

## Bereits wenige Minuten am Tag sind ausreichend

Der Original Ironpower® – hinter diesem kraftvollen Namen verbirgt sich der exklusive gyroskopische Handtrainer aus dem Hause Kernpower®. Gefertigt nach höchsten Qualitätsstandards in Deutschland. Der Ironpower® ist der herausstechende Handtrainer zur Steigerung der Kraft von Händen und Unterarmen. Prädestiniert als Trainingsgerät für alle Aktivitäten, die einen sicheren und festen Griff erfordern – so z.B. bei Sportarten wie Klettern, Tennis, Golf, Radsport oder Krafttraining. Der Effekt beim Training wirkt direkt auf die Muskulatur im Unterarm, Oberarm bis in die Schultern. Ideal zum gezielten und ergänzenden Krafttraining, Warm-Up, Regeneration oder Lockerung der Muskulatur nach dem Training.

Auch PC-Anwender, Programmierer, Schreibkräfte oder Gamer profitieren vom regelmäßigen Ironpower®-Training. Schmerzhafte Handgelenke, steife Finger und Verspannungen werden gelockert. So können Beschwerden wie Mausarm, RSI oder Karpaltunnelsyndrom bei regelmäßiger Nutzung vorgebeugt werden. Holen Sie sich vorab stets die Meinung eines Arztes oder Therapeuten ein, ob das Training mit dem Ironpower® für Ihre Beschwerden sinnvoll ist.

Neben dem Einsatz als Trainingsgerät bietet sich der Ironpower® außerdem zum Ausgleich im geschäftigen Alltag an. Genießen Sie das voluminöse, beruhigende Gefühl des sich leise und kraftvoll kreisenden Präzisionsrotors – bestehend aus einer Aluminium-Felge und dem massiven Edelstahl-Mantelring. So rotieren 246 g Masse bei niedriger Umdrehung sanft in der hochwertigen Metallschale.

## Das Selbstverständnis

- ✓ geprüfte und gleichbleibende Qualität – Made in Germany
- ✓ Präzision auf High-End-Niveau
- ✓ Volumen-optimierter Edelstahl-Mantelring
- ✓ 5-Lochfelge aus Aluminium und Achse mit idealem Drehverhalten
- ✓ perfekte Schalenhälften – je aus einem Stück Aluminium CNC-gefertigt
- ✓ massive Kraftentwicklung bei geringem Gewicht

## Der kraftvolle Rotor

Die sprichwörtliche „Kernpower“ erhält der Ironpower® aus dem zweiteiligen High-End-Rotor. Auf die robuste 5-Loch Aluminiumfelge ist ein masseoptimierter, solider Mantel aus Edelstahl gepresst. Diese Verbindung garantiert ein präzises und laufruhiges Drehverhalten. Dabei ist die voluminöse Kraft des kreisenden Rotors unmittelbar und schwer in der Hand bzw. dem Unterarm spürbar. Ein starkes Gefühl!

## Die elegante Schale

Ironpower® – dieser Name steht für ein robustes Vollmetall-Gehäuse. Die CNC-gedrehten Aluminiumschalen sind Garant für Präzision sowie ein zeitloses, schlichtes Design.

Das perfekt ausgearbeitete Gewinde verbindet die Schalenelemente exakt und schließt zuverlässig. Die Kraftentwicklung des Rotors könnte nicht besser eingefangen und an die Hände weitergegeben werden.

## Die entstehenden Kräfte

Durch kreisende Bewegungen aus dem Handgelenk wird der Metallrotor mit Muskelkraft in Umdrehung gebracht. Die Geschwindigkeit lässt sich dabei auf das persönliche Trainingsniveau anpassen. Höhere Umdrehungszahlen setzen stetig neue Reize. Limits können progressiv, individuell gesteigert werden.

Die gyroskopische Kraft kommt dabei direkt vom Drehimpuls, welcher auf die Achse des Rotors wirkt. So baut sich eine Stabilität auf, die durch das Trägheitsmoment sowie die Rotationsgeschwindigkeit verursacht wird.

So entsteht die beeindruckende Wirkung nach einfachen Naturgesetzen. Die aufkommenden Kräfte sind bis zu 75 mal höher als das Eigengewicht von ca. 390 g des Ironpower®.

Bei 10.000 Umdrehungen wirken bereits beachtliche 21 kg auf die Hände und Unterarmmuskulatur.

## Das Training

Gestartet wird der Ironpower® mittels der beigelegten Startschnur. Stecken Sie eines der ummantelten Enden der Schnur in das Loch im Rotor. Wickeln Sie die Schnur nun entlang der Führungsrinne des Rotors auf. Zum Starten halten Sie den Ironpower® fest in einer Hand.

**Ziehen Sie die Startschnur mit einem festen und schnellen Zug entgegen der Wickelrichtung vom Rotor weg!**



So erhält der Rotor bereits die ideale Umdrehungsgeschwindigkeit um mit dem Training zu starten.

Alternativ kann der Rotor mit etwas Übung auch ohne Startschnur angedreht werden. Halten Sie die den Ironpower® mit einer Hand fest – der Rotor zeigt nach außen. Geben Sie dem Rotor mit der Handfläche oder den Daumen kräftig Schwung.

Egal mit welcher Startmethode – der Rotor muss nun sofort auf Umdrehung gehalten bzw. weiter beschleunigt werden. Dies geschieht durch ruhige, gleichmäßige und kreisende Drehbewegungen aus dem Handgelenk. Kein Schütteln! **Die Rotation kommt stets direkt aus dem Handgelenk.**

Es ist unerheblich ob das Handgelenk mit oder gegen den Uhrzeigersinn kreist. Wichtig ist die gleichförmige Bewegung (zunächst) ohne Richtungswechsel. An der Haptik ist bereits spürbar, ob der Rotor Fahrt aufnimmt und seine Kräfte

entwickelt. Sollte der Start bei den ersten Versuchen misslingen, versuchen Sie dem Startvorgang mehr Schwung mitzugeben. Testen Sie verschiedene Geschwindigkeiten bei den Kreisbewegungen aus dem Handgelenk.

