

# powerball®

## Česká

### Všeobecná upozornění

- Používat Powerball® se nedoporučuje osobám s jakýmkoli srdečními potížemi.
- Powerball® lze používat v jakémkoli věku, nicméně použití dětmi do 12 let se doporučuje pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Vyvarujte se dotyku točícího se rotoru - může způsobit spálení kůže.
- Zabraňte pádům či prudkým nárazům Powerballu. Těžký rotor při pádu či nárazu způsobí poškození vodící drážky.
- Udržujte vnitřek Powerballu čistý. Vyvarujte se jakémukoli kontaktu Powerballu s mazivy či oleji.
- Během točení držte Powerball® VŽDY PEVNĚM SEVŘENÍM v dlaní tak, aby nedocházelo k zafixování rotoru v jedné ose. Pokud toto nedodržíte, může dojít ke snížení životnosti vašeho Powerballu. Powerball® začne postupně během točení vydávat hluk a různé drncivé zvuky. Důsledkem může být také prasknutí rotoru.
- Powerball® s vodící drážkou poškozenou pádem, nárazem nebo kvůli točení rotoru v jedné ose používejte až po vyhlazení nerovností. Používání Powerballu s nerovnostmi ve vodící drážce může způsobit prasknutí rotoru. Poškození rotoru mohou způsobit i nečistoty uvnitř Powerball®.
- Pamatujte! Nízké rychlosti pro rehabilitaci. Vysoké rychlosti pro budování svalů a zábavu.

### Záruka

Powerball® je velmi unikátní výrobek. Pokud o něj budete dobře pečovat, bude dobře sloužit mnoho let.

Záruka na Powerball® je poskytována v zákonném rozsahu nebo dle podmínek prodejce.

Záruka se nevztahuje na poškození v důsledku nesprávného používání, zejména na poškození způsobené pádem, nárazem, navinutím roztáčecího provázku a použitím oleje nebo jiných maziv. (Hlučnost modelu Screamer je žádoucí vlastnost.)

Pokud budete mít dotazy, které jste nenalezli v tomto návodu, hledejte odpověď na [www.powerballs.com](http://www.powerballs.com) nebo nás kontaktujte na [info@powerballs.com](mailto:info@powerballs.com).

### Jak roztočit váš nový Powerball®

Roztáčení Powerball® je poměrně jednoduché, ale dosažení perfektní techniky může vyžadovat trochu cviku. Doporučujeme tento postup:

**Krok 1.** Vsňte jeden konec přiloženého startovacího provázku do otvoru v rotoru (obr. 1). Navíňte ho do drážky po obvodu rotoru. Přidržte rotor a provázek palcem ruky, ve které Powerball® držíte, a prsty druhé ruky utahujte namotávaný provázek tak, aby se napínal (obr. 2).

**Krok 2.** Když zbývá asi jen 7 cm nenavinuté části provázku, přestaňte navíjet a držte Powerball® digitálním otáčkoměrem (záslepkou) směrem do dlaně té ruky, kterou budete Powerball® roztáčet (zpravidla pravák v pravé ruce, levák v levé). Odhalený rotor bude nyní směřovat vzhůru (obr. 3)

**Krok 3.** Pevně uchopte provázek a rychle, zostra ho vytáhněte (jako kdybyste chtěli nastartovat sekačku). Zatáhnete opravdu švihem (nebojte se toho!), ale ujistěte se, že tah směřuje přímo kolmo ven tak, aby se plastové zakončení roztáčecího provázku nezachytilo mezi rotor a obal, k čemuž dojde, budete-li tahat šikmo. Po vytažení provázku by rychlost rotoru měla být mezi 2400 a 3000 ot./min.

**Krok 4.** Hned po vytažení startovacího provázku otočte ruku tak, aby odkrytá část rotoru směřovala dolů k zemi (obr. 4) a začněte kroužit zápěstím (nikoli celou paží!) krátkými pohyby jako kdybyste pomalu míchali lžičkou. Správný způsob roztočení Powerballu vyžaduje, aby paže zůstala naprosto bez pohybu; točíte pouze kloubem zápěstí, nikoli paží.

