

Øvelsesvejledning til håndtræning



Tak for din interesse for PROcare

Det er med stor fornøjelse, at PROcare kan tilbyde en samlet træningsvejledning til vores mest populære håndtræningsprodukter; PROcare Putty, TheraBand® Flexbar, TheraBand® Håndtrænere samt TheraBand® Softweight.

Inden påbegyndelse af øvelserne er det vigtigt at følge de anbefalinger, der står til hvert afsnit, for at opnå optimalt træningsresultat. Husk, det er altid vigtigere at gennemføre en øvelse få gange korrekt end mange gange forkert!

Såfremt du pludselig får flere smerter ved træning, stop da straks og konsultér din terapeut/læge, inden du eventuelt påbegynder træningen igen.

Alle produkterne kan naturligvis bestilles på vores hjemmeside www.procare.dk.

Vi håber, du får glæde af denne træningsvejledning, og ønsker dig smidige og stærke hænder i fremtiden!

På vegne af
PROcare – a daily part of living since 1992

Vejledning i anvendelse

De øvelser, som er illustreret i denne pjece, er kun eksempler. Spørg din læge eller terapeut om godkendelse, varighed og intensitet af øvelserne.

Advarsel: Overdreven anvendelse af TheraBand® Håndtræner kan medføre overbelastning af hånd eller arm. Vær derfor omhyggelig med træning. Konsultér din læge, hvis der opstår smerter. Anvend ikke TheraBand® Håndtræner så meget, at du bliver overanstrengt.

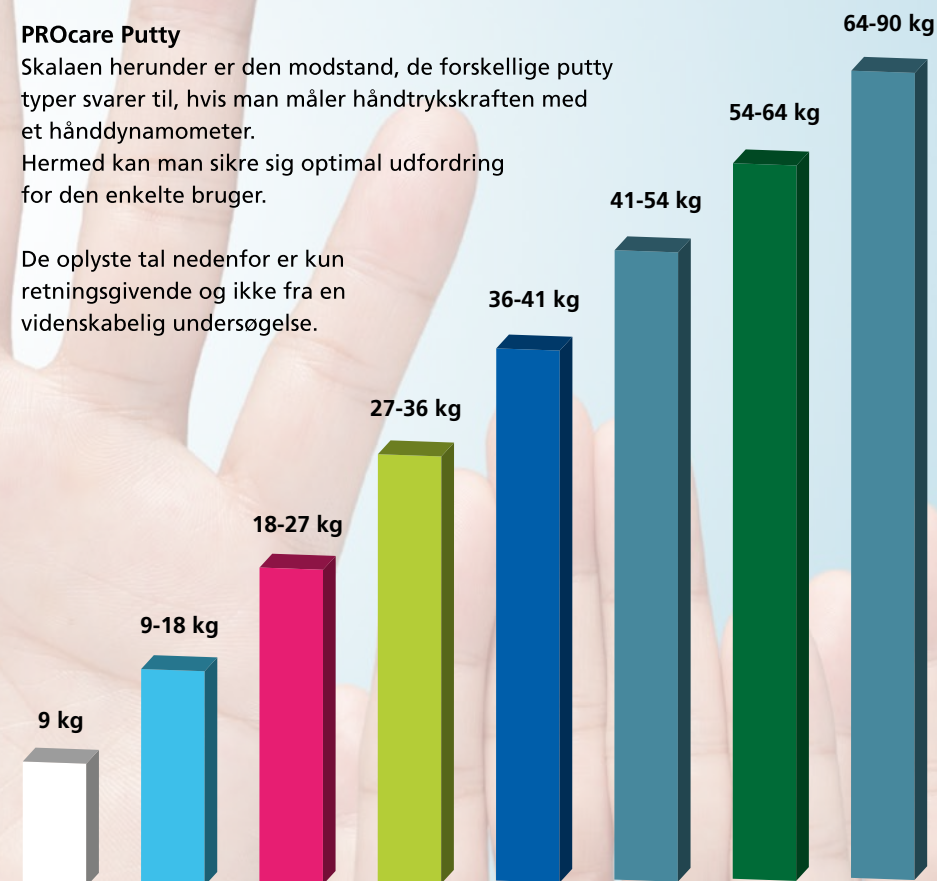
Go´ træning ...