Ist das Grundprinzip nach kurzer Zeit verinnerlicht, können durch verschiedene Haltungen des Arms unterschiedliche Muskeln des Arms angesprochen werden:



## Tipps & Tricks

Sobald der Ironpower® Schwung aufgenommen hat, kann die Drehrichtung jederzeit geändert werden. Sie spüren die neue Wirkung auf die Muskulatur unmittelbar.

Die Umdrehung im Rotor bleibt erhalten, solange Sie durch die Drehbewegung Kraft einsetzen. Nach dem Prinzip „Kraft erzeugt Gegenkraft“ können Sie das Training individuell dosieren. Hohe Umdrehungszahlen intensivieren das Training. Niedrige Drehzahlen nehmen den Trainingseffekt zurück.

Je höher die Umdrehungszahl des Rotors, umso kleiner wird die kreisende Bewegung aus dem Handgelenk. So ist ein direkter Fokus auf die Muskelpartien möglich, die Sie aktivieren möchten.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Arm und entwickeln Sie ein Gefühl dafür, welche Haltungen und Umdrehungszahlen Sie fordern oder entspannen.

## Wartung & Pflege

Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

Zur Reinigung oder z.B. Austausch der Lagerringe lässt sich der Ironpower® dank des Feingewindes jederzeit im Handumdrehen öffnen und wieder fest verschließen. Bitte achten Sie auf eine feste Verschraubung der Lagerschalen vor dem erneuten Gebrauch.

**Keine Reinigung mit Reinigungsmitteln, Seifen, Ölen, Kriechöl oder anderen schmierenden Mitteln. Rückstände dieser Mittel führen dazu, dass der Rotor bzw. die Lagerringe gleiten und nicht mehr auf Umdrehung kommen!**

Ersatzlagerringe sind bei Verschleiß jederzeit im Powerball-Shop unter <https://www.kernpower.de/powerball-shop/> erhältlich.

## Warnung

Berühren Sie niemals den drehenden Rotor – auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**



Original Ironpower® Silber  
Art-Nr. 013  
EAN 4260097920131



Original Ironpower® Schwarz  
Art-Nr. 014  
EAN 4260097920148



Kernpower GmbH • Daimlerstraße 25 • 97267 Himmelstadt • Germany  
Tel +49 (0) 9364 815 77 90 (Mo-Fr 8.00-17.00)  
Mail [info@kernpower.de](mailto:info@kernpower.de) • Web [www.kernpower.de](http://www.kernpower.de) / [www.ironpower.de](http://www.ironpower.de)  
Social [facebook.com/originalpowerball](https://www.facebook.com/originalpowerball) • [@powerball\\_the\\_original](https://www.instagram.com/powerball_the_original)



**MADE IN GERMANY**  
Ironpower® und Kernpower® sind eingetragene Marken der Kernpower GmbH in Deutschland.

## Bastan unos minutos al día

El Ironpower® original: tras este poderoso nombre se esconde el exclusivo entrenador de manos giroscópico de Kernpower®. Fabricado con los más altos estándares de calidad en Alemania. El Ironpower® es el mejor entrenador de manos para aumentar la fuerza de manos y antebrazos. Predestinado como aparato de entrenamiento para todas las actividades que requieren un agarre seguro y firme, por ejemplo, deportes como la escalada, el tenis, el golf, el ciclismo o el entrenamiento de fuerza. El efecto de entrenamiento actúa directamente sobre los músculos del antebrazo, la parte superior del brazo y los hombros. Ideal para el entrenamiento de fuerza específico y complementario, el calentamiento, la regeneración o la relajación de los músculos después del entrenamiento.

Los usuarios de PC, programadores, mecanógrafos y jugadores también se benefician del entrenamiento regular con Ironpower®. Las muñecas doloridas, los dedos rígidos y la tensión se alivian. Con el uso regular se pueden prevenir dolencias como el brazo del ratón, el RSI o el síndrome del túnel carpiano. Consulte siempre antes a un médico o terapeuta para saber si el entrenamiento con Ironpower® es adecuado para sus dolencias.

Además de su uso como aparato de entrenamiento, el Ironpower® también es ideal para equilibrar su ajetreada vida diaria. Disfrute de la sensación voluminosa y tranquilizadora del rotor de precisión de rotación silenciosa y potente, compuesto por un borde de aluminio y el sólido anillo de la carcasa de acero inoxidable. La masa de 246 g gira suavemente a baja velocidad en la carcasa metálica de alta calidad.

## La imagen de sí mismo

- ✓ Calidad probada y constante - Made in Germany
- ✓ Precisión de alto nivel
- ✓ Anillo de la carcasa de acero inoxidable de volumen optimizado
- ✓ Llanta de aluminio de 5 agujeros y eje con comportamiento de giro ideal
- ✓ Mitades de carcasa perfectas - cada una mecanizada por CNC a partir de una sola pieza de aluminio

- ✓ Gran desarrollo de potencia con poco peso

## El potente rotor

El Ironpower® obtiene su proverbial «núcleo de potencia» del rotor de dos piezas de alta gama. Sobre la robusta llanta de aluminio de 5 orificios se presiona una carcasa de acero inoxidable de masa optimizada. Esta combinación garantiza un comportamiento de giro preciso y suave. La voluminosa potencia del rotor giratorio se siente directa y fuertemente en la mano o en el antebrazo. ¡Una sensación poderosa!

