

## Der Original Powerball®

### Kraft und Spaß im Handumdrehen

Sie haben ein hochwertiges, präzise gefertigtes Trainingsgerät erworben! Mit dem Original Powerball® trainieren Sie Armmuskulatur, Handgelenke und Finger auf einfache Weise überaus wirkungsvoll.

Durch regelmäßige, kleine Trainingseinheiten steigern Sie mit dem Original Powerball® Ihre Muskelkondition, Greifkraft und Koordinationsfähigkeiten. Damit ist der Original Powerball® ein ideales Trainingsgerät für Sportarten wie Tennis, Golf, Basketball, Tischtennis, Badminton, Bowling, Rudern, Klettern und viele andere. Der Original Powerball® kann Ihre sportlichen Leistungen deutlich verbessern und bringt Ihnen jede Menge Spaß!

Außerdem ist der Original Powerball® bei Sehnenentzündungen aufgrund einseitiger Belastung (Arbeiten am Computer, Klavierspielen usw.), bei Tennisarm und Carpal Tunnel Syndrom einsetzbar.

Die Besonderheit liegt in seiner Variabilität, seiner Veränderlichkeit im Widerstand, das heißt, sobald Sie Kraft einsetzen wird der Original Powerball® schneller und schwerer, sobald Sie nachgeben wird er langsamer und leichter. Umso größer die Muskelarbeit, umso größer der Widerstand des Original Powerball®.

## Das Funktionsprinzip

Im Original Powerball® befindet sich ein 200 Gramm schwerer Rotor, der vom Benutzer durch Kreisbewegungen auf Touren gebracht wird. Es entsteht ein Drehimpuls um die Achse. Dabei baut sich eine Stabilität auf, die durch das Trägheitsmoment sowie die Geschwindigkeit der Rotation verursacht wird.

Bis zu 14.000 Umdrehungen pro Minute sind erreichbar, wobei Kreiselkräfte entstehen, die das 80-fache des Rotor-Eigengewichts betragen – also bis zu 16 kg!

Im Prinzip ist die Wirkungsweise des Original Powerball® mit einem Glas vergleichbar, in dem Eiswürfel an der Außenwand herumgeschleudert werden. Die drehende Bewegung lässt die Eiswürfel als Schwerpunkt an der Wand des Glases kreisen.



## Besonderheiten des Original Powerball®

Die Rotation ist computerberechnet und absolut präzise. Der Original Powerball® hat eine ausgezeichnete Rotationsstabilität und ist elektronisch ausgewuchtet. Es treten keine störenden Schwingungen auf.

Mit dem Original Powerball® erreichen Sie Rotationsgeschwindigkeiten bis zu 14.000 U/min. Dabei entsteht eine Fliehkraft bis zu 16 kg.

Durch das Griffband liegt er gut in der Hand und rollt nicht leicht weg.

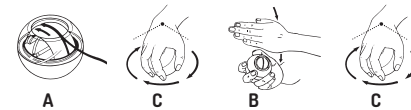
Das Original Powerball®-Gehäuse ist aus bruchfestem ABS-Kunststoff.

Die Achse ist aus Stahl gefertigt und kann daher nicht brechen.

Der Original Original Powerball® wird mit einem Drehzahlmesser angeboten oder kann damit nachträglich ausgestattet werden.

Der eingebaute Dynamo und 6 LEDs (Modelle Lightning und Max) erzeugen eine brillante, faszinierende Lichtshow in verschiedenen Farben.

## So starten Sie den Original Powerball®



### (A) mit der Startkordel

Stecken Sie ein Ende der Startkordel in das Loch im gelben Rotor. Wickeln Sie die Kordel entlang der Aussparung um den Rotor, während Sie diesen langsam drehen. Zum Starten des Original Powerball® nehmen Sie diesen in Ihre (bei Rechtshändern) rechte Faust mit der Rotoröffnung nach außen und ziehen Sie die Startkordel mit der linken Hand gerade und mit einem Ruck ganz heraus.

### (B) mit der Hand (für etwas Geübtere)

Halten Sie den Original Powerball® in Ihrer (bei Rechtshändern) rechten Faust mit der Rotoröffnung nach außen. Starten Sie nun den Original Powerball® durch eine sehr schnelle, abwärts gerichtete Bewegung der rechten Hand, während der gelbe Rotor über die Handfläche der linken Hand abrollt und sich in Rotation setzt.

## (C) So bringen Sie den Original Powerball® auf Touren

Sobald Sie den Ball gestartet haben, beginnen Sie sofort (!) durch eine kreisende Bewegung des Handgelenks, die Umdrehungsgeschwindigkeit des Rotors zu erhöhen. Es ist unerheblich, ob Ihr Handgelenk im oder gegen den Uhrzeigersinn kreist; wichtig ist eine gleichförmige Bewegung ohne Richtungswechsel und in der richtigen Geschwindigkeit. Falls Sie den Powerball beim ersten Versuch nicht starten können:

- versuchen Sie den Rotor beim Starten (also noch vor dem Beschleunigen mittels Kreisen des Handgelenks) stärker zu beschleunigen als beim ersten Versuch und
- experimentieren Sie mit verschiedenen schnellen Kreisbewegungen Ihres Handgelenks.

Die richtige Geschwindigkeit liegt bei etwa einer Kreisbewegung pro Sekunde. Mit steigender Geschwindigkeit des Rotors erhöht sich auch die nötige Geschwindigkeit Ihrer Kreisbewegungen. Wenn der Rotor mit einem hörbaren Klacken an die Innenwand des Original Powerball® schlägt, ist die Geschwindigkeit Ihrer Kreisbewegungen noch nicht synchron mit dem Rotor. Versuchen Sie es zunächst mit einer langsameren Kreisbewegung.

## Verschiedene Trainingsmöglichkeiten

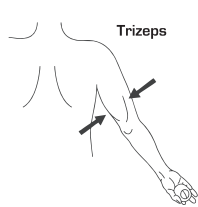
Halten Sie den Original Powerball® nur mit den Fingerspitzen und drehen Sie. Damit trainieren Sie die Fingerbeuger in jedem einzelnen Finger, ohne eine einseitige Belastung oder Überbelastung zu riskieren. Denn sobald Ihre Kraft nachlässt, werden der Rotor langsamer und die auftretenden Kräfte geringer. Besonders geeignet, um Kraft und Kondition speziell für Klettern, Biking, Motorsport und Klavierspielen zu steigern.