PROcare Putty

Skalaen herunder er den modstand, de forskellige putty typer svarer til, hvis man måler håndtrykskraften med et hånddynamometer.

Hermed kan man sikre sig optimal udfordring for den enkelte bruger.

De oplyste tal nedenfor er kun retningsgivende og ikke fra en videnskabelig undersøgelse.



PROcare Putty



	4oz / 113 gram	6oz / 170 gram	1lb / 454 gram	5lb / 2,27kg.
 Super Soft White	NC52310-04	NC52310-06	NC52310-16	NC52310-80
 Extra Soft Light Blue	NC52320-04	NC52320-06	NC52320-16	NC52320-80
 Soft Pink	NC52330-04	NC52330-06	NC52330-16	NC52330-80
 Medium Soft Light Green	NC52340-04	NC52340-06	NC52350-16	NC52340-80
 Medium Dark Blue	NC52350-04	NC52350-06	NC52370-16	NC52350-80
 Medium Firm Teal	NC52360-04	NC52360-06	NC52360-16	NC52360-80
 Firm Dark Green	NC52370-04	NC52370-06	NC52370-16	NC52370-80
 Extra Firm Grey	NC52380-04	NC52380-06		

PROcare Putty giver et varieret øvelses-program. Styrketræning af modsatarbejdende muskler er medvirkende til at bevare eller øge en fin muskelbalance, som er med til at fremme fingerfærdighed og koordination.

Ved øvelser, hvor formålet med PROcare Putty er rehabilitering, bør udlevering af putty følges op af en instruktion enten af en terapeut eller en læge. De vil give dig instruktioner med hensyn til antal gentagelser og intensitet, og terapeut/læge bør orienteres, hvis der optræder smerter.

Hvis du vasker hænder før brug, vil snavs kunne undgås, og en ensartet modstand i putty'en vil kunne bevares.

PROcare Putty bør opbevares i beholderen, når den ikke anvendes, og bør ikke placeres på tæpper eller tekstiler i længere tid.

Hvis du har fået noget på tøjet, kan isopropylalkohol anvendes. Vi håber, du vil få glæde af PROcare Putty samt opnå sunde og smidige hænder.

Puttycise

Puttycise Set
Art: 5020

Puttycise® giver mulighed for at få over 30 forskellige øvelser med graduerbar modstand til hånd- og armtræning.

Puttycise® består af 5 forskellige værktøjer, der alle fungerer ved, at man sætter basen af værktøjet i en klump putty. Værktøjet skubbes, drejes eller trækkes gennem puttyen, hvorved der trænes specifikke bevægelser (mange med relation til dagligdagens bevægelser).

Sværhedsgraden af øvelserne kan øges eller mindskes ved at vælge en anden modstand i puttyen. Hvert værktøj er specielt designet til at få maksimalt træningsudbytte og alsidighed i øvelserne. (Putty er ikke inkluderet, men købes separat).



Puttycise benyttes sammen med putty



TheraBand® Softweight



TheraBand® Softweight er en lille rund håndholdt vægt, der fås i hele 6 forskellige modstande fra 0,5 til 3kg, med TheraBands unikke farvekoder for indikation af vægten. TheraBand® Softweight træner - modsat traditionelle håndvægte/manchetter - hele hånden samt fingrenes grebsfunktion!

Det unikke design gør TheraBand® Softweight velegnet til både træning af 1 eller 2 hænder samtidig. Ved øvelser, hvor formålet med TheraBand® Softweight er rehabilitering, bør brugen af produktet altid følges op med instruktion fra enten terapeut eller læge. De vil give dig instruktioner med hensyn til antal gentagelser og intensitet.



Softweight Beige - ø11cm
1:6 - Meget let
Art: 25810



Softweight Gul - ø11cm
2:6 - Let
Art: 25820



Softweight Rød - ø11cm
3:6 - Middel
Art: 25830



Softweight Grøn - ø11cm
4:6 - Meget let
Art: 25840



Softweight Blå - ø11cm
5:6 - Let
Art: 25850



Softweight Sort - ø11cm
6:6 - Middel
Art: 25860



Begynder



Elite



TheraBand® Flexbar



Flexbar Gul
ø3,5cm - 30cm
1:4 - Meget let
Art: 26107

Flexbar Rød
ø4cm - 30cm
2:4 - Let
Art: 26100



Flexbar Grøn
ø4,5cm - 30cm
3:4 - Middel
Art: 26101

Flexbar Blå
ø5cm - 30cm
4:4 - Hård
Art: 26102

TheraBand® Flexbar er udviklet med henblik på at bevare eller øge styrken i dine hænder og arme.