## La elegante carcasa

Ironpower®: este nombre es sinónimo de una robusta carcasa totalmente metálica. Las carcasas de aluminio mecanizadas mediante CNC garantizan precisión y un diseño sencillo e intemporal. La rosca perfectamente mecanizada une los elementos de la carcasa con precisión y cierra de forma fiable. La fuerza generada por el rotor no podría captarse y transferirse mejor a las manos.

## Las fuerzas resultantes

El rotor metálico gira con fuerza muscular mediante movimientos circulares de la muñeca. La velocidad puede ajustarse en función del nivel de entrenamiento personal. Las velocidades de rotación más altas proporcionan constantemente nuevos estímulos. Los límites pueden aumentarse progresiva e individualmente. La fuerza giroscópica procede directamente del momento angular que actúa sobre el eje del rotor. De este modo se genera la estabilidad, causada por el momento de inercia y la velocidad de rotación.

Esto crea el impresionante efecto según unas sencillas leyes naturales. Las fuerzas generadas son hasta 75 veces superiores al propio peso del Ironpower®, de unos 390 g. A 10.000 revoluciones, se ejerce una impresionante fuerza de 21 kg sobre los músculos

de las manos y los antebrazos.

## El entrenamiento

El Ironpower® se pone en marcha con el cable de arranque adjunto. Introduzca uno de los extremos enfundados de la cuerda en el orificio del rotor. Enrolle ahora la cuerda a lo largo de la ranura guía del rotor. Para arrancar, sujete el Ironpower® firmemente con una mano.

**Tire de la línea de salida alejándola del rotor con un tirón firme y rápido en dirección contraria a la del bobinado.**



Esto dará al rotor la velocidad de rotación ideal para empezar a entrenar.

Alternativamente, con un poco de práctica, el rotor también se puede arrancar sin la cuerda de arranque. Sujete el Ironpower® firmemente con una mano - el rotor apunta hacia fuera. Empuje el rotor con la palma de la mano o con los pulgares.

Independientemente del método de arranque utilizado, el rotor debe seguir girando o acelerarse inmediatamente. Esto se hace con movimientos de rotación tranquilos, uniformes y circulares de la muñeca. Sin sacudidas. **La rotación siempre procede directamente de la muñeca.**

Es irrelevante que la muñeca gire en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario. Lo importante es el movimiento uniforme (al principio) sin cambiar

de dirección. Ya se puede saber por el tacto si el rotor está cogiendo velocidad y desarrollando su potencia. Si el arranque no tiene éxito en los primeros intentos, prueba a añadir más impulso al proceso de arranque. Pruebe diferentes velocidades con los movimientos circulares de la muñeca.

Una vez interiorizado el principio básico al cabo de poco tiempo, se pueden utilizar diferentes posturas del brazo para activar distintos músculos del brazo:



## Consejos y trucos

En cuanto el Ironpower® haya cogido impulso, podrá cambiar el sentido de giro en cualquier momento. Sentirá inmediatamente el nuevo efecto en sus músculos.

La rotación en el rotor se mantiene mientras usted aplique fuerza a través de la rotación. Según el principio de «la fuerza genera contrafuerza», puede personalizar el entrenamiento. Las velocidades de rotación altas intensifican el entrenamiento. Las velocidades de rotación bajas reducen el efecto del entrenamiento.

Cuanto mayor sea la velocidad de rotación del rotor, menor será el movimiento circular de la muñeca. Esto le permite centrarse directamente en los músculos que desea activar.

Concéntrese en su brazo y desarrolle una sensación de qué posturas y velocidades de rotación le suponen un reto o le relajan.

## Mantenimiento y cuidado

Lo primero es lo primero: el Ironpower® es un producto de precisión. Deben evitarse las caídas a toda costa.

Mantenga siempre el ejercitador de mano alejado del pelo, fibras de la ropa o bordes y objetos duros durante su uso.

Mantenga siempre limpio el interior del Ironpower®. Evite la entrada de suciedad, líquidos, aceite u otras sustancias extrañas.

Gracias a la rosca fina, el Ironpower® puede abrirse y cerrarse de nuevo en un abrir y cerrar de ojos para, por ejemplo, limpiar o cambiar los anillos de los cojinetes. Asegúrese de que los anillos de los cojinetes estén bien atornillados antes de volver a utilizarlos.

**No limpie con productos de limpieza, jabones, aceites, aceite penetrante u otros lubricantes. Los residuos de estos agentes harán que el rotor o los anillos de los rodamientos patinen y dejen de girar.**

Los anillos de rodamiento de repuesto están disponibles en cualquier momento en la tienda de Powerball en <https://www.kernpower.de/powerball-shop/>.

## Advertencia

No toque nunca el rotor en rotación, ni siquiera a bajas revoluciones.

Evite esfuerzos físicos excesivos, especialmente durante las primeras sesiones de entrenamiento. Aumente gradualmente la intensidad y la duración del entrenamiento. Cambie regularmente de mano de entrenamiento.

Si tiene alguna enfermedad previa, lesiones agudas o dolor, asegúrese de preguntar a su médico o terapeuta si el entrenamiento con el Ironpower® es sensato y recomendable.

Asegúrese de que las mitades de la carcasa estén firmemente atornilladas antes de cada sesión de entrenamiento.

