

■ 운동 시작 전에 먼저 읽어야 할 사항

여기에 제시된 운동 프로그램은 특정 스포츠 운동에 국한하지 않습니다. 어느 스포츠에서나 꼭 필요한 운동인의 손의 신체적 특성을 고려하고, 최상의 활기 상태로 끌어올린 다음, 지속적으로 유지하도록 고안 되었습니다.

- 모든 운동은 서서히 시작해야 합니다. 압력의 강도는 부담 없는 낮은 것에서부터 시작하고, 반복 회수도 작은 수준에서 시작하여 점진적으로 올라가십시오.
- 각 단계 별로 3-5초 정도 눌러 쥐어 유지한 후 놓는 것을 1회로 하여, 5에서 10회 정도 반복 하십시오. 조금씩 늘려 가서 10회씩 3세트(모두 30회)를 운동하십시오.
- 압력이 높은 다음 단계로 운동의 수준이 올라가면, 다시 5에서 10회로부터 시작해서 서서히 10회씩 3세트를 하도록 계획하십시오.

■ 손/손가락 운동 프로그램

1. 핑거플레이 (손가락연주, Finger-Play)

운동 효과: 손가락 하나씩 또는 몇 개를 조합으로 누름으로, 기기를 다루는 분야, 음악 악기 분야, 모든 스포츠 분야에서 필요로 하는 손가락 근육의 조화, 기민함, 힘을 늘리는데 도움을 줍니다.



권장 분야: 모든 스포츠, 음악 악기, 암벽 클라이밍, 요가, 필라테스, 태권도, 유도, 게이밍, 컴퓨터, 오락.

실행 방법: "후크 그래스프" 운동과 같은 방법으로 Zisons 제품을 잡니다. 손가락 끝을 각 버튼 위에 올리고, 엄지와 검지 사이의 web (물갈퀴 모양 부위) 위에 후크(hook)가 오도록 팜 바(palm-bar)를 손바닥으로 잡습니다. 손가락을 약간 구부린 상태를 유지하면서 1에서 4번 사이의 손가락을 여러 조합으로 하여, 악기를 연주하는 느낌으로 기구 중심 쪽으로 구부려 운동합니다.

2. 핑거팁 핀치 (손끝 조이기, Fingertip Pinch)

운동 효과: 민첩한 손에 필요한 예민한 동작을 위해 손가락 끝의 정확한 움직임을 따로 떼어내어 운동합니다. 손가락 끝 동작이 향상됨에 따라 운동선수가 공에 스피ンを 더 잘 넣을 수 있고, 장비를 좀 더 부드럽게 조작하여 물체를 잘 움직이거나 정확히 잡도록 합니다.



권장 분야: 공을 가지고 하는 모든 종류의 스포츠, 암벽 클라이밍

실행 방법: 엄지손가락의 끝을 팜 바의 중앙에 놓고 다른 손가락 끝은 각 버튼 위에 올려 놓습니다. 각 손가락 끝을 구부린 상태를 유지하면서, 엄지와 손가락 끝을 기구 중앙 쪽으로 동시에 한꺼번에 구부립니다.

3. 플랫 피스트 (펼친 주먹운동, Flat Fist)

운동 효과: 손가락 밑동의 너를 관절마디를 구부렸다 펴게 하는 손바닥의 작은 근육들을 집중적으로 운동합니다. 이 근육들은 단단히 움켜지는 힘을 강화시켜 운동의 안정감을 가져다 주는 한편, 손가락 운동을 통한 손 재간 활성화에 큰 도움을 줍니다.



권장 분야: 골프, 테니스, 야구 글러브 장악, 낚시, 사격

실행 방법: 팜 바의 중앙을 엄지의 끝에 올려놓고 각 버튼은 각 손가락 밑동에 정렬합니다. 손가락의 작은 관절들은 곧게 편 상태에서, 손가락 밑동 너를 관절만을 이용해 버튼을 누르면서 운동합니다.

4. 후크 그래스프 (Hook Grasp)

운동 효과: 손가락 끝을 구부리는 근육만 강화합니다. 특히 손을 편 상태에서 물체를 쥐어야 할 때, 또는 손가락 끝으로 몸의 무게를 지탱해야 할 때와 같은 경우에 도움이 됩니다. 손의 좀더 넓은 동작과 지구력에 사용되는 손의 작은 근육들을 스트레칭 시켜줍니다. 아울러 팔뚝과 손목의 긴 근육들을 강화 합니다.