TheraBand® Flexbarens smarte design gør det også muligt at benytte produktet til mange andre former for træning såsom balance og koordination.

TheraBand® Flexbaren findes i fire hårdheder, hvor modstanden i TheraBand® Flexbaren er

angivet i den kraft i kilo, der skal bruges for at bukke den 90°.

Ved øvelser, hvor formålet med TheraBand® Flexbaren er rehabilitering, bør brugen af produktet altid følges op med instruktion af enten terapeut eller læge. De kan give dig instruktioner med hensyn til antal gentagelser og intensitet.

TheraBand® Håndtræner



XL Rød
5 x 6,3cm
2:5 - Let
Art: 26033

XL Grøn
5 x 6,3cm
3:5 - Middel
Art: 26043

XL Blå
5 x 6,3cm
4:5 - Middel hård
Art: 26053

XL Sort
5 x 6,3cm
5:5 - Hård
Art: 26063



Gul - ø5cm
1:5 - Meget let
Art: 26020

Rød - ø5cm
2:5 - Let
Art: 26030

Grøn - ø5cm
3:5 - Middel
Art: 26040

Blå - ø5cm
4:5 - Middel hård
Art: 26050

Sort - ø5cm
5:5 - Hård
Art: 26060

TheraBand® Håndtræner hjælper med at styrke grebet, øge fingerfærdighed og bevægelighed, øge fin- og grovmotorik og forøge blodcirkulationen.

Den kan anbefales ved gigtlidelser, overbelastningsskader, genoptræning efter apopleksi, virker stressdæmpende og kan forøge kraft. TheraBand® Håndtræner fås i fem hårdheder og er et specielt udviklet produkt til håndterapi, så anvend én håndtræner pr. patient.

Den gule og den røde håndtræner bør kun anvendes af personer med lav gribe- eller håndstyrke (f.eks. post-kirurgisk håndoptræning, gigts osv.)

TheraBand® Håndtræner kan anvendes som variabel træningsmodstand for hænder, fingre og underarm. Derfor kan patienterne anvende håndtræneren til et væld af forskellige øvelser, men de bør ikke anvendes til trækøvelser.

PROcare Putty

Øvelse 1. Finger bøjning

Placer PROcare Putty i håndfladen og pres fingrene ind gennem putty'en, indtil fingrene rammer håndfladen. Herved fremkommer en helt knyttet hånd. Slip med fingrene og rul putty'en i hånden, så den får samme form som før øvelsen, og gentag øvelsen.

Gentages _____

Øvelse 2. Enkelt finger strækning

Bøj en finger eller tommel så fingerspidsen er tæt på håndfladen. Læg med den anden hånd en pølse af PROcare Putty om den bøjede fingerspids og luk for pølsens ender. Stræk fingeren til strakt stilling. Gentag øvelsen med hver finger.

Gentages _____

Øvelse 3. Tommel bøjning

Form PROcare Putty i cylinderform og læg den i håndfladen. Tryk tommel gennem putty'en med retning af lillefingeren, indtil den når håndfladen. Form putty'en igen og gentag øvelsen.

Gentages _____

Øvelse 4. Finger strækning

Hold fingrene strakte, mens der med håndfladen rulles en pølse af PROcare Putty.

Gentages _____



PROcare Putty

Øvelse 5. Tommel udadstrækning

Form PROcare Putty til en ring. Placer ringen omkring pegefinger og tommel.

Bevæg tommel i vandret retning væk fra pegefingeren.

Tommel i indadbevægelse: Læg en kugle PROcare Putty mellem tommel og pegefinger. Pres tommel mod pegefingeren.

Gentages _____



Øvelse 6. Individuel finger spredning

Luk to fingre sammen og læg PROcare Putty rundt om dem tæt på fingerspidserne. Prøv at sprede fingrene fra hinanden.

Gentag øvelsen med andre fingerpar indtil alle fingre er trænet.

Gentages _____



Øvelse 7. Finger strækning

Form PROcare Putty til en flad pandekage. Bøj og saml fingerspidserne og placer dem i putty'en. Hold håndleddet i bordet.