**Krok 5.** Tajemství jednoduchého startování Powerballu je v pomalém roztáčení. Například, po roztočení startovacím provázkem, začněte pohybovat zápěstím v pomalých, dlouhých, líných

otáčkách (15-20cm v průměru a přibližně 1 otáčka za vteřinu). Nezačínajte rychlými krátkými pohyby v zápěstí, neboť tím se dostanete mimo synchronizaci s pomalu se točícím rotorem a jen těžko dokážete zrychlit do vyšších otáček. Špatný způsob točení poznáte podle nepříjemných klepavých zvuků z vnitřku ballu, kdy není setrvačnost rotoru synchronizována s pohybem ruky.

**Krok 6.** Zatímco budete rychlost rotoru pomalu zvyšovat, zjistíte, že zátěž působící na vaše zápěstí a paži poroste tak, jak poroste gyroskopická síla uvnitř Powerballu. Na zvyšující se zátěž reagujte tím, že zmenšíte průměr rozpětí pohybu (7-10cm), a zároveň zrychlíte pohyb (3-6 otočení zápěstím za vteřinu). Vyšší rychlosti a tedy vyšší zátěže dosáhnete při co nejmenším rozsahu kroužení.

K tomu, abyste dosáhli opravdu vysokých otáček (12.000 a více minutu), potřebujete jenom dostatečný trénink. Tréninku budete mít jistě dost, protože Powerball® je značně návykový a jen neradi ho budete dávat z ruky, jakmile zvládnete techniku točení. Již po krátké době používání ucítíte zřetelné zvýšení síly v zápěstí a v paži. Jak poroste vaše síla, bude se postupně zvyšovat i dosažená rychlost. Právě tajemství dosažení rychlosti 13.000 otáček za minutu je v co nejmenším rozpětí pohybu během točení (asi 1cm), kdy to vypadá, jako by se paže ani zápěstí téměř nepohybovalo, ačkoli v tu chvíli svaly zápěstí pracují naplno!

## Deutsch

### Die Verwendung des Powerball® als Übungsgerät

Der Powerball® ist ein extrem vielseitiges Übungsgerät, mit dem du die Muskulatur in den Armen, Handgelenken und Fingern enorm kräftigst. Seine einzigartige Funktionsweise bringt dir bei der Ausübung vieler verschiedener Sportarten wesentliche Vorteile, wie zum Beispiel bei Golf, Tennis, Squash und allen anderen Sportarten, in denen du besonders die Kraft in Armen, Handgelenken und Händen brauchst.

Darüber hinaus ist er großartig für Musiker! Schlagzeuger, Gitarristen, Pianisten (eigentlich die meisten Musiker) haben nur Vorteile durch die Stärkung der Muskulatur und Steigerung der Fingerfertigkeit, wie sie ihnen der Powerball® in jedem Fall gibt!

Wichtig ist dabei aber - wie bei allen Arten von Übungen - dass du niemals versuchen solltest, mit diesem Produkt über deine eigenen Grenzen hinauszugehen (geh an sie heran, aber überschreite sie zu keiner Zeit!) Und du solltest einen Arzt oder Physiotherapeuten kontaktieren, wenn du über deine Fitness (zum derzeitigen Stand) nicht Bescheid weißt.

Powerball® schafft eine Resistenz, welche in direkter Proportion zum Einsatz durch den Anwender steht." Das bedeutet, wenn er bei kleineren Geschwindigkeiten verwendet wird, ist er ein sehr wirksames Gerät zur Linderung von Schmerzen und Regenerierung von Beschädigungen in den Armen, Handgelenken und Händen, aber auch zur Entzündungshemmung bei Arthritis, Sehnscheidenentzündung, RSI (Verletzung durch wiederkehrende Belastung). Powerball® hat hier absolut keine negativen Auswirkungen.