**El Ironpower® NO ES UN JUGUETE y no es adecuado para niños menores de 14 años.**



Original Ironpower® Plata  
Art-Nr. 013  
EAN 4260097920131



Original Ironpower® Negro  
Art-Nr. 014  
EAN 4260097920148

**kernpower®**

Kernpower GmbH • Daimlerstraße 25 • 97267 Himmelstadt • Germany  
Tel +49 (0) 9364 815 77 90 (Mo-Fr 8.00-17.00)  
Mail [info@kernpower.de](mailto:info@kernpower.de) • Web [www.kernpower.de](http://www.kernpower.de) / [www.ironpower.de](http://www.ironpower.de)  
Social [facebook.com/originalpowerball](https://www.facebook.com/originalpowerball) • [@powerball\\_the\\_original](https://www.instagram.com/powerball_the_original)

**ironpower®**



**MADE IN GERMANY**  
Ironpower® y Kernpower® son marcas registradas de Kernpower GmbH en Alemania.

## Quelques minutes par jour suffisent déjà

L'Original Ironpower® - dernière ce nom puissant se cache l'entraîneur gyroscopique exclusif pour les mains de la maison Kernpower®. Fabriqué en Allemagne selon les normes de qualité les plus élevées. L'Ironpower® est un appareil d'entraînement des mains qui se distingue par sa capacité à augmenter la force des mains et des avant-bras. Prédéstiné à être utilisé comme appareil d'entraînement pour toutes les activités nécessitant une prise ferme et sûre - par exemple pour les sports comme l'escalade, le tennis, le golf, le cyclisme ou la musculation. L'effet de l'entraînement agit directement sur la musculature de l'avant-bras, du bras et des épaules. Idéal pour la musculation ciblée et complémentaire, l'échauffement, la régénération ou l'assouplissement de la musculature après l'entraînement.

Les utilisateurs de PC, les programmeurs, les dactylographes ou les joueurs profitent également de l'entraînement régulier d'Ironpower®. Les poignets douloureux, les doigts raides et les tensions sont assouplis. Ainsi, des troubles tels que le bras de la souris, les LMR ou le syndrome du canal carpien peuvent être prévenus en cas d'utilisation régulière. Demandez toujours l'avis d'un médecin ou d'un thérapeute au préalable pour savoir si l'entraînement avec l'Ironpower® est judicieux pour vos troubles.

En plus de son utilisation comme appareil d'entraînement, l'Ironpower® permet de compenser l'agitation du quotidien. Appréciez la sensation volumineuse et apaisante du rotor de précision qui tourne silencieusement et avec force - composé d'une jante en aluminium et d'un anneau massif en acier inoxydable. Ainsi, 246 g de masse tournent en douceur à faible rotation dans la coque métallique de haute qualité.

## L'évidence

- ✓ une qualité contrôlée et constante - Made in Germany
- ✓ Précision au niveau haut de gamme
- ✓ Anneau de carénage en acier inoxydable au volume optimisé
- ✓ jante à 5 trous en aluminium et axe avec comportement idéal en rotation
- ✓ demi-coques parfaites - chacune fabriquée en une seule pièce d'aluminium par CNC

- ✓ développement massif de la force pour un poids réduit

## Le puissant rotor

L'Ironpower® tire sa proverbiale « puissance de base » du rotor haut de gamme en deux parties. Sur la jante robuste à 5 trous en aluminium est pressée une enveloppe solide en acier inoxydable dont la masse est optimisée. Cet assemblage garantit une rotation précise et silencieuse. La force volumineuse du rotor en rotation est immédiatement et lourdement ressentie dans la main ou l'avant-bras. Une sensation forte !

## La coque élégante

Ironpower® - ce nom est synonyme d'une coque robuste entièrement en métal. Les coques en aluminium tournées par CNC sont garanties de précision ainsi que d'un design sobre et intemporel. Le filetage parfaitement usiné relie les éléments de la coque avec précision et se ferme de manière fiable. La force développée par le rotor ne pourrait pas être mieux captée et transmise aux mains.

## Les forces générées

Grâce à des mouvements circulaires du poignet, le rotor métallique est mis en rotation par la force musculaire. La vitesse peut être adaptée au niveau d'entraînement personnel. Des nombres de rotations plus élevés créent constamment de nouveaux stimuli. Les limites peuvent être augmentées progressivement et individuellement. La force gyroscopique provient directement de l'impulsion de rotation qui agit sur l'axe du rotor. Il en résulte une stabilité causée par le moment d'inertie et la vitesse de rotation.

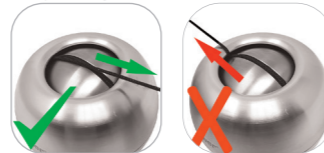
C'est ainsi que se produit l'effet impressionnant selon des lois naturelles simples. Les forces qui s'exercent sont jusqu'à 75 fois supérieures au poids propre d'environ 390 g de l'Ironpower®.

À 10 000 tours, ce sont déjà 21 kg considérables qui agissent sur les mains et les muscles de l'avant-bras.

## L'entraînement

L'Ironpower® est mis en marche à l'aide du cordon de démarrage fourni. Insérez l'une des extrémités gainées de la corde dans le trou du rotor. Enroulez ensuite la ficelle le long de la rainure de guidage du rotor. Pour démarrer, tenez l'Ironpower® fermement dans une main.

**Tirez la corde de lancement d'une traction ferme et rapide dans le sens inverse de l'enroulement pour l'éloigner du rotor !**



Ainsi, le rotor obtient déjà la vitesse de rotation idéale pour commencer l'entraînement.