Halten Sie den Original Powerball® in der Hand und kreiseln Sie aus dem Handgelenk. Damit trainieren Sie Ihre Koordination. Drehen Sie links- oder rechtsherum, wechseln Sie in die andere Hand und drehen Sie dabei weiter. Nach Verletzungen können Sie so die Beweglichkeit Ihres Handgelenks wiedererlangen. Die Übung eignet sich für Sportarten, bei denen die Handgelenke besonders beansprucht werden. Auch in der Rehabilitation, nach Verletzungen oder bei Carpal Tunnel Syndrom ist die Übung geeignet. Die weiche Schwingung wirkt sich günstig auf die Elastizität des Knorpels, zum Beispiel der Handwurzelknochen aus. Mit der Zeit wird das Handgelenk deutlich stabiler.

Halten Sie Ihr Handgelenk steif und stabil während Sie den Rotor beschleunigen. So kommt der Antrieb automatisch aus den beiden Unterarmmuskeln. Sie trainieren Extensor und Flexor. Das Zusammenspiel der Muskeln im Armbereich lässt sich mit keinem anderen Trainingsgerät besser trainieren. Vor dem Sport können Sie Muskeln aufwärmen, nach starken sportlichen Belastungen schneller regenerieren – denn die Durchblutung wird gefördert. Selbst nach kurzem Training spüren Sie ein Wärmegefühl im Unterarm. Das Training eignet sich hervorragend zur Vorbeugung gegen Tennisarm. Sobald Ihr Arm schmerzt, neigen Sie dazu, den Arm zu schonen. Muskeln verkürzen sich und schmerzen sofort bei der nächsten Belastung. Diesen Kreislauf können Sie nun durchbrechen.

Halten Sie den Original Powerball® in Rotation mit angewinkeltem Arm nach oben. Sie werden sofort sehen und spüren wie Ihr Bizeps zu arbeiten beginnt.

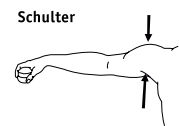
Diese Übung ist für alle Sportarten geeignet, bei denen es auf einen starken Bizeps ankommt: Klettern, Tennis, Rudern und viele andere mehr.



Strecken Sie den Arm leicht vom Körper ab und drehen Sie den Handrücken nach vorne und innen. Jetzt hat der Trizeps zu tun.

Geeignet für alle Sportarten, bei denen es auf einen starken Trizeps ankommt:

Klettern, Tennis, Rudern und viele andere mehr.



Halten Sie den Arm seitlich ausgestreckt und treiben Sie den Rotor weiter an. Diese Übung dient der Entspannung im

Schulterbereich und Sie werden eine positive Wirkung bis in die Nackenmuskulatur spüren.

Wie bei allen anderen Übungen gilt auch hier:

Damit der Original Powerball® in Schwung kommt und ihn beibehält, müssen Sie seine Schwingungen erfahren. Konzentration und Körperbewusstsein werden so gefördert.

### Digitaler Drehzahlmesser SM-01

Der digitale Drehzahlmesser mit Live-Anzeige und 5 Funktionen zur Leistungskontrolle und zum Trainingsanreiz.

Zudem verfügt der Drehzahlmesser über eine Abschaltautomatik und ein aus hautsympathischem Material gefertigtes Gehäuse.

Die Original Powerball® Modelle Basic und Lightning können mit diesem digitalen Counter auch nachgerüstet werden.



### Anzeige der Gesamt-Umdrehungen

Drücken Sie die Taste **FCN** bis der gewünschte Modus erscheint.

Die Umdrehungen werden in Hunderterschritten gezählt und automatisch gespeichert, bis sie durch drücken der **CLR** Taste gelöscht werden.



### Direktanzeige der Umdrehungszahl

Drücken Sie die Taste **FCN** bis der gewünschte Modus erscheint.

Nun wird die aktuelle Umdrehungsgeschwindigkeit des Rotors auf der Anzeige dargestellt. Die angezeigte Geschwindigkeit fällt ab, sobald der Rotor an Geschwindigkeit verliert.



### Der gespeicherte Rekord und die Höchstumdrehung im aktuellen Versuch



Drücken Sie **FCN** bis der gewünschte Modus erscheint. Wenn der Rotor sich nicht dreht, wird der historische Rekord angezeigt. Durch drücken der **CLR** Taste können Sie diese Daten löschen. Wenn der Rotor sich dreht, wird jeweils die Höchstumdrehung des aktuellen Versuches angezeigt. Wenn aber dann der letzte Rekord übertroffen wird, blinkt die Zahl auf und der historische Rekord wird mit dem neuen Rekord überschrieben.

(Höchstumdrehungszahl im aktuellen Versuch: Die Daten werden zurückgesetzt, wenn Sie auf **CLR** oder **FCN** drücken während der Rotor sich dreht und immer wenn der Drehzahlmesser ausgeschaltet ist.)

### Kraftindex

Anzahl der gesamten Umdrehungen in 30, 60 oder 90 Sekunden.

Drücken Sie die **FCN** Taste bis der gewünschte Modus erscheint. Zunächst wird der 30-Sekunden Modus aufleuchten. Wenn Sie **CLR** drücken solange der Rotor sich nicht dreht, schaltet der Modus auf den 60 oder 90 Sekunden Test um.



Sobald der Rotor sich dreht, wird die gewählte Zeit herunter gezählt. Erst jeweils in den letzten 5 Sekunden wird die Anzahl der Umdrehungen angezeigt und bis zum Schluss addiert. Dann stoppt die Zählung. Wenn nun sofort **CLR** gedrückt wird, kann sofort mit einem neuen Versuch begonnen werden. Wenn keine Knöpfe gedrückt werden, schaltet der Drehzahlmesser automatisch nach 40 Sekunden aus. Während die Zeit läuft, kann die Umdrehungszählung jederzeit durch Drücken der **CLR** Taste neu gestartet werden.