### Generelle Vorsichtsmaßnahmen

- Personen mit Herzproblemen jeder Art sollten dieses Gerät nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt bzw. nur auf Empfehlung des Arztes verwenden!
- Powerball® ist für alle Altersklassen zugelassen und geeignet; Kinder unter 12 Jahren sollten aber von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden!
- Der Rotor sollte nicht berührt werden, wenn er sich (bei hoher Geschwindigkeit) dreht - es besteht Verletzungsgefahr!
- Powerball® sollte nicht fallen gelassen werden; der Rotor würde das Innenleben zerstören!
- Powerball® insbesondere sein Innenleben sollte stets sauber gehalten werden, der Kontakt mit Schmiermitteln oder sonstige ölige Verunreinigungen sind zu vermeiden!
- Wenn du deinen neuen Powerball® verwendest, halte ihn immer fest in der Hand, so lange sich der Rotor dreht; es würde nicht seine Lebensdauer verringern, aber er würde einen lauten und unangenehmen Lärm bei der Verwendung in Zukunft machen!

Denke immer daran: langsame Geschwindigkeiten für eine sanfte Rehabilitation - hohe Geschwindigkeiten für puren Spaß beim Aufbau der Muskeln!

## Anleitungen zum Start Powerball®

**1. Schritt** Stecke das eine Ende der Schnur mit einer Hand in das Loch im Rotor (Abb. 1)! Dreh den Rotor anschließend mit dem Daumen der anderen Hand (jene, die deinen Powerball® hält) und achte dabei stets darauf, dass die Schnur während des gesamten Aufwickelns gespannt bleibt und so ideal in die Rille des Rotors gelangt (Abb. 2).

**2. Schritt** Das Aufwickeln ist vollständig, wenn nur mehr 5 bis 7 cm der Schnur außerhalb Powerball® sind. Danach lege das Gerät mit der Seite, auf der die Digitalanzeige ist, in die Handfläche und mit der Seite, auf der der Rotor zu sehen ist, in entgegen gesetzter Richtung in jene Hand, mit der du den Powerball® benutzen willst (im Normalfall die rechte bei Rechtshändern und die linke bei Linkshändern) (Abb. 3)! Die Seite mit dem Rotor sollte dabei nach oben gerichtet sein (in Richtung Zimmerdecke oder Himmel).

**3. Schritt** Halte die Schnur fest und ziehe sie dann ruckartig und schnell aus dem Powerball® (ähnlich wie beim Starten eines Benzinrasenmähers mit Seilzug)! Wir betonen nochmals das „ruckartige Ziehen“ (keine Angst, Powerball® hält das aus!) Achte dabei immer darauf, dass du die Schnur gerade und in einem Stück herausziehst, damit sie sich nicht zwischen dem Rotor und der Hülle verfängt! Der Rotor sollte sich dann mit etwa 2.400 bis 3.000 U/min bewegen.

**4. Schritt** Drehe nun die Hand nach unten (sodass die Seite mit dem Rotor in Richtung Boden gerichtet ist) und beginne das Handgelenk (NICHT deinen Arm!!!) in langsamen Kreisbewegungen zu drehen (Abb. 4), so als ob du in einem großen Topf mit einem langen Kochlöffel rühren oder dein Auto wachsend würdest! Die einzige richtige Bewegung für den gesamten Ablauf kommt niemals aus einer Bewegung im Arm, sondern ausschließlich aus dem Handgelenk!!!

**5. Schritt** Das Geheimnis eines leichten Starts mit Powerball® ist langsam zu beginnen - d.h. nachdem der Ball mit der Schnur gut angelassen wurde, beginne mit deinem Handgelenk langsame Bewegungen zu machen - langsame, großzügige Drehungen (15 - 20 cm im Durchmesser, ungefähr eine Umdrehung pro Sekunde). Beginne nicht mit schnellen, knappen Drehungen des Handgelenks, weil diese nicht synchron mit dem sich (im Verhältnis) langsam drehenden Rotor sind! Es wird so wesentlich schwieriger werden, die Geschwindigkeit des Rotors zu erhöhen. (In diesem Fall hörst du den Rotor wie laut gegen die Hülle schlagen, weil sich der Impuls nicht in ein Drehmoment umwandeln kann.)