Stræk herefter alle fingrene på én gang, til de er så strakte som muligt.

Gentages _____



Øvelse 8. Finger klem

Rul PROcare Putty til en kugle og læg den mellem to spredte fingre.

Brug en sakselignende bevægelse, hvor de to fingre forsøges klemt sammen.

Gentag øvelsen med andre fingerpar, indtil alle fingre er trænet.

Gentages _____



PROcare Putty

Øvelse 9. Finger greb

Pincetgreb: Rul PROcare Putty til en kugle. Klem putty'en mellem tommel-, pege- og langfingers fingerspidser, indtil fingrene presses gennem putty'en.

Nøglegreb: Rul PROcare Putty til en kugle. Klem putty'en mellem spidsen af tommel og siden af pegefingeren.

Gentages _____



Øvelse 10. Sneglen

Tril en lang pølse. Med et lille løft af PROcare Putty rulles den sammen fra den ene ende med en "skruebevægelse", så PROcare Putty bliver til en snegl.

Gentages _____



Øvelse 11. Håndleds bagoverbøjning

Placer den ene underarm på et bord, håndfladen opad.

Tag fat i putty'en med fingerspidserne på den øverste hånd.

Hold putty'en på samme sted med den nederste hånd, samtidig med at den øverste hånd vipkes bagover i håndledet. Albuerne støtter i bordet.

Gentages _____



Øvelse 12. Håndleds bøjning

Placer underarmen på et bord eller et armlæn, håndfladen skal vende opad, hånden kan evt. hænge ud over bordkanten.

Tag fat i PROcare Putty med fingerspidserne på den øverste hånd.

Bøj håndledet, mens putty'en holdes fast med den anden hånd.

Gentages _____



PROcare Putty

Øvelse 13. Finger strækning

Dan en ring af PROcare Putty. Saml alle fem fingre, placer dem i centrum af ringen. Stræk samtlige fingre på én gang, så ringen bliver så stor som mulig.

Gentages _____



Øvelse 14. Fingerbøjning

Start med en stor klump PROcare Putty. Pres fingrene så langt ind i puttyen som muligt. Lav en ny klump af halvdelen. Pres fingrene så langt ind i puttyen som muligt. Halvér klumpen og gentag dette, så længe der er aftryk af fingrene i puttyen.

Gentages _____



TheraBand® Flexbar

Øvelse 1

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren, lad den anden ende ligge ind mod kroppen. Løft ved hånden, samtidig med at den anden ende presses ned i bordet.

Gentages _____

Øvelse 2

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren, mens den anden ende peger væk fra kroppen. Løft hånden og skub fremad, samtidig med at den anden ende presses ned i bordet.

Gentages _____

Øvelse 3

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren, pres den anden ende ned i bordet, samtidig med at håndfladen drejes ned mod bordet.

Gentages _____

Øvelse 4

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren og pres den anden ende ned i bordet, samtidig med at håndfladen drejes opad.

Gentages _____

1



1



1



1



Øvelse 5

Tag fat i den ene ende af TheraBand® Flexbaren og lad tommelfingeren ligge langs Flexbaren, mens den anden ende peger væk fra kroppen. Løft hånden, samtidig med at den anden ende presses ned i bordet.

Gentages _____

Øvelse 6

Tag fat i begge ender af TheraBand® Flexbaren. Buk begge ender sammen opad.

Gentages _____

Øvelse 7

Tag fat i begge ender af TheraBand® Flexbaren. Buk begge ender sammen nedad.

Gentages _____

Øvelse 8

Tril TheraBand® Flexbaren frem og tilbage, så fingrene bliver strakt helt ud.

Gentages _____

Øvelse 9

Tag fat i top og bund af TheraBand® Flexbaren. Vrid TheraBand® Flexbaren som en karklud.

Gentages _____

1



1



1



1



1



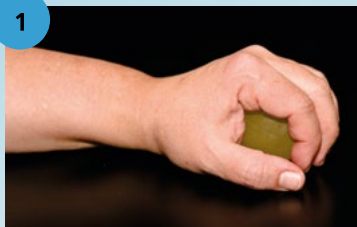
TheraBand® Håndtræner

Øvelse 1

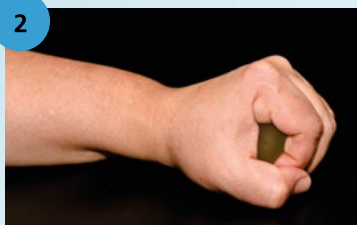
Hold TheraBand® Håndtræner i håndfladen, mens denne vender nedad. Skiftevis klem og slip bolden (lad bolden falde ned på bordet).