„Gib mir eine Minute – und ich gebe Dir eine kraftvolle Hand!“

### Wichtige Hinweise

- Vermeiden Sie Kontakt mit dem Rotor, während er sich dreht.
- Halten Sie das Innere des Original Powerball® sauber und vermeiden Sie das Eindringen von Flüssigkeiten, Öl und anderen Fremdstoffen.
- Halten Sie den Original Powerball® im Betrieb fern von Haaren oder Kleiderfasern und harten Gegenständen.
- Lassen Sie den Original Powerball® nicht fallen, da sonst Schäden entstehen können.
- Bei unsachgemäßer Behandlung entfällt der Gewährleistungsanspruch.
- Vermeiden Sie eine zu starke körperliche Belastung durch zu intensives oder zu lang anhaltendes Training. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.
- Der Original Powerball® ist kein Spielzeug und sollte nicht von Kindern unter 14 Jahren benutzt werden.



Kernpower GmbH  
Daimlerstraße 25  
97267 Himmelstadt  
Deutschland

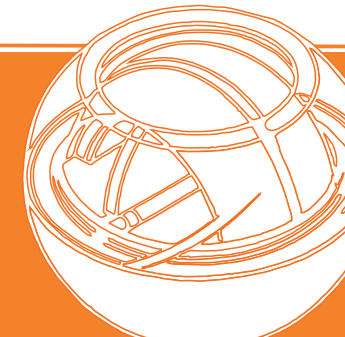
Tel +49 (0) 9364 815 77 90  
Fax +49 (0) 9364 815 77 12  
E-Mail info@kernpower.de  
www.kernpower.de



Kraft und Spaß im Handumdrehen

Powerball® - POWER BALL®  
sind unsere eingetragenen  
Marken in Deutschland  
und der Europäischen Union

www.kernpower.de



## La Powerball® original

### Fuerza y diversión en un abrir y cerrar de ojos

Ha adquirido un aparato de entrenamiento de alta calidad y fabricado con precisión. Con la Original Powerball® puede entrenar los músculos de los brazos, las muñecas y los dedos de forma sencilla y extremadamente eficaz.

Las sesiones regulares y cortas de entrenamiento con la Original Powerball® mejorarán su condición muscular, su fuerza de agarre y sus habilidades de coordinación. Esto hace que la Original Powerball® sea una herramienta de entrenamiento ideal para deportes como tenis, golf, baloncesto, tenis de mesa, bádminton, bolos, remo, escalada y muchos otros. La Original Powerball® puede mejorar significativamente su rendimiento deportivo y es muy divertida.

La Original Powerball® también puede utilizarse para la tendinitis causada por un esfuerzo unilateral (trabajar con el ordenador, tocar el piano, etc.), el codo de tenista y el síndrome del túnel carpiano.

La característica especial es su variabilidad, su capacidad de cambiar de resistencia, es decir, en cuanto se aplica fuerza, la Powerball® Original se vuelve más rápida y pesada, en cuanto se cede, se vuelve más lenta y ligera. Cuanto mayor es el trabajo muscular, mayor es la resistencia de la Powerball® Original.

## El principio funcional

La Powerball® original contiene un rotor de 200 gramos que el usuario acelera mediante movimientos circulares. El resultado es un impulso angular alrededor del eje. Esto genera estabilidad, que se debe al momento de inercia y a la velocidad de rotación.

Se pueden alcanzar hasta 14.000 revoluciones por minuto, generando fuerzas giroscópicas que son 80 veces el propio peso del rotor, es decir, hasta 16 kg!

En principio, la Powerball® Original funciona como un vaso en cuya pared exterior giran cubitos de hielo. El movimiento giratorio hace que los cubitos de hielo giren como un centro de gravedad sobre la pared del vaso.



## Características especiales de la Powerball® Original

La rotación se calcula por ordenador y es absolutamente precisa. La Powerball® Original tiene una excelente estabilidad de rotación y está equilibrada electrónicamente. No hay vibraciones molestas.

Con la Powerball® Original puede alcanzar velocidades de rotación de hasta 14.000 rpm. Esto genera una fuerza centrífuga de hasta 16 kg.

Gracias a la cinta de agarre, se asienta cómodamente en la mano y no rueda con facilidad.

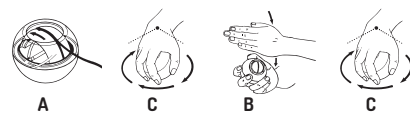
La carcasa original de la Powerball® es de plástico ABS irrompible.

El eje es de acero, por lo que no puede romperse.

La Powerball® original está disponible con cuentarrevoluciones o puede equiparse posteriormente con uno.

La dinamo incorporada y los 6 LED (modelos Lightning y Max) producen un espectáculo de luces brillante y fascinante en varios colores.

## Para arrancar la Powerball® Original



### (A) con el cordón de arranque

Introduzca un extremo del cordón de arranque en el orificio del rotor amarillo. Enrolle el cordón alrededor del rotor a lo largo del hueco mientras gira lentamente el rotor. Para poner en marcha la Original Powerball®, sujétela en el puño derecho (si es diestro) con la abertura del rotor hacia fuera y tire del cordón de arranque en línea recta con la mano izquierda y sáquelo completamente de un tirón.

### (B) A mano (para los más experimentados)

Sujete la Powerball® Original en el puño derecho (diestro) con la abertura del rotor hacia fuera. Ahora ponga en marcha la Powerball® Original haciendo un movimiento muy rápido hacia abajo con la mano derecha mientras el rotor amarillo rueda sobre la palma de su mano izquierda y empieza a girar.

## (C) Cómo poner en marcha la Powerball® Original

En cuanto ponga en marcha la bola, comience inmediatamente a aumentar la velocidad de rotación del rotor con un movimiento circular de la muñeca. No importa si la muñeca gira en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario; lo importante es que el movimiento sea uniforme, sin cambios de dirección y a la velocidad adecuada. Si no consigue poner en marcha la Powerball® al primer intento:

- intente acelerar el rotor más que en el primer intento al arrancar (es decir, incluso antes de acelerar haciendo círculos con la muñeca) y
- experimente con movimientos circulares de la muñeca a diferentes velocidades.

La velocidad correcta es de aproximadamente un movimiento circular por segundo. A medida que aumenta la velocidad del rotor, también aumenta la velocidad necesaria de sus movimientos circulares. Si el rotor golpea la pared interior de la Original Powerball® con un ruido seco, la velocidad de sus movimientos circulares aún no está sincronizada con la del rotor. Pruebe primero con un movimiento circular más lento.