**6. Schritt** Wenn du die Rotorgeschwindigkeit langsam erhöhst, wirst du spüren, dass der Druck, der gegen dein Handgelenk und gegen deinen Arm wirkt, proportional ansteigt, genauso wie die gyroskopischen Kräfte, die im Powerball® freigesetzt werden. Daraufhin solltest du einerseits den Durchmesser deiner Rotationsbewegungen des Handgelenks auf etwa 7 - 10 cm reduzieren und andererseits deren Geschwindigkeit auf drei bis sechs Umdrehungen pro Sekunde erhöhen. Je kleiner (im Durchmesser) die Rotationsbewegungen des Handgelenks werden, umso schneller wird sich der Rotor drehen; dies wird aber auch mit jeder weiteren Verkleinerung des Rotationsdurchmessers schwieriger werden! Um die richtig hohen Rotationsgeschwindigkeiten des Rotors von 12.000 U/min und mehr zu erreichen, benötigt es nichts anderes als Training - aber das wird nicht wirklich schwer werden, denn dein neuer Powerball® macht total süchtig und es wird eher schwierig werden, damit aufzuhören als eines Tages den Wert von 15.000 U/min zu erreichen, wenn du die Technik einmal beherrscht.

Solltest du eine Frage über dein neues Gyroskop haben, welche du hier nicht beantwortet findest, zögere bitte nicht dich sofort an uns unter der [info@powerballs.com](mailto:info@powerballs.com) zu wenden oder über die Rubrik FAQ auf unserer [www.powerballs.com](http://www.powerballs.com) die Antwort zu finden oder an uns weiterzuleiten.

## Slovenská

### Jak roztočit váš nový Powerball®

Roztočenie Powerball® je pomerne jednoduché, ale dosiahnutie perfektnej techniky môže vyžadovať trochu cviku. Doporučujeme preto tento postup:

**Krok 1:** Vsunte jeden koniec priloženého štartovacieho povrázku do otvoru v rotore, vid obr.1, Navíňte ho do drážky po obvode rotoru. Pridržujte rotor a povrázok palcom ruky v ktorej Powerball® držíte a prstami druhej ruky

utahujte namotávaný povrázok tak, aby sa napínal vid obr. 2

**Krok 2:** Kde ostane asi 7 cm nenavynutej časti povrázku, prestante navýjat a držat Powerball digitálnym otáčkomerom smerom do tej ruky ktorou budete Powerball roztáčať. Spravidla pravák v pravej ruke a ľavák v ľavej ruke. Odhalený rotor bude teraz smerovať smerom nahor. Obr.3

**Krok 3:** Pevne uchopíte povrázok a rýchle zostra ho vytiahnite –ako keby ste chceli naštartovať kosačku. Zatiahnete švihom, nebojte sa toho, ale uistite sa, že táh smeruje priamo kolmo von tak, aby sa plastové zakončenie roztáčacieho povrázku nezachytilo medzi rotor a obal, k čomu príde, keď budete ťahať šikmo. Po vytiahnutí povrázku by mala rýchlosť rotoru byť medzi 2400 a 3000 ot za min.

**Krok 4:** Hneď po vytiahnutí štartovacieho povrázku otočte ruku tak, aby odkrytá časť rotoru smerovala dolu k zemi obr.4 a začnite krúžiť zápasť (nie celou pažou), krátkymi pohybmi, ako keby ste miešali lyžičkou. Správny spôsob roztočenia Powerballu vyžaduje, aby paža zostala celkom bez pohybu, točíte iba kľbom zapastia, nie pažou.

**Krok 5:** Tajomstvo jednoduchého štartovania Powerballu je v pomalom roztáčaní. Napríklad po roztočení štartovacím povrázkom, začnite pohybovať zápasť v pomalých dlhých lenivých otáčkach (15-20 cm v priemere a približne jedna otáčka za minútu) Nezačínajte rýchlymi krátkymi pohybmi v zápasť, lebo tým sa dostanete mimo synchronizáciu s pomaly sa točiacim rotorom a len ťažko dokážete zrýchliť do vyšších otáčok. Zlý spôsob točenia poznáte podľa nepríjemných klepavých zvukov z vnútra ballu, kde nieje zotrvačnosť rotoru synchronizovaná s pohybom ruky.

