

GRIPPER

EINE INNOVATION FÜR DEIN UNTERARM TRAINING



- ✓ Anwendung
- ✓ Beschreibung
- ✓ Referenzen
- ✓ Grafische Infos
- ✓ Technische Daten
- ✓ Sportlermeinungen
und vieles mehr!



Kontaktiere uns!



(+49) 0178 338 68 66
Kontakt@der-Gripper.de

Entwickelt von der
CSG GmbH Deutschland



KRAFT IM SPORT



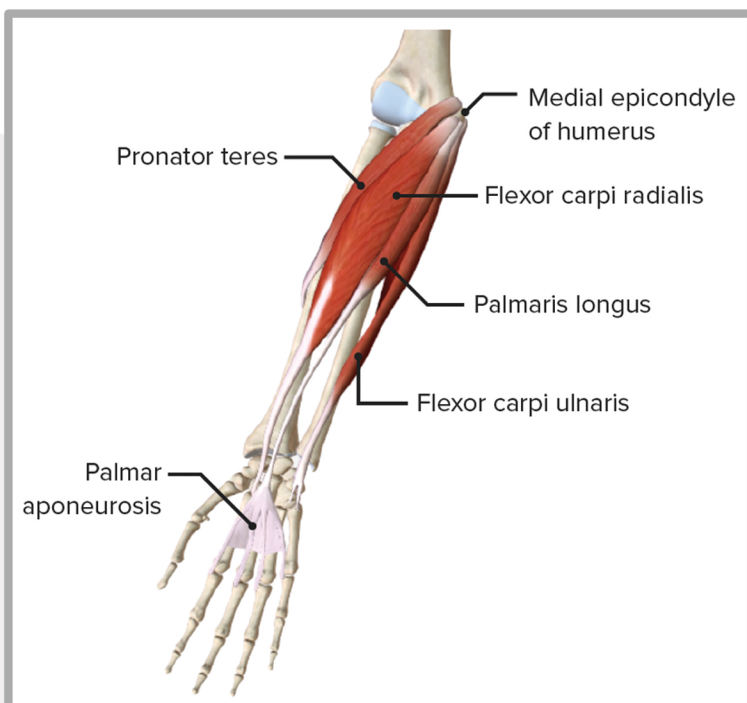
EGAL OB PUSH ODER PULL!

Bei jeder Ausführung in deiner Sportart, ob du in einer Zieh- oder Drückbewegung bist wirst du Kraft erzeugen.

Meist wird diese Kraft aus dem Unterarm erzeugt und in den Oberarm sowie die Schultern geführt. Ausser den Beinen, speziell dem Quadrizeps ist der Unterarm der am meisten mit Kraft belastende Muskel.

DER UNTERARM

Von den Knochen, der Elle und der Speiche bis zu den Muskelfasern ist der Unterarm ein viel zu wenig beachteter Muskelpart am Körper eines jeden Sportler. Dadurch wird auch das explizite Training für diese Partie oft benachteiligt und unterschätzt im Sport.



SO KOMPLEX IST DER UNTERARM

Die topografische Gliederung der Unterarmmuskeln erfolgt in ventral und dorsal gelegene Muskelgruppen, wobei jeweils oberflächlich und tief gelegene Muskeln unterschieden werden. Hinzu kommen die radialen Unterarmmuskeln.

DIESE WERDEN TRAINIERT MIT DEM GRIPPER!

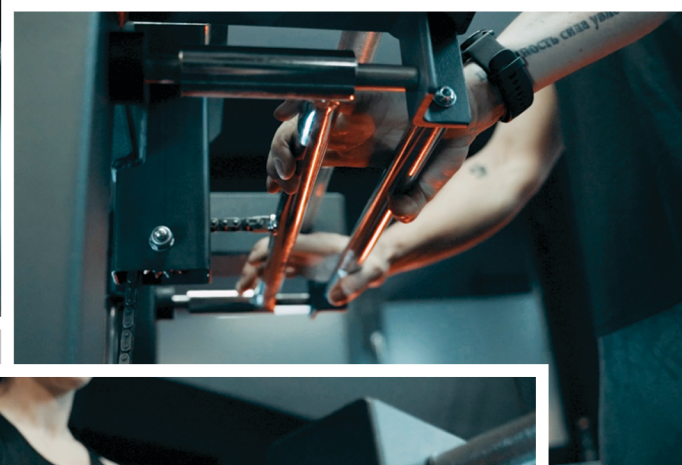


DER GRIPPER

UNTERARM • HANDGELENK • GRIFFKRAFT • FINGERSTÄRKE

5 verschiedene Übungsvarianten

- Griffdrehung vorwärts
- Griffdrehung rückwärts
- Handzug oberhalb
- Handzug unterhalb
- Unterarm/Ellbogen drücken seitlich vorwärts





FRONT



SEITE A



BACK



SEITE B

- BIS ZU 200KG ZUSÄTZLICHE AUFNAHME FÜR GEWICHTSSCHEIBEN MIT 50MM LOCHMAß
- 120KG TRAININGSGEWICHT MIT STECKFUNKTION
- 10 JAHRE GARANTIE AUF RAHMEN UND SCHWEISSNÄHTE
- TÜV GEPRÜFTE SICHERHEIT NACH DEUTSCHER NORM
- GERÄT AUS SOLIDEM STAHL VON THYSSENKRUPP
- WARTUNGSFREIE UND VORGESTRECKTE ZUGKETTE
- ELEKTROPOLIERTE EDELSTAHLGRIFFE FÜR STABILEN GRIFF
- BIOKOMPATIBLER LACK UND PULVERBESCHICHTET



FUNKTIONEN DES GRIPPER



DER GRIPPER VERFÜGT ÜBER FÜNF FUNKTIONEN

Der Drehung der Hände nach vorne (distale Drehung) sowie die Haltung der Spannung des Handgelenks, ebenso der Drehung der Hände nach hinten (proximale Drehung) sowie der oben erwähnten gleichzeitigen Haltung der Spannung des Handgelenks.