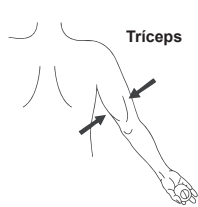
## Varias opciones de entrenamiento

**Dedos**  
Sujete la Powerball® Original sólo con la punta de los dedos y gírela. Esto le permite entrenar los flexores de cada uno de los dedos sin correr el riesgo de realizar esfuerzos unilaterales o sobrecargas. En cuanto su fuerza disminuye, el rotor se ralentiza y las fuerzas ejercidas se reducen. Especialmente indicado para aumentar la fuerza y la forma física, sobre todo para escalar, montar en bicicleta, practicar deportes de motor y tocar el piano.

**Muñeca**  
Sostenga la Powerball® Original en la mano y hágala girar con la muñeca. Esto entrena su coordinación. Gire a izquierda o derecha, cambie a la otra mano y siga girando. Después de una lesión, puede recuperar la movilidad de la muñeca de esta forma. El ejercicio es adecuado para deportes que exigen mucho a las muñecas. El ejercicio también es adecuado para la rehabilitación, después de lesiones o para el síndrome del túnel carpiano. La suave oscilación tiene un efecto favorable sobre la elasticidad del cartilago, por ejemplo de los huesos carpianos. Con el tiempo, la muñeca se vuelve significativamente más estable.

**Antebrazo**  
Mantén la muñeca rígida y estable mientras aceleras el rotor. El impulso procede automáticamente de los dos músculos del antebrazo. Entrenas los músculos extensores y flexores. La interacción de los músculos de la zona del brazo no puede entrenarse mejor con ningún otro aparato de entrenamiento. Puede calentar los músculos antes del ejercicio y regenerarlos más rápidamente después de un ejercicio extenuante, ya que se estimula la circulación sanguínea. Incluso después de un breve entrenamiento, sentirá una sensación de calor en el antebrazo. El entrenamiento es ideal para prevenir el codo de tenista. En cuanto le duele el brazo, tiende a descansar. Los músculos se acortan y vuelven a doler la próxima vez que los fuerces. Ahora puedes romper este ciclo.

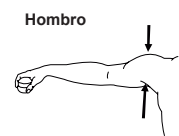
**Brazo**  
**Bíceps:**  
Sostenga la Powerball® Original en rotación con el brazo doblado y apuntando hacia arriba. Inmediatamente verá y sentirá cómo empiezan a trabajar sus bíceps. Este ejercicio es adecuado para todos los deportes que requieren unos bíceps fuertes: escalada, tenis, remo y muchos más.



**Tríceps**  
Estira ligeramente el brazo alejándolo del cuerpo y gira el dorso de la mano hacia delante y hacia dentro. Ahora los tríceps tienen trabajo.

Adecuado para todos los deportes que requieren unos tríceps fuertes:

Escalada, tenis, remo y muchos más.



**Hombro**  
Mantenga el brazo estirado hacia un lado y continúe impulsando el rotor. Este ejercicio ayuda a relajar la zona de los hombros y sentirá un efecto positivo hasta los músculos del cuello.

Como en todos los demás ejercicios, aquí también se aplica lo mismo:

Para poner en marcha la Powerball® Original y mantenerla en funcionamiento, hay que sentir sus vibraciones. Esto favorece la concentración y la conciencia corporal.

### SM-01 cuentarrevoluciones digital

El cuentarrevoluciones digital con visualización en directo y 5 funciones para controlar el rendimiento e incentivar el entrenamiento.

El cuentarrevoluciones dispone además de una función de desconexión automática y una carcasa fabricada con material respetuoso con la piel.

Los modelos originales Powerball® Basic y Lightning también pueden equiparse posteriormente con este cuentarrevoluciones digital.



### Visualización del total de revoluciones



Pulse el botón **FCN** hasta que aparezca el modo deseado. Las revoluciones se cuentan en incrementos de cien y se guardan automáticamente hasta que se cancelan pulsando el botón **CLR**.

### Visualización directa del número de revoluciones



Pulse la tecla **FCN** hasta que aparezca el modo deseado. La velocidad de giro actual del rotor se muestra ahora en la pantalla. La velocidad visualizada disminuye en cuanto el rotor pierde velocidad.

### El registro guardado y la rotación máxima en el intento actual



Pulse **FCN** hasta que aparezca el modo deseado. Si el rotor no gira, se muestra el registro histórico. Puede borrar estos datos pulsando el botón **CLR**. Si el rotor está girando, se muestra la rotación máxima del ensayo actual. Sin embargo, si se supera el último registro, el número parpadea y el registro histórico se sobrescribe con el nuevo registro. (Número máximo de revoluciones de la prueba actual: los datos se ponen a cero si se pulsa **CLR** o **FCN** mientras el rotor está girando y siempre que se apague el cuentarrevoluciones).

### Índice de fuerza



Número de revoluciones totales en 30, 60 ó 90 segundos. Pulse el botón **FCN** hasta que aparezca el modo deseado. Inicialmente, se encenderá el modo de 30 segundos. Si pulsa **CLR** mientras el rotor no gira, el modo cambia a la prueba de 60 ó 90 segundos.

En cuanto el rotor empieza a girar, se inicia la cuenta atrás del tiempo seleccionado. El número de revoluciones sólo se muestra en los últimos 5 segundos y se suma hasta el final. A continuación, la cuenta se detiene. Si se pulsa **CLR** inmediatamente, puede iniciarse un nuevo intento. Si no se pulsa ninguna tecla, el cuentarrevoluciones se desconecta automáticamente al cabo de 40 segundos. Mientras transcurre el tiempo, el cuentarrevoluciones puede reiniciarse en cualquier momento pulsando el botón **CLR**.

„Dame un minuto -  
iy te daré  
una mano poderosa!“

### Notas importantes

- Evite el contacto con el rotor mientras esté girando.
- Mantenga limpio el interior de la Original Powerball® y evite la entrada de líquidos, aceite y otras sustancias extrañas.
- Mantenga la Original Powerball® alejada del pelo o las fibras de la ropa y de objetos duros durante su funcionamiento.
- **No deje caer la Original Powerball®, ya que podría dañarse.**
- **Una manipulación inadecuada invalidará la garantía.**
- Evite un esfuerzo físico excesivo entrenando con demasiada intensidad o durante demasiado tiempo. Cambie regularmente de mano de entrenamiento.
- La Powerball® Original no es un juguete y no debe ser utilizada por niños menores de 14 años.



