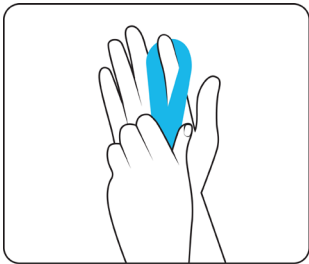


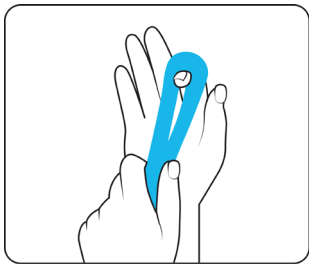
16

**Machen Sie eine Rolle um Ihre Finger (inkl. Daumen) und spreizen Sie diese**  
Wrap a roll around your fingers (incl. thumb) and spread them



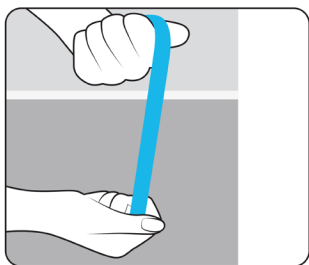
17

**Legen Sie eine Rolle um Ihren Finger, danach beugen und strecken**  
Put a roll around your finger then bend and extend it



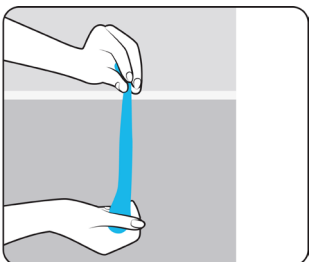
18

**Legen Sie eine Rolle um Ihren Finger, danach beugen und strecken**  
Put a roll around your finger then bend and extend it



19

**Legen Sie eine Hand auf eine Tischkante, halten Sie die Knete mit der anderen Hand fest und ziehen Sie das Handgelenk mit der Handinnenseiten an den Körper heran**  
Put one hand on the edge of a table, hold the putty with the other hand and pull your wrist towards your body



20

**Legen Sie eine Hand auf eine Tischkante, halten Sie die Knete mit der anderen Hand fest und strecken Sie das Handgelenk der oberen Hand nach oben**  
Put one hand on the edge of a table, hold the putty with the other hand and extend the wrist of your upper hand upwards

Erhältlich in den folgenden Packungsgrößen:

Available in the following sizes:

85 g 110 g 450 g 2,25 kg\*

\*inkl. 25 Leerdosen/ incl. 25 empty containers

weiß (white)	super weich (extremely soft)
beige (beige)	extra weich (extra soft)
gelb (yellow)	weich (soft)
rot (red)	mittel (medium)
grün (green)	fest (firm)
blau (blue)	extra fest (extra firm)



**ATC Handels GmbH**

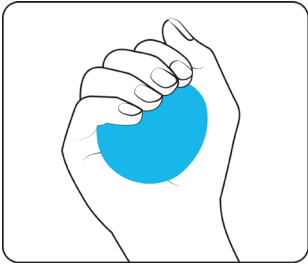


**ÜBUNGEN MIT DER  
ATC FITNESS KNETE**

**EXERCISES WITH THE  
ATC FITNESS PUTTY**

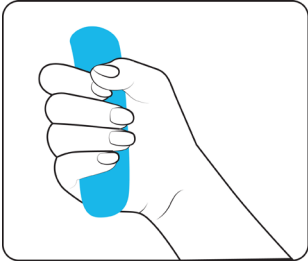


ATC Handels GmbH  
Am Dolmen 7  
25494 Borstel-Hohenraden  
info@atc-handel.de  
www.atc-handel.de