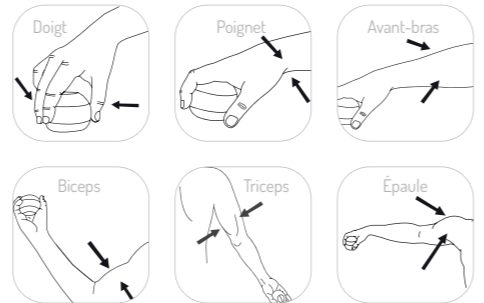
Avec un peu d'entraînement, il est également possible d'enrouler le rotor sans corde de démarrage. Tenez l'Ironpower® d'une main, le rotor tourné vers l'extérieur. Donnez un fort élan au rotor avec la paume de la main ou les pouces.

Quelle que soit la méthode de démarrage, le rotor doit maintenant être immédiatement maintenu en rotation ou accéléré. Cela se fait par des mouvements de rotation calmes, réguliers et circulaires du poignet. Pas de secousses ! **La rotation se fait toujours directement à partir du poignet.**

Il importe peu que le poignet tourne dans le sens des aiguilles d'une montre

ou dans le sens inverse. Ce qui compte, c'est le mouvement uniforme (au début) sans changement de direction. On peut déjà sentir au toucher si le rotor prend de la vitesse et développe ses forces. Si le démarrage échoue lors des premiers essais, essayez d'ajouter de l'élan au processus de démarrage. Testez différentes vitesses lors des mouvements circulaires du poignet.

Une fois le principe de base assimilé au bout de peu de temps, différentes positions du bras permettent de solliciter différents muscles du bras :



## Conseils & astuces

Dès que l'Ironpower® a pris son élan, il est possible de changer le sens de rotation à tout moment. Vous ressentez immédiatement le nouvel effet sur la musculature.

La rotation dans le rotor est maintenue tant que vous utilisez de la force grâce au mouvement de rotation. Selon le principe « la force engendre la contre-force », vous pouvez doser l'entraînement individuellement. Des vitesses de rotation élevées intensifient l'entraînement. Les vitesses de rotation faibles réduisent l'effet d'entraînement.

Plus le nombre de tours du rotor est élevé, plus le mouvement circulaire du poignet est petit. Cela permet de se concentrer directement sur les parties musculaires que vous souhaitez activer.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour savoir quelles postures et quels nombres de rotations vous sollicitent ou vous détendent.

## Maintenance & entretien

Tout d'abord, le plus important : l'Ironpower® est un produit de précision. Il faut absolument éviter les chutes.

Pendant l'utilisation, tenez toujours l'appareil d'entraînement manuel à distance des cheveux, des fibres de vêtements ou des bords et objets durs.

Maintenez toujours l'intérieur de l'Ironpower® propre. Évitez toute pénétration de saleté, de liquides, d'huile ou d'autres substances étrangères.

Pour le nettoyage ou, par exemple, le remplacement des bagues de roulement, l'Ironpower® peut être ouvert et refermé à tout moment en un tour de main grâce au filetage fin. Veuillez veiller à ce que les coussinets soient bien vissés avant de

les réutiliser.

**Ne pas nettoyer avec des produits de nettoyage, des savons, des huiles, des huiles pénétrantes ou d'autres produits lubrifiants. Les résidus de ces produits font que le rotor ou les bagues de roulement glissent et ne font plus de rotation !**

En cas d'usure, des bagues de roulement de rechange sont disponibles à tout moment dans la boutique Powerball sur <https://www.kernpower.de/powerball-shop/>.

## Avertissement

Ne touchez jamais le rotor en rotation - même en cas de faible rotation lors de la vidange.

Évitez les efforts physiques trop importants, surtout lors des premières séances d'entraînement. Augmentez progressivement l'intensité et la durée de l'entraînement. Changez régulièrement de main d'entraînement.

En cas d'antécédents médicaux, de blessures aiguës ou de douleurs, demandez impérativement à votre médecin ou thérapeute si un entraînement avec l'Ironpower® est judicieux et recommandé.

Veillez à ce que les demi-coques soient bien vissées avant chaque entraînement.

**L'Ironpower® n'est PAS un JEU et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans !**



Original Ironpower® Argent  
Art-Nr. 013  
EAN 4260097920131

Original Ironpower® noir  
Art-Nr. 014  
EAN 4260097920148

**kernpower®**

Kernpower GmbH • Daimlerstraße 25 • 97267 Himmelstadt • Germany  
Tel +49 9364 815 77 90 (Mo-Fr 8.00-17.00)

Mail [info@kernpower.de](mailto:info@kernpower.de) • Web [www.kernpower.de](http://www.kernpower.de) / [www.ironpower.de](http://www.ironpower.de)  
Social [facebook.com/originalpowerball](https://www.facebook.com/originalpowerball) • [@powerball\\_the\\_original](https://www.instagram.com/powerball_the_original)



**MADE IN GERMANY**  
Ironpower® et Kernpower® sont des marques déposées de Kernpower GmbH en Allemagne.

## Bastano pochi minuti al giorno

The Original Ironpower® - dietro questo nome potente si nasconde l'esclusivo hand trainer giroscopico di Kernpower®. Prodotto in Germania secondo i più alti standard di qualità. Ironpower® è l'allenatore per le mani ideale per aumentare la forza di mani e avambracci. È predestinato ad essere un dispositivo di allenamento per tutte le attività che richiedono una presa sicura e salda, ad esempio sport come l'arrampicata, il tennis, il golf, il ciclismo o l'allenamento della forza. L'effetto di allenamento agisce direttamente sui muscoli dell'avambraccio, della parte superiore del braccio e delle spalle. Ideale per l'allenamento mirato e supplementare della forza, per il riscaldamento, la rigenerazione o lo scioglimento dei muscoli dopo l'allenamento.