Kernpower GmbH  
Daimlerstraße 25  
97267 Himmelstadt  
Alemania

Tel +49 (0) 9364 815 77 90  
Fax +49 (0) 9364 815 77 12  
E-Mail info@kernpower.de  
[www.kernpower.de](http://www.kernpower.de)

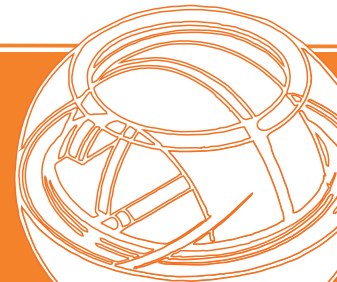


Fuerza y diversión en un abrir y cerrar de ojos

Powerball® - POWER BALL®

son nuestras marcas  
registradas en Alemania  
y la Unión Europea

[www.kernpower.de](http://www.kernpower.de)



## La Powerball® originale

### Force et plaisir en un tour de main

Vous venez d'acquérir un appareil d'entraînement de haute qualité, fabriqué avec précision ! Avec la Powerball® originale, vous entraînez les muscles des bras, les poignets et les doigts de manière très efficace et simple.

Grâce à de petites unités d'entraînement régulières, vous augmentez votre condition musculaire, votre force de préhension et vos capacités de coordination avec la Powerball® originale. L'Original Powerball® est donc un outil d'entraînement idéal pour des sports comme le tennis, le golf, le basket-ball, le tennis de table, le badminton, le bowling, l'aviron, l'escalade et bien d'autres. L'Original Powerball® peut améliorer considérablement vos performances sportives et vous apporte beaucoup de plaisir!

En outre, l'Original Powerball® peut être utilisé en cas d'inflammation des tendons due à une sollicitation unilatérale (travail à l'ordinateur, jeu au piano, etc.), en cas de tennis-elbow et de syndrome du tunnel carpien.

Sa particularité réside dans sa variabilité, sa résistance variable, c'est-à-dire que dès que vous utilisez la force, l'Original Powerball® devient plus rapide et plus lourd, dès que vous cédez, il devient plus lent et plus léger. Plus le travail musculaire est important, plus la résistance de la Powerball® originale est grande.

## Le principe de fonctionnement

Dans la Powerball® originale se trouve un rotor de 200 grammes que l'utilisateur fait tourner en effectuant des mouvements circulaires. Il en résulte une impulsion de rotation autour de l'axe. Une stabilité s'installe alors, due au moment d'inertie et à la vitesse de rotation.

Il est possible d'atteindre jusqu'à 14 000 rotations par minute, ce qui génère des forces gyroscopiques qui représentent 80 fois le poids propre du rotor, soit jusqu'à 16 kg!

En principe, le mode d'action de la Powerball® originale est comparable à un verre dans lequel des glaçons sont projetés sur la paroi extérieure. Le mouvement de rotation fait que les glaçons tournent comme un centre de gravité sur la paroi du verre.



## Particularités de la Powerball® originale

La rotation est calculée par ordinateur et absolument précise. La Powerball® originale a une excellente stabilité de rotation et est équilibrée électroniquement. Il n'y a pas de vibrations gênantes.

Avec la Powerball® originale, vous atteignez des vitesses de rotation allant jusqu'à 14.000 tours/minute. Il en résulte une force centrifuge pouvant atteindre 16 kg.

Grâce à la bande de préhension, elle tient bien dans la main et ne roule pas facilement.

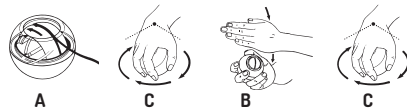
Le boîtier Original Powerball® est en plastique ABS incassable.

L'axe est fabriqué en acier et ne peut donc pas se briser.

La Powerball® originale est proposée avec un compte-tours ou peut en être équipée ultérieurement.

La dynamo intégrée et 6 LED (modèles Lightning et Max) produisent un spectacle lumineux brillant et fascinant de différentes couleurs.

## Pour lancer la Powerball® originale



### (A) avec le cordon de lancement

Insérez une extrémité de la cordelette de démarrage dans le trou du rotor jaune. Enroulez le cordon autour du rotor le long de l'encoche tout en le faisant tourner lentement. Pour démarrer l'Original Powerball®, prenez-le dans votre poing droit (pour les droitiers) avec l'ouverture du rotor vers l'extérieur et tirez le cordon de lancement de la main gauche tout droit et d'un coup sec jusqu'à ce qu'il soit complètement sorti.

### (B) avec la main (pour les plus expérimentés)

Tenez l'Original Powerball® dans votre poing droit (pour les droitiers) avec l'ouverture du rotor vers l'extérieur. Démarrez maintenant l'Original Powerball® par un mouvement très rapide vers le bas de la main droite, tandis que le rotor jaune se déroule sur la paume de la main gauche et se met en rotation.

## (C) Comment faire tourner la Powerball® originale

Dès que vous avez démarré la balle, commencez immédiatement (!) à augmenter la vitesse de rotation du rotor par un mouvement circulaire du poignet. Peu importe que votre poignet tourne dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse ; ce qui compte, c'est un mouvement uniforme sans changement de direction et à la bonne vitesse. Si vous ne parvenez pas à lancer la Powerball au premier essai :

- essayez d'accélérer le rotor au démarrage (c'est-à-dire avant l'accélération en faisant des cercles avec le poignet) plus fortement que lors du premier essai et
- faites des essais avec des mouvements circulaires de votre poignet à différentes vitesses.

La bonne vitesse est d'environ un mouvement circulaire par seconde. Plus la vitesse du rotor est élevée, plus la vitesse nécessaire de vos mouvements circulaires augmente. Si le rotor frappe la paroi intérieure de l'Original Powerball® avec un claquement audible, la vitesse de vos mouvements circulaires n'est pas encore synchronisée avec le rotor. Essayez d'abord un mouvement circulaire plus lent.