Neben dem Hauptvorteil des Hand- und Unterarmtrainings bietet der „Gripper“ auch ein Training für die Finger. Wenn Sie die Griffe zusammendrücken, trainieren Sie nicht nur die Muskeln im Unterarm, sondern auch die Fingerstrecker und Beuger. Dadurch können Sie sehr gut die Fingerbeweglichkeit und die Fingerkraft verbessern durch den Fingerzug mit der Hand in der palmarischen Position sowie in der dorsalen Position.

Ausserdem ist mit Hilfe eines optional anzubringenden Griffs die Stärkung des Handgelenks anhand der Drehung der Faust in Zusammenhang der Spannung im gesamten Unterarm und Handgelenk zur Innenseite möglich.

Der „Gripper“ kann auch für vorbeugende oder nachträgliche orthopädische Zwecke durch Rehabilitationsübungen eingesetzt werden, um Verletzungen oder Beschwerden im Bereich der Hand, des Handgelenks und des Unterarms zu behandeln. Für jeweiliges Training in der Rehabilitation ist ebenso die optimale Ausführung der Supination und der Pronation an den Griffen möglich.

MUSKELAUFBAU, BEWEGUNGSSYNCHRONISATION,
GELENKTHERAPIE, BELASTUNGSSTEIGERUNG,
HAND / ARMGYMNASTIK, BEWEGUNGSABLÄUFE,
GELENKSTÄRKUNG, KRÄFTIGUNG DER KAPSELN,
PUNKTUELLER KRAFTAUFBAU, ISOMETRISCHES
TRAINING, EXPLOSIVITÄT, REHABILITATION UVM.

VORTEILE DES GRIPPER

Der „Gripper“ bietet verschiedene Widerstandsstufen, so dass sowohl alle Anfänger als auch Fortgeschrittene das Gerät für den gesundheitlichen Zweck als auch für die Kraftförderung und dem Muskelaufbau genutzt werden können.

Das Training mit dem „Gripper“ hat viele Vorteile. Es kann Menschen dabei helfen, die Griffstärke und die allgemeine Kraft in den Händen zu verbessern, was in sehr vielen Sportarten wie Klettern, Trekking, Gewichtheben oder Golfen von Vorteil ist. Außerdem kann es dazu beitragen, viele schwere Verletzungen vorzubeugen, da starke Muskeln im Unterarm eine stabile Basis für die Handgelenke und Ellbogen bieten. Ob für die Regeneration, dem Muskelaufbau oder aber der allgemeinen Kraftförderung - der Gripper hilft dabei!



DER GRIPPER IM EINSATZ



VERLETZUNGSREGENERATION

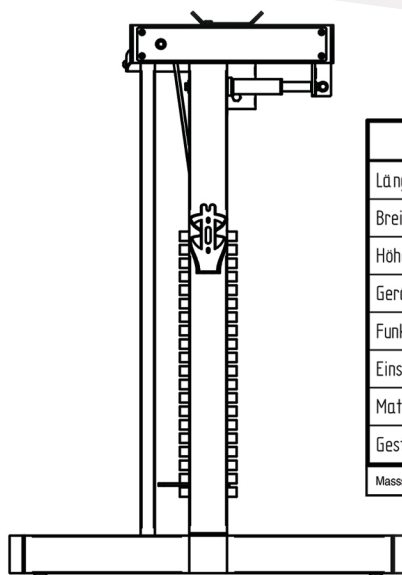
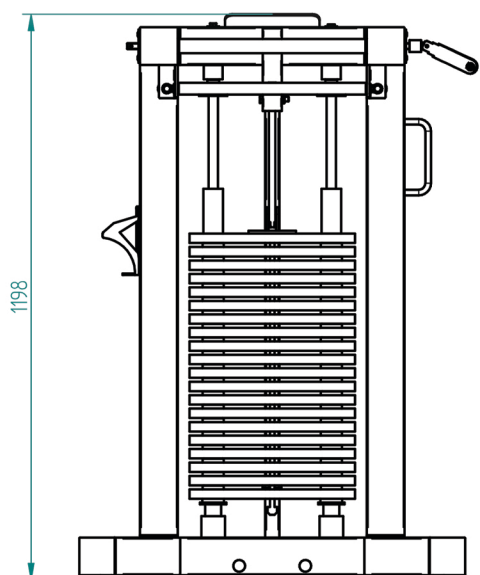


KRAFT UND MUSKELAUFBAU



VORBEREITUNGEN IM SPORT

TECHNISCHE DETAILS



Technische Daten	
Länge	840 mm
Breite	815 mm
Höhe	1198 mm
Gerätgewicht	ca. 175 kg
Funktionen	3 bzw. 5
Einstellungen	manuell
Material	Stahl / Kunststoff
Gestellfarbe	schwarz
Massstab:	1:10 (Gewicht) 178,405 kg