Anche gli utenti di PC, i programmatori, i dattilografi e i giocatori traggono beneficio da un allenamento regolare con Ironpower®. Polsi doloranti, dita rigide e tensioni vengono alleviati. Con l'uso regolare si possono prevenire disturbi come il braccio del mouse, la RSI o la sindrome del tunnel carpale. Chiedete sempre il parere di un medico o di un terapeuta per sapere se l'allenamento con Ironpower® è adatto ai vostri disturbi.

Oltre a essere utilizzato come strumento di allenamento, Ironpower® è ideale anche per bilanciare la vita quotidiana. Godetevi la sensazione voluminosa e rilassante del rotore di precisione che ruota in modo silenzioso e potente, composto da un bordo in alluminio e da un anello di rivestimento in acciaio inossidabile. La massa di 246 g ruota dolcemente a bassa velocità nel guscio di metallo di alta qualità.

## L'immagine di sé

- ✓ Qualità testata e costante - Made in Germany
- ✓ Precisione di alto livello
- ✓ Anello della carcassa in acciaio inox ottimizzato per il volume
- ✓ Cerchio e asse in alluminio a 5 fori con comportamento di rotazione ideale
- ✓ Mezzi gusci perfetti - ciascuno lavorato a CNC da un unico pezzo di alluminio
- ✓ Grande sviluppo di potenza con peso ridotto

## Il potente rotore

L'Ironpower® trae la sua proverbiale "potenza di base" dal rotore di alta gamma in due pezzi. Un involucro in acciaio inossidabile massiccio e ottimizzato è pressato sul robusto cerchio in alluminio a 5 fori. Questa combinazione garantisce un comportamento di rotazione preciso e regolare. La potenza voluminosa del rotore rotante si sente direttamente e pesantemente sulla mano o sull'avambraccio. Una sensazione potente!

## Il guscio elegante

Ironpower® - questo nome è sinonimo di un robusto alloggiamento interamente in metallo. I gusci in alluminio lavorati a CNC garantiscono precisione e un design semplice e senza tempo. La filettatura perfettamente lavorata collega gli elementi del guscio in modo preciso e chiude in modo affidabile. La forza generata dal rotore non potrebbe essere catturata e trasferita meglio alle mani.

## Le forze risultanti

Il rotore metallico viene fatto ruotare con la forza muscolare attraverso movimenti circolari del polso. La velocità può essere regolata in base al livello di allenamento personale. Le velocità di rotazione più elevate forniscono sempre nuovi stimoli. I limiti possono essere aumentati progressivamente e individualmente. La forza giroscopica deriva direttamente dal momento angolare che agisce sull'asse del rotore. In questo modo si crea stabilità, che è causata dal momento d'inerzia e dalla velocità di rotazione.

Questo crea un effetto impressionante secondo semplici leggi naturali. Le forze generate sono fino a 75 volte superiori al peso proprio dell'Ironpower®, pari a circa 390 g. A 10.000 giri, vengono esercitati ben 21 kg di forza sui muscoli delle mani e dell'avambraccio.

## L'allenamento

L'Ironpower® si avvia utilizzando il cavo di avviamento in dotazione. Inserire una delle estremità inguainate del cavo nel foro del rotore. Ora avvolgete il cavo lungo la scanalatura di guida del rotore. Per iniziare, tenere l'Ironpower® saldamente con una mano.

**Allontanare la linea di partenza dal rotore con una trazione decisa e veloce contro la direzione di avvolgimento!**



In questo modo il rotore raggiungerà la velocità di rotazione ideale per iniziare l'allenamento.

In alternativa, con un po' di pratica, il rotore può essere avviato anche senza la linea di partenza. Tenere l'Ironpower® saldamente con una mano - il rotore è rivolto verso l'esterno. Spingere il rotore con il palmo della mano o con i pollici.

Indipendentemente dal metodo di avviamento utilizzato, il rotore deve immediatamente continuare a girare o accelerare ulteriormente. Ciò avviene con movimenti di rotazione calmi, uniformi e circolari del polso. Niente scosse! **La rotazione avviene sempre direttamente dal polso.**

È irrilevante che il polso ruoti in senso orario o antiorario. L'importante è che il movimento sia uniforme (inizialmente) senza cambiare direzione. Già dalla sensazione si può capire se il rotore sta prendendo velocità e sviluppando la sua potenza.

Se l'avvio non ha successo nei primi tentativi, provate ad aggiungere più slancio al processo di avvio. Provate diverse velocità con i movimenti circolari del polso.

Una volta interiorizzato il principio di base dopo un breve periodo, è possibile utilizzare diverse posizioni del braccio per attivare diversi muscoli del braccio:



## Suggerimenti e trucchi

Non appena l'Ironpower® ha preso slancio, il senso di rotazione può essere cambiato in qualsiasi momento. Il nuovo effetto sui muscoli è immediato.

La rotazione nel rotore viene mantenuta finché si applica una forza attraverso la rotazione. Secondo il principio "la forza genera la controforza", è possibile personalizzare l'allenamento. Le alte velocità di rotazione intensificano l'allenamento. Basse velocità di rotazione riducono l'effetto dell'allenamento.

Maggiore è la velocità di rotazione del rotore, minore è il movimento circolare del polso. Ciò consente di concentrarsi direttamente sui muscoli che si desidera attivare.

Concentratevi sul vostro braccio e sviluppate una sensazione di quali posture e velocità di rotazione vi mettono alla prova o vi rilassano.

## Manutenzione e cura

Prima di tutto: Ironpower® è un prodotto di precisione. Le cadute devono essere evitate a tutti i costi.

Durante l'uso, tenete sempre l'esercitatore manuale lontano da capelli, fibre dei vestiti, bordi e oggetti duri.

Mantenere sempre pulito l'interno dell'Ironpower®. Evitare l'ingresso di sporco, liquidi, olio o altre sostanze estranee.