권장 분야: 테니스, 암벽 클라이밍, 축구 드로잉, 야구, 농구, 배구, 볼링, 손가락 끝 팔꿈치펴기, 역도, 사격, 태권도, 유도, 필라테스, 요가, 골프 클럽 느슨한 그립, 낚시대 잡기, 허키 스틱, 장비 잡는 능력.

실행 방법: 손가락 끝을 각 버튼 위에 올리고, 엄지와 검지 사이의 web (물갈퀴 모양 부위) 위에 후크가 오도록 팜 바를 손바닥에 위치 시킵니다. 손가락 끝을 약간 구부린 상태로 유지하면서 손가락을 한꺼번에 기구 중심 쪽으로 구부려 운동합니다.

5. 파워 그립 (Power Grip)

운동 효과: 안정감과 파워를 늘려 물체를 확고히 휘감는 그립력을 줍니다. 엄지와 손가락, 손목과 팔뚝을 강화해서 굳건한 그립 능력을 가지게 합니다.



권장 분야: 풋볼, 역도, 테니스, 암벽 클라이밍 (벨레이), 사격, 태권도, 유도, 무술, 볼링, 낚시, 강력한 그립력이 필요한 모든 스포츠 분야.

실행 방법: 손가락 중간 부분을 버튼에 올려 놓고 손가락 끝으로 기구 상단을 감싸 돌립니다. 엄지와 검지 사이의 web (물갈퀴 모양 부위) 위에 후크가 오도록 팜 바를 손바닥에 위치 시킵니다. 주먹을 쥐는 것처럼 기구 중앙으로 엄지와 손가락을 구부려 쥐어 운동합니다.

6. 파워 핀치 (Power Pinch)

운동 효과: 엄지와 소지 밑동의 작은 근육들에 파워를 추가시켜주어, 쥐는 장악력을 강화합니다.



권장 분야: 테니스 라켓 그립, 야구 배트 잡기, 역도, 암벽 클라이밍, 총기 안정, 게임 조이스틱 컨트롤, 컴퓨터 및 스트레스

실행 방법: 팜 바의 후크 부분을 엄지와 소지 사이에 끼우면서 소지 밑동을 가로 질러 놓습니다. 손바닥을 가로 질러 엄지와 소지에 가장 가까운 버튼을 눌러 운동을 합니다.

7. 엄지 핀치 (Thumb Pinch)

운동 효과: 엄지와 검지의 옆에 힘을 길러주어 강한 측면 장악력이 생깁니다. 엄지와 검지를 강화시켜 더욱 안정되고 민첩하게 합니다.

권장 분야: 골프, 허키, 낚시, 암벽 클라이밍, 게이밍, 컴퓨터 및 스트레스

실행 방법: 검지를 구부리고, 그 안쪽 위에 팜 바의 후크를 올립니다. 엄지의 끝부분을 약간 구부린 상태에서, 첫 번째 버튼을 누르며 운동합니다.



참고: 좀더 강한 운동을 원하면, 엄지의 끝으로 버튼 두 개를 동시에 누릅니다.

8. 삼두근 프레스 (Triceps Press)

운동 효과: 팔뚝과 상박에 있는 큰 근육들을 분리함으로 해서 팔꿈치가 연장되면서 힘과 지구력을 갖도록 합니다.

권장 분야: 테니스, 농구, 야구, 풋볼, 볼링, 역도, 팔꿈치펴기, 암벽 클라이밍, 무술, 요가, 필라테스, 낚시, 야구 타격 스윙, 골프 클럽, 허키 스틱



실행 방법: 팜 바를 벗겨낸 다음, Gripmaster를 거꾸로 하여 테이블 위에 세웁니다. 손목을 곧게 편 상태에서 팔뚝은 테이블에서 띄웁니다. 손바닥으로 기구를 눌러 내리며 운동합니다.

참고: 이 운동은 손가락 활동이 포함되지 않습니다.

9. 방아쇠 그립 (Trigger Grip)

운동 효과: 방아쇠 조작에 사용되는 검지 근육을 분리하는 한편 기초적 지속 그립력을 강화합니다.