## Différentes possibilités d'entraînement

**Doigts**  
Tenez la Powerball® originale seulement avec le bout des doigts et tournez-la. Vous entraînez ainsi les fléchisseurs des doigts dans chaque doigt, sans risquer une charge unilatérale ou une surcharge. En effet,

dès que votre force diminue, le rotor ralentit et les forces produites diminuent. Particulièrement adapté pour augmenter la force et la condition physique, spécialement pour l'escalade, le cyclisme, les sports motorisés et le piano.

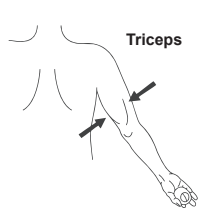
**Poignet**  
Tenez la Powerball® originale dans votre main et faites des cercles avec votre poignet. Vous entraînez ainsi votre coordination. Tournez à gauche

ou à droite, passez à l'autre main tout en continuant à tourner. Après une blessure, vous pouvez ainsi retrouver la mobilité de votre poignet. Cet exercice convient aux sports dans lesquels les poignets sont particulièrement sollicités. L'exercice convient également à la rééducation, après une blessure ou en cas de syndrome du tunnel carpien. L'oscillation douce a un effet bénéfique sur l'élasticité du cartilage, par exemple des os du poignet. Avec le temps, le poignet devient nettement plus stable.

**Avant-bras**  
Maintenez votre poignet rigide et stable pendant que vous accélérez le rotor. Ainsi, l'entraînement provient automatiquement des deux muscles de l'avant-bras. Vous entraînez l'extenseur et le fléchisseur. Aucun autre appareil d'entraînement ne permet de mieux entraîner l'interaction des muscles au niveau du bras.

Vous pouvez échauffer les muscles avant le sport et les régénérer plus rapidement après un effort sportif intense, car la circulation sanguine est stimulée. Même après un court entraînement, vous ressentez une sensation de chaleur dans l'avant-bras. L'entraînement convient parfaitement à la prévention du tennis elbow. Dès que votre bras est douloureux, vous avez tendance à le ménager. Les muscles se raccourcissent et deviennent immédiatement douloureux à la prochaine sollicitation. Vous pouvez maintenant rompre ce cycle.

**Bras supérieur**  
**Les biceps:**  
Tenez la Powerball® originale en rotation avec le bras plié vers le haut. Vous verrez et sentirez immédiatement comment vos biceps commencent à travailler. Cet exercice est adapté à tous les sports qui nécessitent des biceps forts : escalade, tennis, aviron et bien d'autres encore.

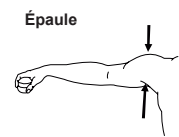


Triceps

Étendez le bras légèrement à l'écart du corps et tournez le dos de la main vers l'avant et l'intérieur. Le triceps a maintenant du travail.

Convient à tous les sports qui nécessitent des triceps forts: Escalade, tennis, aviron et bien

d'autres encore.



Épaule

Gardez le bras tendu sur le côté et continuez à pousser le rotor. Cet exercice sert à détendre la zone des épaules et vous ressentirez

un effet positif jusque dans les muscles de la nuque.

Comme pour tous les autres exercices, la règle est la même ici:

Pour que la Powerball® originale prenne son élan et le maintienne, vous devez ressentir ses oscillations. La concentration et la conscience corporelle sont ainsi favorisées.

### Tachymètre numérique SM-01

Le compte-tours numérique avec affichage en direct et 5 fonctions pour le contrôle des performances et l'incitation à l'entraînement.

De plus, le compte-tours dispose d'un arrêt automatique et d'un boîtier fabriqué dans un matériau doux pour la peau. Les modèles originaux Powerball® Basic et Lightning peuvent aussi être équipés ultérieurement de ce compteur digital.



### Affichage du nombre total de tours



Appuie sur la touche **FCN** jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche.

Les tours sont comptés par centaines et automatiquement enregistrés jusqu'à ce qu'ils soient effacés en appuyant sur la touche **CLR**.

### Affichage direct du nombre de tours



Appuie sur la touche **FCN** jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche.

La vitesse de rotation actuelle du rotor s'affiche alors à l'écran. La vitesse affichée diminue dès que le rotor perd de la vitesse.

### Le record enregistré et la rotation maximale dans l'essai tentative actuelle



Appuie sur **FCN** jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Si le rotor ne tourne pas, le record historique s'affiche. Vous pouvez effacer ces données en appuyant sur la touche **CLR**. Lorsque le rotor tourne, la rotation maximale de l'essai actuel est affichée. Mais si le dernier record est dépassé, le chiffre clignote et le record historique est écrasé par le nouveau record. (Nombre de tours maximum dans l'essai actuel : les données sont réinitialisées si tu appuies sur **CLR** ou **FCN** pendant que le rotor tourne et chaque fois que le compte-tours est éteint)

### Indice de force



Nombre total de tours en 30, 60 ou 90 secondes.

Appuie sur la touche **FCN** jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Dans un premier temps, le mode 30 secondes s'allumera. Si vous appuyez sur **CLR** tant que le rotor ne tourne pas, le mode passe au test de 60 ou 90 secondes.

Dès que le rotor tourne, le temps sélectionné est décompté. Ce n'est que dans les 5 dernières secondes que le nombre de rotations est affiché et additionné jusqu'à la fin. Le comptage s'arrête alors.

Si l'on appuie immédiatement sur **CLR**, il est possible de commencer immédiatement un nouvel essai.

Si aucun bouton n'est actionné, le compte-tours s'éteint automatiquement au bout de 40 secondes.

Pendant que le temps passe, le comptage des tours peut être relancé à tout moment en appuyant sur le bouton **CLR**.