Gentages _____

1



2

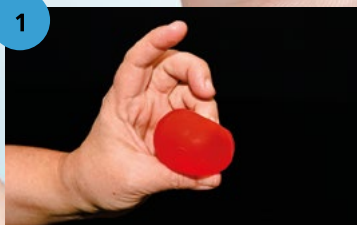


Øvelse 2

Pres TheraBand® Håndtræner sammen skiftevis med tommel og pegefinger, tommel og langfinger, tommel og ringfinger, og tommel og lillefinger. Presset skal lægges på siden af tommelfingeren.

Gentages _____

1



2



Øvelse 3

Hold TheraBand® Håndtræner i håndfladen, mens denne vender opad. Skiftevis klem og slip håndtræneren. Flyt rundt på håndtræneren undervejs.

Gentages _____

1



Øvelse 4

Hold TheraBand® Håndtræner i håndfladen, nærmest ved roden af lillefingeren. Bevæg tommelfingeren over mod lillefingeren, mens der presses på håndtræneren. Pres, slap så af og gentag.

Gentages _____

1

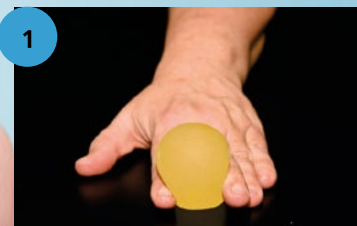


Øvelse 5

Anbring TheraBand® Håndtræner mellem din pege- og langfinger. Pres fingrene mod hinanden, som var det en saks. Slap herefter af.

Gentages _____

1

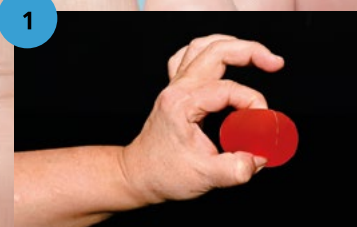


Øvelse 6

Hold TheraBand® Håndtræner mellem tommel og pegefinger. Pres og slap af.

Gentages _____

1



TheraBand® Håndtræner

Øvelse 7

Hold TheraBand® Håndtræner i håndfladen.
Pres med en finger ad gangen og slap af.

Gentages _____

1



2



Øvelse 9

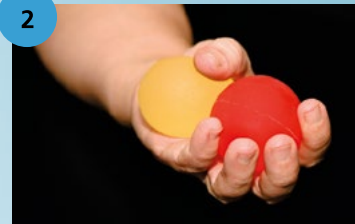
Hold to TheraBand® Håndtrænere i hånden.
Rul dem rundt om hinanden, så de skifter
plads i håndfladen.

Gentages _____

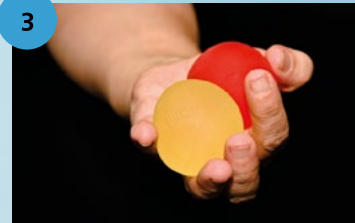
1



2



3



Øvelse 8

Tril TheraBand® Håndtræner på et bord eller
en glat overflade.
Rul/tril frem og tilbage (eller side til side).
Tryk på håndtræneren, mens du ruller/triller.

Gentages _____

1



Øvelse 10

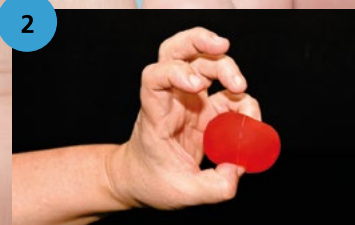
Pres TheraBand® Håndtræner sammen
skiftevis med tommel og pegefinger,
tommel og langfinger, tommel og ringfinger,
og tommel og lillefinger. Ved presset skal de
to fingre tilsammen danne en cirkel, ved at
de to fingerspidser forsøger at mødes.

