

# KALINA HANDLE

4 TRAININGSGERÄTE IN EINEM PRODUKT



## WARUM KALINA HANDLE?

- ✓ 4 Trainingsgeräte in einem Produkt
- ✓ Vielseitig, effektiv & zeitsparend
- ✓ Ideal für Home Gym & unterwegs
- ✓ Robust, hochwertig & langlebig
- ✓ Schneller Wechsel zwischen Übungen

**EIN PRODUKT.  
UNENDLICHE  
MÖGLICHKEITEN.**

### 1 AUSPACKEN



Kalina Handle erhalten und auspacken. Plastik fachgerecht entsorgen.

BITTE PLASTIK FACHGERECHT ENTSORGEN

### 2 BESTANDTEILE



- 1 Rohr mit Einkerbungen an beiden Enden
- 2 Gurt mit Griffstück für Pronationsübungen
- 3 Metallring
- 4 Karabinerhaken



FÜR ANFÄNGER & PROFIS



PREMIUM QUALITÄT FÜR MAXIMALE PERFORMANCE



MEHR PRODUKTE & INFOS AUF [WWW.TITANGRIP.DE](http://WWW.TITANGRIP.DE)

# KALINA HANDLE

4 TRAININGSGERÄTE IN EINEM PRODUKT

### 3 HIGH CUP / MULTI SPINNER



Ideal zum Training von high cup mit Fokus auf Zeigefinger und Mittelfinger.

### 4 LOW CUP / MULTI SPINNER



Ideal zum Training von low cup mit Fokus auf kleinen Finger und Ringfinger.

### 5 WRIST WRENCH



Ideal zum Training von Cup, Fingerkraft und Handgelenkstärke.

# KALINA HANDLE

4 TRAININGSGERÄTE IN EINEM PRODUKT

### 6 GRUNDÜBUNGEN MIT DEM GURT

Trainiere direkt mit dem Gurt – ganz ohne Handle

#### Variante A: PRONATION

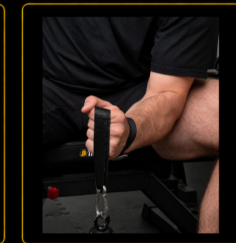
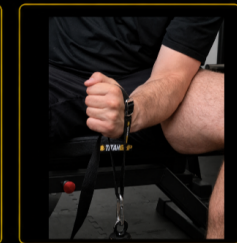
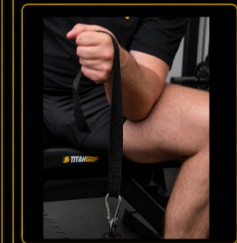
- 1 Gurt um den Daumen legen
- 2 Pronationsbewegung kontrolliert ausführen
- 3 Ideal für Verbesserung der Pronation

#### Variante B: BACK PRESSURE

- 1 Gurt um obere Handkante legen
- 2 Ellenbogen fixieren
- 3 Unterarm kontrolliert beugen
- 4 Ideal für Stärkung des Brachioradialis und Verbesserung der Backpressure

#### Variante C: RISING

- 1 Gurt um Handgelenk legen und über Fingerknöchel laufen lassen
- 2 Gewicht mit stabilem Handgelenk anheben
- 3 Ideal für Verbesserung von Handgelenkskontrolle und Rising



### 7 PRONATION MIT GRIFFSTÜCK

Das Griffstück ermöglicht unterschiedliche Belastungsschwerpunkte.

#### Variante A – ZEIGEFINGERFOKUS

- 1 Griffstück nahe am Zeigefinger positionieren

#### Variante B – HANDFLÄCHENFOKUS

- 1 Griffstück mittig in der Handfläche positionieren