„Donne-moi une minute -  
et je te donnerai  
une main puissante!“

### Remarques importantes

- Évitez tout contact avec le rotor lorsqu'il est en rotation.
- Maintenez l'intérieur de la Powerball® originale propre et évitez la pénétration de liquides, d'huile et d'autres substances étrangères.
- Lorsque la Powerball® originale est en marche, tenez-la éloignée des cheveux ou des fibres de vêtements et des objets durs.
- **Ne laissez pas tomber la Powerball® originale, car cela pourrait entraîner des dommages.**
- **En cas de manipulation non conforme, le droit à la garantie est annulé.**
- Évitez un effort physique trop important en raison d'un entraînement trop intensif ou trop prolongé. Changez régulièrement de main d'entraînement.
- La Powerball® originale n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisée par des enfants de moins de 14 ans.

kernpower  
company

Kernpower GmbH  
Daimlerstraße 25  
97267 Himmelstadt  
Allemagne

Tel +49 (0) 9364 815 77 90  
Fax +49 (0) 9364 815 77 12  
E-Mail info@kernpower.de  
[www.kernpower.de](http://www.kernpower.de)

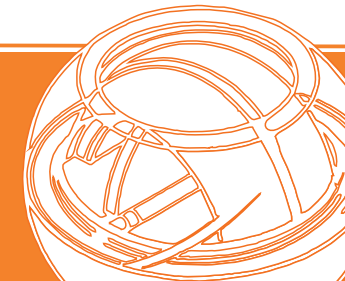
Powerball® - POWER BALL®

sont nos marques déposées  
marques en Allemagne  
et de l'Union européenne

powerball®  
the original

Force et plaisir en un tour de main

[www.kernpower.de](http://www.kernpower.de)



## Il Powerball® originale

### Forza e divertimento in un batter d'occhio

Avete acquistato un dispositivo di allenamento di alta qualità, realizzato con precisione! Con l'Original Powerball® potete allenare i muscoli delle braccia, i polsi e le dita in modo semplice ed estremamente efficace.

Sessioni regolari e brevi di allenamento con l'Original Powerball® miglioreranno la condizione muscolare, la forza della presa e la capacità di coordinazione. Questo rende l'Original Powerball® uno strumento di allenamento ideale per sport come il tennis, il golf, la pallacanestro, il tennis da tavolo, il badminton, il bowling, il canottaggio, l'arrampicata e molti altri. L'Original Powerball® può migliorare notevolmente le prestazioni sportive ed è molto divertente!

L'Original Powerball® può essere utilizzato anche per le tendiniti causate da sforzi unilaterali (lavorare al computer, suonare il pianoforte, ecc.), il gomito del tennista e la sindrome del tunnel carpale.

La sua particolarità è la variabilità, la variazione di resistenza: appena si applica la forza, l'Original Powerball® diventa più veloce e più pesante, appena si cede, diventa più lenta e più leggera. Maggiore è il lavoro muscolare, maggiore è la resistenza dell'Original Powerball®.

## Il principio funzionale

Il Powerball® originale contiene un rotore di 200 grammi che viene messo in moto dall'utente con movimenti circolari. Questo crea un momento di rotazione intorno all'asse. In questo modo si crea stabilità, dovuta al momento d'inerzia e alla velocità di rotazione.

È possibile raggiungere fino a 14.000 giri al minuto, generando forze giroscopiche pari a 80 volte il peso del rotore stesso, ovvero fino a 16 kg!

In linea di principio, l'Original Powerball® funziona come un bicchiere in cui i cubetti di ghiaccio vengono fatti girare sulla parete esterna. Il movimento rotatorio fa sì che i cubetti di ghiaccio girino come centro di gravità sulla parete del bicchiere.



## Caratteristiche speciali dell'Original Powerball®

La rotazione è calcolata al computer e assolutamente precisa. L'Original Powerball® ha un'eccellente stabilità di rotazione ed è bilanciato elettronicamente. Non ci sono vibrazioni fastidiose.

Con l'Original Powerball® è possibile raggiungere velocità di rotazione fino a 14.000 giri/min. Questo genera una forza centrifuga fino a 16 kg.

Grazie al nastro di presa, la macchina sta comodamente in mano e non rotola via facilmente.

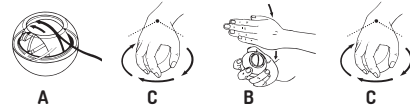
L'alloggiamento originale del Powerball® è realizzato in plastica ABS infrangibile.

L'asse è in acciaio e non può quindi rompersi.

L'Original Powerball® è disponibile con un contagiri o può essere equipaggiato in un secondo momento.

La dinamo incorporata e i 6 LED (modelli Lightning e Max) producono uno spettacolo luminoso brillante e affascinante in vari colori.

## Per avviare l'Original Powerball®



### (A) con il cavo di avviamento

Inserire un'estremità della corda di avviamento nel foro del rotore giallo. Avvolgere la corda intorno al rotore lungo l'incavo, girando lentamente il rotore. Per avviare l'Original Powerball®, tenetelo nel pugno destro (se siete destrimani) con l'apertura del rotore rivolta verso l'esterno e tirate la corda di avviamento con la mano sinistra, estraendola completamente con uno scatto.

### (B) a mano (per i più esperti)

Tenere l'Original Powerball® nel pugno destro (di mano destra) con l'apertura del rotore rivolta verso l'esterno. Avviare l'Original Powerball® eseguendo un movimento molto rapido verso il basso con la mano destra, mentre il rotore giallo rotola sul palmo della mano sinistra e inizia a ruotare.

## (C) Come portare l'Original Powerball® alla massima velocità

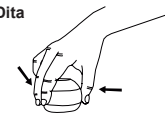
Appena avviata la palla, iniziare immediatamente (!) ad aumentare la velocità di rotazione del rotore con un movimento circolare del polso. Non importa se il polso gira in senso orario o antiorario; l'importante è un movimento uniforme senza cambi di direzione e alla giusta velocità. Se non si riesce ad avviare il Powerball al primo tentativo:

- provare ad accelerare il rotore più che al primo tentativo quando si avvia (cioè anche prima di accelerare girando il polso) e
- sperimentare movimenti circolari del polso a diverse velocità.

La velocità corretta è di circa un movimento circolare al secondo. Con l'aumentare della velocità del rotore, aumenta anche la velocità richiesta per i movimenti circolari. Se il rotore urta la parete interna dell'Original Powerball® con un rumore di ferraglia, significa che la velocità dei movimenti circolari non è ancora sincronizzata con quella del rotore. Provare prima un movimento circolare più lento.

## Varie opzioni di allenamento

### Dita



Impugnate l'Original Powerball® solo con la punta delle dita e ruotate. In questo modo è possibile allenare i flessori di ogni singolo dito senza rischiare di sforzare o sovraccaricare un lato. Non appena la forza

diminuisce, il rotore rallenta e le forze esercitate si riducono. Particolarmente indicato per aumentare la forza e la forma fisica, soprattutto per arrampicare, andare in bicicletta, praticare sport motoristici e suonare il pianoforte.