Grazie alla filettatura sottile, Ironpower® può essere aperto e chiuso in un attimo, ad esempio per la pulizia o la sostituzione degli anelli dei cuscinetti. Assicurarsi che i gusci dei cuscinetti siano ben avvitati prima di riutilizzarli.

**Non pulire con detersivi, saponi, oli, oli penetranti o altri lubrificanti. I residui di questi agenti causano lo slittamento del rotore o degli anelli dei cuscinetti**

## che non ruotano più!

Gli anelli dei cuscinetti di ricambio sono disponibili in qualsiasi momento presso il negozio Powerball all'indirizzo <https://www.kernpower.de/powerball-shop/>.

## Attenzione

Non toccare mai il rotore in rotazione, nemmeno a bassa velocità quando è in fase di esaurimento.

Evitare sforzi fisici eccessivi, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambiare regolarmente la mano di allenamento.

In caso di malattie pregresse, lesioni acute o dolori, chiedete al vostro medico o terapeuta se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e consigliato.

Assicurarsi che le metà del guscio siano saldamente avvitate prima di ogni sessione di allenamento.

**L'Ironpower® non è un giocattolo e non è adatto ai bambini di età inferiore ai 14 anni!**



**Ironpower® originale argento**  
Art-Nr. 013  
EAN 4260097920131

**Ironpower® originale nero**  
Art-Nr. 014  
EAN 4260097920148

**kernpower®**

**Kernpower GmbH** • Daimlerstraße 25 • 97267 Himmelstadt • Germany  
Tel +49 9364 815 77 90 (Mo-Fr 8.00-17.00)  
Mail [info@kernpower.de](mailto:info@kernpower.de) • Web [www.kernpower.de](http://www.kernpower.de) / [www.ironpower.de](http://www.ironpower.de)  
Social [facebook.com/originalpowerball](https://facebook.com/originalpowerball) • [@powerball\\_the\\_original](https://www.instagram.com/powerball_the_original)

**ironpower®**



**MADE IN GERMANY**  
Ironpower® e Kernpower® sono marchi registrati di Kernpower GmbH in Germania.



## Een paar minuten per dag zijn genoeg

The Original Ironpower® - achter deze krachtige naam schuilt de exclusieve gyroscopische handtrainer van Kernpower®. Vervaardigd volgens de hoogste kwaliteitsnormen in Duitsland. De Ironpower® is de handtrainer bij uitstek om de kracht van handen en onderarmen te vergroten. Voorbestemd als trainingsapparaat voor alle activiteiten die een stevige en stevige grip vereisen - bijvoorbeeld sporten als klimmen, tennis, golf, fietsen of krachttraining. Het trainingseffect werkt direct in op de spieren in de onderarm, bovenarm en schouders. Ideaal voor gerichte en aanvullende krachttraining, warming-up, regeneratie of losmaken van spieren na de training.

Ook pc-gebruikers, programmeurs, typisten en gamers hebben baat bij regelmatige Ironpower®-training. Pijnlijke polsen, stijve vingers en spanning worden verlicht. Klachten als muisarm, RSI of carpaal tunnel syndroom kunnen worden voorkomen bij regelmatig gebruik. Vraag altijd vooraf advies aan een arts of therapeut of trainen met de Ironpower® zinvol is voor uw klachten.

Naast het gebruik als trainingsapparaat is de Ironpower® ook ideaal om je drukke dagelijkse leven in balans te brengen. Geniet van het volumineuze, rustgevende gevoel van de rustig en krachtig roterende precisierotor - bestaande uit een aluminium rand en de massief roestvrijstalen behuizingsring. De 246 g wegende massa draait zachtjes op lage snelheid in het hoogwaardige metalen omhulsel.

## Het zelfbeeld

- ✓ Geteste en constante kwaliteit - Made in Germany
- ✓ Precisie op topniveau
- ✓ Voor volume geoptimaliseerde roestvrijstalen behuizingsring
- ✓ 5-gaats aluminium velg en as met ideaal draaigedrag
- ✓ Perfecte schaalhelften - elk CNC-gefreesd uit één stuk aluminium
- ✓ Enorme krachtontwikkeling bij laag gewicht

## De krachtige rotor

De Ironpower® haalt zijn spreekwoordelijke „kernkracht“ uit de tweedelige high-end rotor. Een massa-geoptimaliseerde, massief roestvrijstalen behuizing is op de robuuste 5-gaats aluminium rand geperst. Deze combinatie garandeert een nauwkeurig en soepel draaigedrag. De volumineuze kracht van de draaiende rotor is direct en sterk voelbaar in de hand of onderarm. Een krachtig gevoel!

## De elegante behuizing

Ironpower® - deze naam staat voor een robuuste volledig metalen behuizing. De CNC-bewerkte aluminium schelpen staan garant voor precisie en een tijdloos, eenvoudig ontwerp. De perfect bewerkte schroefdraad verbindt de schaalementen precies en sluit betrouwbaar. De kracht die door de rotor wordt gegenereerd kon niet beter worden opgevangen en overgebracht op de handen.

## De resulterende krachten

De metalen rotor wordt gedraaid met spierkracht door middel van cirkelvormige bewegingen van de pols. De snelheid kan worden aangepast aan je persoonlijke trainingsniveau. Hogere rotatiesnelheden zorgen steeds voor nieuwe prikkels. De limieten kunnen geleidelijk en individueel worden verhoogd. De gyroscopische kracht komt rechtstreeks van het impulsmoment dat op de as van de rotor werkt. Dit bouwt stabiliteit op, die wordt veroorzaakt door het traagheidsmoment en de rotatiesnelheid.