권장 분야: 사격, 낚시, 골프, 게이밍, 컴퓨터 및 스트레스



실행 방법: 엄지와 검지 사이의 web (물갈퀴 모양 부위) 위에 팜 바의 후크가 오도록 하고, 버튼은 손가락 쪽으로 가게 하면서 기구를 수직으로 느슨하게 잡습니다. 중지과 소지로 버튼을 단단히 잡고는 검지를 쪽 펼치는 동안 이 자세를 유지합니다. 그런 후 방아쇠를 당기는 것처럼 검지로 첫 번째 버튼을 누릅니다.

10. 삼각 핀치 (Tripod Pinch)

운동 효과: 손가락 끝으로 하는 모든 볼 게임에서 공을 잡고, 토스하고 컨트롤하는데 도움을 줍니다.

권장 분야: 배구, 농구의 드리블, 야구의 던지기, 풋볼의 드로잉, 볼링, 사격, 등산, 태권도, 유도, 무술, 요가, 필라테스



실행 방법: 엄지 끝을 팜 바의 중앙에 놓고 검지와 중지를 중앙의 두 버튼에 올립니다. 손가락 끝을 구부린 채, 엄지와 검지, 중지를 기구 중심부로 동시에 굽혀 운동합니다. 이 운동을 하는 동안 엄지와 소지는 손바닥에 굽혀 붙어 있어야 합니다.

11. 손목 굽히기 (Wrist Flex)

운동 효과: 팔뚝 근육에서 손목을 굽히는 근육을 분리하고 단련하여, 공을 다루는 능력과 무게를 감당하는 활동을 늘려줍니다. 손목과 팔뚝 근육을 강화합니다.

참고: 이 운동은 손가락 활동이 포함되지 않습니다.

권장 분야: 요가, 필라테스, 테니스, 골프, 농구, 풋볼, 야구, 허키, 팔꿈치 펴기



실행 방법: 팜 바를 벗겨낸 다음, 테이블 위에 기구를 거꾸로 세웁니다. 운동할 손목의 팔꿈치를 다른 손으로 받쳐 편하게 합니다. 손바닥을 가로지르게 바를 위치시키고, 오직 손목 조인트만을 아래 위로 구부리면서, 바를 아래쪽으로 누르며 운동합니다.

■ 분야별 권장 운동 프로그램

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1. 골프 (Golf): | 후크 그래스프, 플랫 피스트, 핑거 플레이, 파워 그립 |
| 2. 테니스 (Tennis): | 후크 그래스프, 플랫 피스트, 손목 굽히기, 파워 그립 |
| 3. 야구 (Baseball): | 핑거 플레이, 핑거팁 핀치, 플랫 피스트, 후크 그래스프 |
| 4. 농구 (Basketball): | 핑거 플레이, 핑거팁 핀치, 손목 굽히기, 후크 그래스프 |
| 5. 풋볼 (Football): | 후크 그래스프, 핑거 플레이, 파워 그립, 핑거팁 핀치 |
| 6. 휘트니스 (Fitness): | 후크 그래스프, 핑거 플레이, 파워 그립, 손목 굽히기 |
| 7. 사격 (Handgun): | 후크 그래스프, 플랫 피스트, 방아쇠 그립, 파워 그립 |
| 8. 컴퓨터 & 오락 (Computer & Stress): | 핑거 플레이, 엄지 핀치, 방아쇠 그립, 파워 핀치 |
| 9. 암벽 클라이밍 (Rock Climbing): | 후크 그래스프, 핑거팁 핀치, 파워 그립, 삼두근 프레스 |
| 10. 요가 (Yoga): | 후크 그래스프, 핑거 플레이, 손목 굽히기, 삼각 핀치 |
| 11. 게이밍 (Gaming): | 엄지 핀치, 핑거 플레이, 방아쇠 그립, 파워 핀치 |
| 12. 볼링 (Bowling): | 파워 그립, 삼두근 프레스, 삼각 핀치, 손목 굽히기 |
| 13. 낚시 (Fishing): | 후크 그래스프, 플랫 피스트, 파워 그립, 손목 굽히기 |
| 14. 유도, 태권도, 무술 (Martial Arts): | 후크 그래스프, 핑거 플레이, 삼각 핀치, 파워 그립 |

Product Design, Engineering & Manufacturing by Seido DM, SeidoDM Co. www.seido.co.kr
158-827 서울 양천 신월 130-5 세도빌딩
Overseas Global Marketing by Accu-Net, LLC. www.prohandsnet
185 South Broad St, Suite 202, Pawtucket, CT 06379 USA