



## Die Verwendung des NSD Power®balls als Übungsgerät

Der NSD Power®ball 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 NSD Power®ball 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.

„Der NSD Power®ball 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, Sehnenscheidenentzündung, RSI (Verletzung durch wiederkehrende Belastung). Der NSD Power®ball 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!
- Der NSD Power®ball 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!
- Der NSD Power®ball sollte nicht fallen gelassen werden; der Rotor würde das Innenleben zerstören!
- Der NSD Power®ball insbesondere sein Innenleben sollte stets sauber gehalten werden, der Kontakt mit Schmiermitteln oder sonstige ölige Verunreinigungen sind zu vermeiden!
- Wenn du deinen neuen NSD Power®ball 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 des NSD Power®balls

### 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 NSD Power®ball 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 des NSD Power®balls 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 NSD Power®ball 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 NSD Power®ball (ähnlich wie beim Starten eines Benzinrasenmähers mit Seilzug)! Wir betonen nochmals das „ruckartige Ziehen“ (keine Angst, der NSD Power®ball 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 wachsen 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 dem NSD Power®ball 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 NSD Power®ball 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 NSD Power®ball 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.

~~einmal~~