Gentages _____

1



2

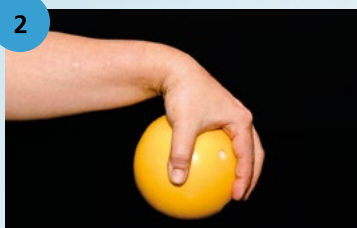


TheraBand® Softweight

Øvelse 1

Hold TheraBand® Softweight bolden med hånden liggende ovenpå bolden. Bevar kontakten i hele håndfladen, mens du triller frem og tilbage. Herved bøjes/strækkes håndleddet.

Gentages _____



Øvelse 2

Hold TheraBand® Softweight bolden i den ene hånd. „Hæld“ langsomt bolden over i den anden hånd ved at vende håndfladen nedad. „Hæld“ retur.

Gentages _____



Øvelse 3

Hold TheraBand® Softweight bolden fast med begge hænder. Lad højre og venstre hånd skifte plads, så de skiftevis er oppe og nede.

Gentages _____



Øvelse 4

Hold hånden med håndfladen nedad ud over en bordkant, mens TheraBand® Softweight bolden holdes i hånden. Løft op og ned i håndleddet med TheraBand® Softweight bolden som modstand.

Gentages _____



TheraBand® Softweight

Øvelse 5

Hold hånden med håndfladen opad ud over en bordkant, mens TheraBand® Softweight bolden holdes i hånden. Løft op og ned i håndleddet med TheraBand® Softweight bolden som modstand.

Gentages _____



Øvelse 6

Sæt begge albuer i bordet, hold armene delvis lodret, mens begge hænder holder TheraBand® Softweight bolden. Før bolden ind mod ansigtet og herefter væk fra ansigtet. Bevægelsen skal ske i håndleddet.

Gentages _____



CanDo® Digi-Flex Multi® Klinikpakke



CanDo® Digi-Flex Multi®, Klinikpakke (8)

Art: F10-3843

Består af 8 CanDo® Digi-Flex Multi® rammer og 32 knapper (4 af hver hårdhed) samt holder til opbevaring.

Nu kan du bygge din helt egen individuelle CanDo® Digi-Flex Multi®

CanDo® Digi-Flex Multi®
løs "ramme" uden knapper
Art: F10-3830

CanDo® Digi-Flex Multi®
Box til 32 knapper

Art: F10-3782



CanDo® Digi-Flex Multi® Knap

Beige 0,3kg	Gul 0,7kg	Rød 1,4kg	Grøn 2,3kg	Blå 3,2kg	Sort 4,1kg	Guld 5,9kg	Sølv 5,0kg
Art: F10-3750	Art: F10-3751	Art: F10-3752	Art: F10-3753	Art: F10-3754	Art: F10-3755	Art: F10-3757	Art: F10-3756

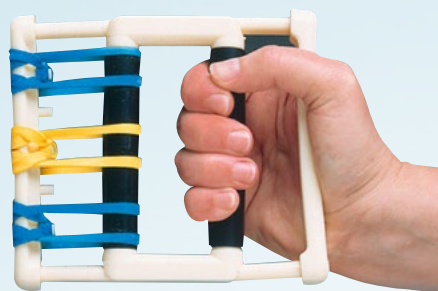


Hand Exerciser

Det er nemt at opbygge hånden styrke med den prisbillige Hand Exerciser. Findes både som standard og deluxe udgave.

Vores mest solgte

Deluxe
Art: NC52001



Standard
Art: NC52000

CanDo® Hand Grips

Hand Grips sæt (2)
Gul "Meget let"
1,4kg (Hårdhed 1:5)
Art: C10-1804



Hand Grips sæt (2)
Grøn "Medium"
5,4kg (Hårdhed 3:5)
Art: C10-1806



Hand Grips sæt (2)
Blå "Hård"
10,9kg (Hårdhed 4:5)
Art: C10-1807



Hand Grips sæt (2)
Rød "Let"
2,7kg (Hårdhed 2:5)
Art: C10-1805



Hand Grips sæt (2)
Sort "X-Hård"
21,8kg (Hårdhed 5:5)
Art: C10-1808

CanDo® Supination/Pronation

Håndledshjul
Art: F10-2960



CanDo® Pronation/Supination Wrist Exercise Wheel er et populært produkt hos mange terapeuter, da man træner muskler i både håndled, underarm og skulder. Håndledshjulet har en nonslip gummi-overflade på ydersiden af hjulet for at give en stabil kontakt mod bordet, når du træner. Håndtaget i midten af håndledshjulet passer til både store og små hænder og kan bruges med en fleksionshandske, hvis det er nødvendigt.