Dit creëert het indrukwekkende effect volgens eenvoudige natuurwetten. De opgewekte krachten zijn tot 75 keer hoger dan het eigen gewicht van de Ironpower® van ongeveer 390 g. Bij 10.000 omwentelingen worden de handen en onderarmspieren al onderworpen aan een indrukwekkende 21 kg.

## De training

De Ironpower® wordt gestart met het bijgeleverde startkoord. Steek een van de omhulde uiteinden van het koord in het gat in de rotor. Wikkel het koord nu langs de geleidegroef van de rotor. Om te starten houdt u de Ironpower® stevig in één hand.

**Trek de startlijn weg van de rotor met een stevige en snelle ruk tegen de windrichting in!**



Dit geeft de rotor de ideale rotatiesnelheid om de training te starten.

## De training

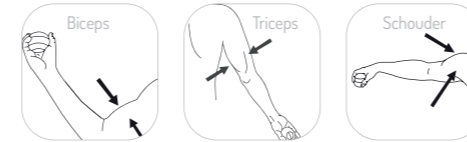
Met een beetje oefening kan de rotor ook zonder startlijn gestart worden. Houd de Ironpower® stevig vast met één hand - de rotor wijst naar buiten. Geef de rotor een flinke duw met de palm van uw hand of uw duimen.

Welke startmethode u ook gebruikt, de rotor moet nu onmiddellijk blijven draaien of verder versnellen. Dit gebeurt met rustige, gelijkmatige en cirkelvormige draaibewegingen vanuit de pols. Niet schudden! **De rotatie komt altijd rechtstreeks uit de pols.**

Het maakt niet uit of de pols met de klok mee of tegen de klok in draait. Wat belangrijk is, is de gelijkmatige beweging (in het begin) zonder van richting te veranderen. Aan het gevoel kun je al zien of de rotor snelheid maakt en kracht ontwikkelt. Als de start niet lukt bij de eerste paar pogingen, probeer dan meer momentum toe te voegen aan het startproces. Test verschillende snelheden met de

cirkelvormige bewegingen van de pols.

Als je het basisprincipe na korte tijd hebt geïnternaliseerd, kun je verschillende armhoudingen gebruiken om verschillende armspieren te activeren:



## Tips & trucs

Zodra de Ironpower® in beweging is gekomen, kan de draairichting op elk moment worden veranderd. Je voelt direct het nieuwe effect op je spieren.

De rotatie in de rotor blijft behouden zolang je kracht uitoefent door de rotatie. Volgens het principe "kracht genereert tegenkracht" kun je de training aanpassen. Hoge rotatiesnelheden intensiveren de training. Lage draaisnelheden verminderen het trainingseffect.

Hoe hoger de rotatiesnelheid van de rotor, hoe kleiner de cirkelvormige beweging van de pols. Hierdoor kun je je direct richten op de spieren die je wilt activeren.

Concentreer je op je arm en ontwikkel een gevoel voor welke houdingen en rotatiesnelheden je uitdagen of ontspannen.

## Onderhoud

First things first: De Ironpower® is een precisieproduct. Valpartijen moeten koste wat het kost worden voorkomen.

Houd de handgymnastiek altijd uit de buurt van haar, kledingvezels of harde randen en voorwerpen tijdens het gebruik.

Houd de binnenkant van de Ironpower® altijd schoon. Voorkom het binnendringen van vuil, vloeistoffen, olie of andere vreemde stoffen.

Dankzij de fijne schroefdraad kan de Ironpower® in een handomdraai geopend en weer gesloten worden om bijvoorbeeld de lagerringen schoon te maken of te vervangen. Zorg ervoor dat de lagerschalen goed vastgeschroefd zijn voor hergebruik. **Niet reinigen met reinigingsmiddelen, zeep, olie, penetrerende olie of andere smeermiddelen. Resten van deze middelen zorgen ervoor dat de rotor of de**

## lagerringen gaan slippen en niet meer draaien!

Vervangende lagerringen zijn te allen tijde verkrijgbaar bij de Powerball shop op <https://www.kernpower.de/powerball-shop/>.

## Waarschuwing

Raak de draaiende rotor nooit aan - zelfs niet bij lage snelheden wanneer deze terugloopt.

Vermijd overmatige lichamelijke inspanning, vooral tijdens de eerste paar trainingssessies. Verhoog geleidelijk de intensiteit en duur van de training. Wissel regelmatig van trainingshand.

Als u eerder ziek bent geweest, acuut letsel heeft opgelopen of pijn heeft, vraag dan uw arts of therapeut of trainen met de Ironpower® zinvol is en aan te raden is.

Zorg dat de schaalhelften voor elke training stevig aan elkaar geschroefd zijn.

**De Ironpower® is GEEN speelgoed en is niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar!**



Originele Ironpower® Zilver  
Art-Nr. 013  
EAN 4260097920131



Originele Ironpower® Zwart  
Art-Nr. 014  
EAN 4260097920148

**kernpower®**

Kernpower GmbH • Daimlerstraße 25 • 97267 Himmelstadt • Germany  
Tel +49 9364 815 77 90 (Mo-Fr 8.00-17.00)  
Mail [info@kernpower.de](mailto:info@kernpower.de) • Web [www.kernpower.de](http://www.kernpower.de) / [www.ironpower.de](http://www.ironpower.de)  
Social [facebook.com/originalpowerball](https://www.facebook.com/originalpowerball) • [@powerball\\_the\\_original](https://www.instagram.com/powerball_the_original)

**ironpower®**



**MADE IN GERMANY**  
Ironpower® en Kernpower® zijn geregistreerde handelsmerken van Kernpower GmbH in Duitsland.