)  
Distributore per l'Italia: Pianosound s.r.l. [www.pianosound.it](http://www.pianosound.it)

La fabbrica si riserva il diritto di modificare le caratteristiche degli articoli senza preavviso. Made in P.R.C.