CanDo® Hånd og underarmstræning

Graded Pinch Exerciser
Art: A1966

Indeholder 5 niveauer af modstand i de medfølgende farvekodede klemmer.

Sættet indeholder:
5x10 farvekode klemmer,
3 metalstænger med
forskellig diameter,
og en lodret 3-delt
stang på samlet 95cm.

Modstand:
Gul: 0,45kg,
Rød: 0,9kg,
Grøn 1,8kg,
Blå: 2,7kg
Sort 3,6kg.



Constant Force X-Tend

Constant Force X-Tend indeholder 4 små separate træningstrisser, der uafhængig af hinanden giver hver finger sin egen modstand. Constant Force X-Tend er ideel til bl.a. genoptræning af fingre efter skade eller til forebyggende træning for at undgå nedsat håndfunktion i hverdagen.

I modsætning til kendt elastik-baseret ekstensor træning, der typisk stiger progressivt i modstanden ved stræk, giver Constant Force X-Tend en mere korrekt ensartet modstand i hele bevægelsesbanen.



Constant Force X-Tend
Rød - Light
Art: CFXT-L



Constant Force X-Tend
Grøn - Medium
Art: CFXT-M



Constant Force X-Tend
Blå - Heavy
Art: CFXT-H



CONSTANT FORCE

Constant Force X-Tend er udviklet med i samarbejde med bl.a. ergoterapeuter, der har bidraget med deres viden om korrekt belastning i forbindelse med træning af fingre og hænder. Constant Force X-Tend findes i 3 forskellige modstande.



TheraBand® Hand Xtrainer



TheraBand® Hand
Xtrainer Rød - ø10cm
Art: 11853



TheraBand® Hand
Xtrainer Grøn - ø10cm
Art: 11854



TheraBand® Hand
Xtrainer Blå - ø10cm
Art: 11855



TheraBand® Hand
Xtrainer Sort - ø10cm
Art: 11856

TheraBand® Hand Xtrainer er på rekordtid blevet mange terapeuters foretrukne træningsredskab til genoptræning af hænder, samt til professionelle sportsudøvere, der ønsker maksimal udfordring og krafttræning af fingre, hænder og underarme.

TheraBand® Hand Xtrainer fås i 4 forskellige hårdheder - lige fra let til maksimal udfordring! Kan opvarmes i mikrobølgeovn til f.eks. gigtramte hænder eller opbevares i fryser til kuldeterapeutisk behandling.

THERABAND®

Slo-Foam™ Hand Exerciser

Hand Exerciser er fremstillet af Slo-Foam™, som er skumgummi, der langsomt vender tilbage til sin oprindelige størrelse efter at have været trykket sammen.

Velegnet til øvelser i vand samt øvelser, der kun kræver lille modstand.



3 stk. Slo-Foam™
Exerciser
Gul - Ekstra blød
Art: NC59551



3 stk. Slo-Foam™
Exerciser
Pink - Blød
Art: NC59552



3 stk. Slo-Foam™
Exerciser
Blå - Medium
Art: NC59553



12. stk Slo-Foam™
Exerciser
Assorterede farver
Art: NC59550
(4 stk. af hver modstand)

32 stk. Slo-Foam™
Exerciser
Gul - Ekstra blød
Art: NC59551-32

32 stk. Slo-Foam™
Exerciser
Pink - Blød
Art: NC59552-32

32 stk. Slo-Foam™
Exerciser
Blå - Medium
Art: NC59553-32

CanDo® Foam Ball Hand Exerciser

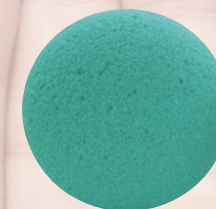
Skum bold til træning af hænder og fingre.