**Krok 6:** Zatiaľ čo budete rýchlosť rotoru pomaly zväčšovať, zistíte, že záťaž posobiaca na vašu zápasť a pažu narastie tak, ako narastie gyroskopická sila vo vnútri ballu. Na zvyšujúcu záťaž reagujte tak, že zmenšíte priemer rozpatia pohybu (7-10 cm) a zároveň zrýchľte pohyb (3-6 otáčaní zapastia za minútu). Väčšiu rýchlosť a teda aj väčšiu záťaž dosiahnete pri čo najmenšom rozsahu krúženia. K tomu, aby ste dosiahli naozaj vysoké otáčky (12000 a viac za minútu), potrebujete iba dostatočný tréning. Tréningu budete mať určite dosť, pretože Powerball® je pomerne návykový a len neradi ho budete dávať z ruky, akonáhle zvládnete techniku točenia. Už po krátkej dobe používania pocítíte zreteľné zvýšenie sily v zápasť a v paži. Jak narastie vaša sila, bude sa postupne zvyšovať aj dosiahnutá rýchlosť.

Pravé tajomstvo dosiahnutia rýchlosti 13.000 otáčiek za minútu je v čo najmenšom rozpatí pohybu behom točenia (asi 1 cm) kde to vypadá, akoby sa paže a zápasť obec nepohybovali i keď v tej chvíli paže a zápasť pracujú naplno.

#### Záruka

Powerball® je veľmi unikátny výrobok. Pokiaľ sa budete o neho dobre starať, bude vám dobre slúžiť veľa rokov. Záruka na Powerball® je poskytnutá v zákonom rozsahu alebo podľa podmienok predajcu.

Záruka sa nevzťahuje na poškodenie v dôsledku nesprávneho používania, hlavne na poškodenie spôsobené pádom, nárazom, navinutím roztáčacieho povrázku a použitím oleja alebo iných masťov. Hlučnosť modelu Screamer je žiadúca vlastnosť.

Pokiaľ budete mať otázky ktoré ste nenašli v tomto návode, hľadajte odpoveď na [www.powerballs.com](http://www.powerballs.com), alebo nás kontaktujte na [info@powerballs.com](mailto:info@powerballs.com).

#### Magyar

Cikk szám: 1430

Használati leírás

#### A Powerball® használata edző készükként

Ez a görgős labda egy nagyon sokoldalú gyakorló eszköz, amivel az izomzatát erősítheti a karokban, a csuklóban és az ujjában. Egyedülálló funkciói támogatják, hogy különböző sportágakban mint például a golfban, teniszben, Squash-ben és minden olyan sportban is, amelyben erős izmokra van szükség a karokban, a csuklóban meg az ujjakban.

Ezáltal egyszerű gyakorlóeszköz a zenészeknek! Dobosoknak, gitárosoknak, zongoristáknak (minden zenésznek) csak előnyére válhat az izmok erősödése és az ujjak ügyességének fejlődése, amelyet a Powerball® mindenképpen biztosít.

Fontos, (mint minden gyakorlatozásnál) hogy ne akarjuk túlszárnyalni saját határainkat! Abban az esetben, ha nem vagyunk tisztába saját fitnessünkel, keressünk fel egy orvost, aki meg tudja mondani a mi aktuális helyzetünket.

A Powerball® egy olyan mozgást képes létrehozni, amely kisebb sebesség használata esetén, fájdalmat is képes csökkenteni és ezenkívül regenerációt biztosít a karoknak, csuklóknak, kéznek, de még gyulladáscsökkentő is lehet. A Powerball®-na semmilyen negatív hatása nincsen.

#### Általános elővigyázatossági lépések

- Azok a személyek, akik bármilyen szívpanaszokkal rendelkeznek, mindenképpen kérjék ki orvosuk véleményét, esetlegesen csak annak ajánlásával használják a készüléket.
- A Powerball® minden korosztály számára alkalmas és használható, de 12 éven alul gyerekek mindig szülői felügyeletet igényelnek.
- A forgórész ne érintsük meg (nagy sebességnél) amikor az forog – lehetséges sérülések elkerülése végett.
- A Powerball® ne hagyjuk leesni, mert a forgórész teljesen használhatatlanná teszi a belső részét a „labdának”.
- A Powerball®, különösen a belső része nagyon érzékeny, ezért kerüljük, hogy piszok vagy szennyeződés kerüljön a belső részbe. Ezenkívül ügyeljünk rá, hogy semmilyen tisztító-, suroló- vagy olajos szer ne kerüljön a belső részébe a Powerball®-nak.
- Amikor a Powerball-t használja, mindig tartsa szorosan, erősen a kezében, mindaddig, míg a belső rész mozog. Ellenkező esetben a mozgó rész kellemetlenül erős hangot fog kiadni magából, de a termék használhatóságát nem befolyásolja.

