



## DYNAFLEX PRO HAND EXERCISER

O Dynaflex Pro é uma ferramenta essencial que pode ser usada em qualquer lugar para auxiliar músicos a aumentarem a qualidade de suas performances. O Dynaflex aprimora a coordenação enquanto fortalece mãos, punhos, antebraços e ombros. O exclusivo sistema de giroscópio estimula músculos, juntas e tendões ao mesmo tempo em que auxilia no aperfeiçoamento dos padrões rítmicos. Utilize em conjunto com o D'Addario Varigrip para total condicionamento físico dos dedos, mãos, punhos e braços!

- Aumenta a velocidade das mãos
- Exercita e condiciona mãos, punhos e antebraços
- Aprimora a resistência e coordenação dos dedilhados

### MÉTODOS PARA INÍCIO

#### BÁSICO



Insira a ponta da corda na abertura do rotor do giroscópio do Dynaflex Pro.



Passa a corda pelo vinco do rotor ao redor até completar uma volta.



Segure a extremidade aberta para cima e puxe a ponta da corda rapidamente para ativar o giroscópio. Para aumentar a velocidade, veja o Diagrama A.

#### AVANÇADO



**Método 1:** Segure o Dynaflex Pro em sua mão dominante com a extremidade aberta para cima. Com a outra mão, gire o rotor de uma a duas vezes na direção das linhas de indicação. Para aumentar a velocidade, veja o Diagrama A.



**Método 2:** Segure o Dynaflex Pro em sua mão dominante com a extremidade aberta para cima. Com o polegar da outra mão, gire o rotor de uma a duas vezes na direção das linhas de indicação. Para aumentar a velocidade, veja o Diagrama A.



**Diagrama A:** Segure firmemente o Dynaflex Pro em sua mão dominante com a extremidade aberta para cima entre o polegar e o dedo indicador. Mova-o rapidamente para a direita e para a esquerda. Em segundos, você irá sentir o giroscópio puxar.