Foam Ball Hand
Exerciser gul
ø6,4cm - Ekstra blød
Art: C10-0776



Foam Ball Hand
Exerciser rød
ø7,6cm - Blød
Art: C10-0777



Foam Ball Hand
Exerciser grøn
ø8,9cm - Medium
Art: C10-0778



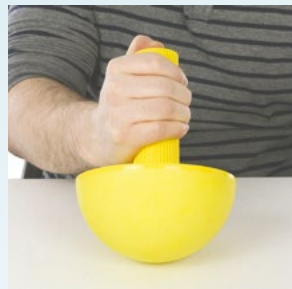
CanDo® Wrist/Forarm Exercise



CanDo® Wrist/Forarm Exercise
Sort - X-small
Art: C10-2990



CanDo® Wrist/Forarm Exercise
Grøn - Medium
Art: C10-2992



CanDo® Wrist/Forarm Exercise
Gul - X-large
Art: C10-2994

CanDo® Wrist/
Forarm
Exerciser Set (3)
Art: C10-2995



Dr. Winkler håndtræner



Dr. Winkler 14cm håndtræner
Art: DR14 (Dame model)

Dr. Winkler 16cm håndtræner
Art: DR16 (Herre model)

Dr. Winkler oppustes til en størrelse, som passer til hånden.
Dr. Winkler "puden" presses med den ene hånd, så luften flyttes fra det ene kammer til det andet. Luften flyttes retur vha. modsatte hånd.



TOGU® Massagebolde



TOGU®
massagebold
ø6 cm orange
Art: 462500



TOGU®
massagebold
ø8 cm gul
Art: 463000



TOGU®
massagebold
ø9 cm rød
Art: 463500



TOGU®
massagebold
ø10 cm blå
Art: 464000

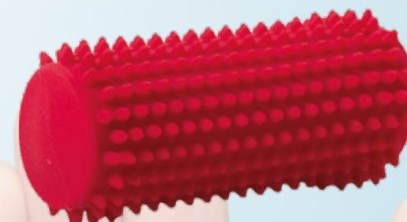
Massagebolden løsner effektivt op i dine muskelspændinger og sætter gang i blodcirkulationen. Disse er med ventil for individuel regulering af luft.

Alle vores produkter er nøje udvalgt, og mange af dem er testet og vurderet, inden vi har valgt at tage dem med i vores produktsortiment.

TOGU® Bodyroll



TOGU® Bodyroll® Blå
13x6cm (2. stk. pakning)
Art: 460204



TOGU® Bodyroll® Rød
13x6cm (2. stk. pakning)
Art: 460200

Dette er den originale TOGU® Massage rulle til brug på hele kroppen. Denne TOGU® Bodyroll® er særdeles velegnet

til hånd- og fodmassage, da den har en bred kontaktflade. Den er med ventil for individuel regulering af luft.

TOGU®pumpe
Art: 904400



VariGrip™ UNO Tommel- og fingertræner

Effektiv tommel- og fingertræner med trinløs justerbar modstand.

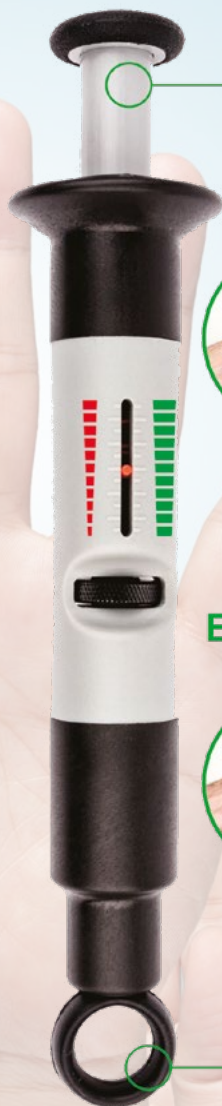
Hårdheden indstilles enkelt ved hjælp af det lille justerbare drejhjul, så du hver gang får præcis den modstand, du har brug for. Udfordringen kan gradvist øges til et nyt niveau.

VariGrip™ UNO tilbyder bl.a.:

- Træn hånd, håndled og underarm
- Finmotorikken forbedres
- Forebyg smerter og skader
- Variabel modstand fra 0,7 kg til 3,6 kg
- Nem aflæsning af hårdhed på skalaen
- Instruktion og øvelser medfølger

OBS: VariGrip™ UNO Tommel- og fingertræneren har farvekodede lav- og højmodstandsfjedre, der giver mange muligheder for forbedring af fingrenes funktionalitet.

Art: VGU



**BOTH
FLEXION
AND
EXTENSION**

Procare
A DAILY PART OF LIVING

Vi ved noget om hænder

Køb dine nye håndtræningsprodukter på www.procare.dk