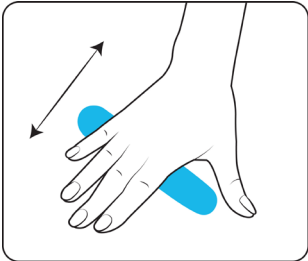
**01**

**Formen Sie einen großen Ball**  
Make a large ball



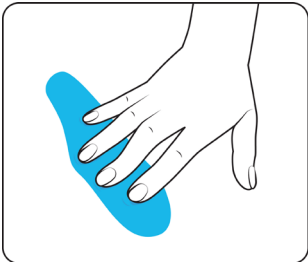
**02**

**Machen Sie eine Rolle in Ihrer Hand**  
Roll the putty in your hand



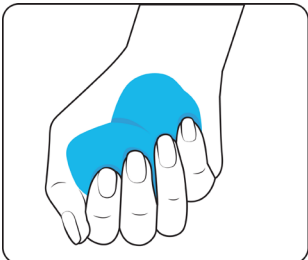
**03**

**Machen Sie eine Rolle auf dem Tisch**  
Roll the putty on the table



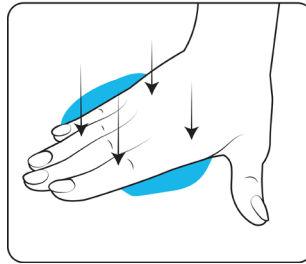
**04**

**Drücken Sie Ihre Finger in die Rolle**  
Push your fingers in the roll



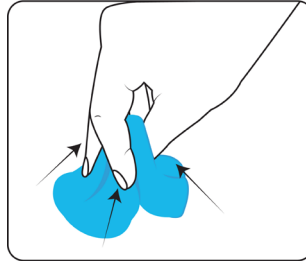
**05**

**Kneten Sie die Knete in der Hand**  
Kned the putty in your hand



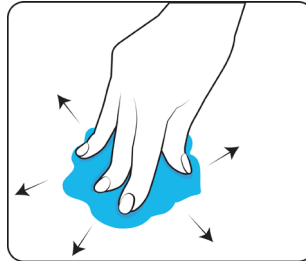
**06**

**Drücken Sie die Knete flach auf den Tisch**  
Flatten the putty on the table



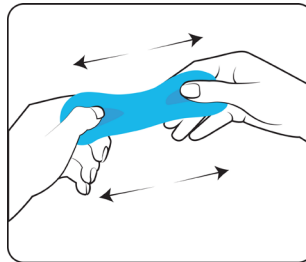
**07**

**Ziehen Sie die Knete vorsichtig vom Tisch ab**  
Carefully pull the putty off the table



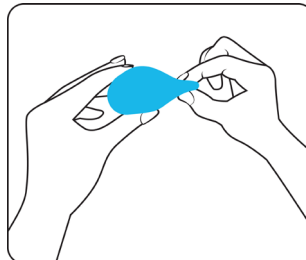
**08**

**Drücken Sie Ihre Finger in die Knete**  
Push your fingers in the putty



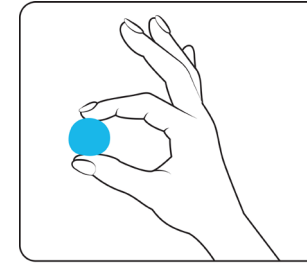
**09**

**Ziehen Sie die Knete mit zwei Händen auseinander**  
Pull the putty apart with both hands



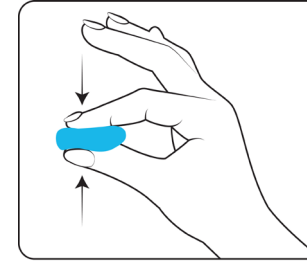
**10**

**Drücken Sie ein kleines Stück des Knetballs ein**  
Pinch pieces of the putty ball



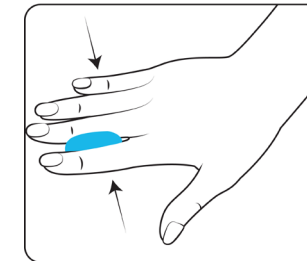
**11**

**Formen Sie einen kleinen Ball zwischen Ihren Fingern**  
Roll a small ball between your fingers



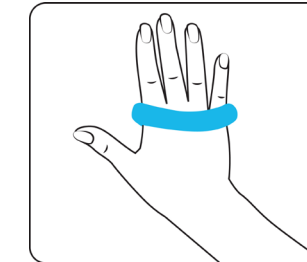
**12**

**Zerdrücken Sie einen kleinen Ball zwischen Ihren Fingern**  
Flatten a small ball between your fingers



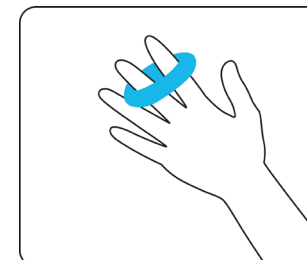
**13**

**Zerdrücken Sie einen kleinen Ball zwischen Ihren Fingern**  
Squeeze a small ball between your fingers



**14**

**Machen Sie eine Rolle um Ihre Finger und spreizen Sie diese**  
Wrap a roll around your fingers and spread them



**15**

**Machen Sie eine Rolle um zwei Finger und spreizen Sie diese**  
Wrap a roll around two fingers and spread them