Gondoljon mindig rá: lassú sebességgel egy enyhe rehabilitáció – gyorsabb sebességnél pedig az izmok fejlesztésére alkalmas.

#### Hogyan Start-oljunk a Powerball®-lal

**Lépés 1:** dugja az egyik kezével a zsinór egyik végét a forgórész lyukába. Ezután a másik kezünk mutató ujjával görgessük meg a rotort, vagyis a forgórész, és ügyeljünk rá, hogy a zsinór a fellekerés ideje alatt feszes legyen, így ideálisan tekeredik fel a kábel.

**Lépés 2:** akkor teljes a fellekerés, ha 5 – 7 cm kimarad a zsinór hosszából. Utána fordítsa oldalára a görgős labdát (ahol a digitális kijelző található). Normál esetben a jobbkezüek a jobbkezőben a bal kezesek pedig a bal kezükben használják a terméket.

**Lépés 3:** fogja a zsinórt szorosan és húzza azt gyorsan ki a Powerball®-ból, hasonlóan, mint egy benzines fűnyíró indításakor. Felhívjuk a figyelmet rá, hogy a zsinórt erősen kell kirántanunk a görgős labdából. Figyeljen rá, hogy a zsinórt egyenesen és egyszerre távolítsa el, hogy a kötél ne szoruljon be a forgós rész és a külső burkolat közé. A rotornak 2400 - 3000 fordulatot kell megtennie percenként.

**Lépés 4:** fordítsa a kezét lefelé (úgy, hogy a rotor a talaj irányába mutasson) és kezdje a csuklójával (NEM a karjával) a lassú körkörös mozdulatokat: úgy mintha egy mély fazékban egy hosszú fakanállal keverné az ételt, vagy mint autósosás közben. Az egyetlen helyes mozdulat a gyakorlathoz SOHA nem a kar mozdulatából keletkezik, hanem kizárólag a csuklóból!!!!

**Lépés 5:** az egyszerű kezdés titka, hogy a Powerball®-lal lassan kell kezdeni – miután a labda a zsinórral jól meg lett görgetve, kezdjen a csuklójával lassú, nagyvonalú mozdulatokat végezni (15-20 cm-es átmérőjű, kb. másodpercenként egy fordulat).

Ne kezdjen gyors, szűkös mozdulatokkal a csuklóban, mert ez nem lesz szinkronba a forgórész mozgásával. Ez sokkal jobban megnehezíti a sebesség későbbi növelését. (ebben az esetben a rotor hangosan hozzá verődik a burkolathoz, mert az impulzust a saját forgáspillantására nem

tudja változtatni.)

**Lépés 6:** ha a rotorsebességet lassan növeli, akkor érezni fogja, hogy a nyomás, ami a csuklónk ellen irányul és a kar ellen hat, arányosan emelkedik, ugyanúgy, mint a giroszkópikus erők, amik a Powerball®-ban szabadon termelődnek. Ezáltal az átmérője a rotációs mozgásnak a csuklóban kb 7-10cm csökkenteni, és a fordulatok sebességét 3-ról 6-ra fordulatra másodpercenként. Minél kisebb a (átmérőben) a csukló rotációs mozgása, annál gyorsabb for a rotor fogogni. A rotációs átmérő további csökkentésével, mindig nehezebb lesz a gyakorlat. Magas sebesség eléréséhez 12.000U/min, és magasabb eléréséhez, nincs másra szükség, csak gyakorlásra – ez nem lesz nehéz, mert a Powerball® függővé teszi és nagyobb problémát fog okozni a gyakorlatozás megszakítása, amikor már elértük a napi értéket 15.000 U/min (persze, ha a helyes technikát elsajátítottuk).



Obr. 1 / Abb. 1



Obr. 2 / Abb. 2



Obr. 3 / Abb. 3



Obr. 4 / Abb. 4

© 1998-2020 RPM Sports Limited

Powerball® is a registered trade mark of RPM Sports Limited, Nenagh Road, Thurles, Co Tipperary, Ireland