### Polso



Tenete l'Original Powerball® in mano e fatelo girare con il polso. In questo modo si allena la coordinazione. Ruotare a destra o a sinistra, passare all'altra mano e continuare a ruotare. Dopo un infortunio, in questo modo è possibile recuperare la mobilità del polso. L'esercizio è adatto agli sport che sollecitano molto i polsi. L'esercizio è adatto anche per la riabilitazione, dopo infortuni o per la sindrome del tunnel carpale. L'oscillazione morbida ha un effetto positivo sull'elasticità della cartilagine, ad esempio delle ossa carpali. Con il tempo, il polso diventa significativamente più stabile.

### Avambraccio



Mantenere il polso rigido e stabile mentre si accelera il rotore. L'impulso viene automaticamente dai due muscoli dell'avambraccio. Si allenano i muscoli estensori e flessori. L'interazione dei muscoli della zona del braccio non può essere allenata meglio con nessun altro dispositivo di allenamento.

È possibile riscaldare i muscoli prima dell'esercizio e rigenerarli più rapidamente dopo un esercizio intenso, perché viene stimolata la circolazione sanguigna. Anche dopo un breve allenamento, si avverte una sensazione di calore nell'avambraccio. L'allenamento è ideale per prevenire il gomito del tennista. Appena il braccio fa male, si tende a riposare il braccio. I muscoli si accorciano e fanno subito male al successivo sforzo. Ora è possibile interrompere questo ciclo.

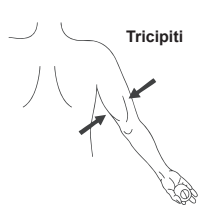
### Braccio superiore



### Bicipiti:

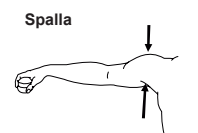
Tenete l'Original Powerball® in rotazione con il braccio piegato e rivolto verso l'alto. Vedrete e sentirete immediatamente i vostri bicipiti iniziare a lavorare.

Questo esercizio è adatto a tutti gli sport che richiedono bicipiti forti: arrampicata, tennis, canottaggio e molti altri.



**Tricipiti**  
Allungate il braccio leggermente lontano dal corpo e girate il dorso della mano in avanti e verso l'interno. Ora i tricipiti hanno un compito da svolgere.

Adatto a tutti gli sport che richiedono tricipiti forti: Arrampicata, tennis, canottaggio e molti altri.



**Spalla**  
Mantenere il braccio disteso lateralmente e continuare a guidare il rotore. Questo esercizio aiuta a rilassare la zona delle spalle e si sentirà un effetto positivo fino ai muscoli del collo.

Come per tutti gli altri esercizi, anche in questo caso vale lo stesso principio: Per far sì che l'Original Powerball® acquisisca e mantenga lo slancio, è necessario sentire le sue vibrazioni, il che favorisce la concentrazione e la consapevolezza del corpo.

### Contagiri digitale SM-01

Il contagiri digitale con display live e 5 funzioni per monitorare le prestazioni e incentivare l'allenamento. Il contagiri dispone anche di una funzione di spegnimento automatico e di un alloggiamento in materiale delicato per la pelle. Anche i modelli originali Powerball® Basic e Lightning possono essere equipaggiati con questo contagiri digitale.



### Visualizzazione dei giri totali

Premere il pulsante **FCN** fino a visualizzare la modalità desiderata. I giri vengono contati a scatti di cento e salvati automaticamente fino a quando non vengono annullati premendo il pulsante **CLR**.



### Visualizzazione diretta del numero di giri

Premere il pulsante **FCN** fino a visualizzare la modalità desiderata. Sul display viene ora visualizzata la velocità di rotazione attuale del rotore. La velocità visualizzata diminuisce non appena il rotore perde velocità.



### Il record salvato e la rotazione massima nel tentativo attuale



Premere **FCN** fino a visualizzare la modalità desiderata. Se il rotore non sta girando, viene visualizzato il record storico. È possibile cancellare questi dati premendo il tasto **CLR**. Se il rotore sta girando, viene visualizzata la rotazione massima del test corrente. Tuttavia, se l'ultimo record viene superato, il numero lampeggia e il record storico viene sovrascritto con il nuovo record. (Numero massimo di giri nel test corrente: i dati vengono azzerati se si preme **CLR** o **FCN** mentre il rotore sta girando e ogni volta che il contagiri viene spento).

### Indice di forza



Numero di giri totali in 30, 60 o 90 secondi. Premere il pulsante **FCN** finché non appare la modalità desiderata. La modalità 30 secondi si accende per prima. Se si preme **CLR** finché il rotore non gira, la modalità passa al test da 60 o 90 secondi.

Non appena il rotore inizia a girare, il tempo selezionato viene contato alla rovescia. Il numero di giri viene visualizzato solo negli ultimi 5 secondi e sommato fino alla fine. Il conteggio si ferma quindi. Se si preme immediatamente **CLR**, è possibile avviare subito un nuovo tentativo. Se non si preme alcun pulsante, il contagiri si spegne automaticamente dopo 40 secondi. Mentre il tempo scorre, il conteggio dei giri può essere riavviato in qualsiasi momento premendo il pulsante **CLR**.

„Dammi un minuto -  
e ti darò una  
mano potente!“

### Note importanti

- Evitare il contatto con il rotore mentre gira.
- Mantenere pulito l'interno dell'Original Powerball® ed evitare l'ingresso di liquidi, olio e altre sostanze estranee.
- Durante il funzionamento, tenere l'Original Powerball® lontano da capelli o fibre di abbigliamento e da oggetti duri.
- **Non far cadere l'Original Powerball® per evitare di danneggiarlo.**
- **Un uso improprio invalida la garanzia.**
- Evitare di sottoporsi a sforzi fisici eccessivi, allenandosi troppo intensamente o troppo a lungo. Cambiare regolarmente la mano di allenamento.
- L'Original Powerball® non è un giocattolo e non deve essere utilizzato da bambini di età inferiore ai 14 anni.

**kernpower**  
company

Kernpower GmbH  
Daimlerstraße 25  
97267 Himmelstadt  
Germania

Tel +49 (0) 9364 815 77 90  
Fax +49 (0) 9364 815 77 12  
E-Mail info@kernpower.de  
[www.kernpower.de](http://www.kernpower.de)

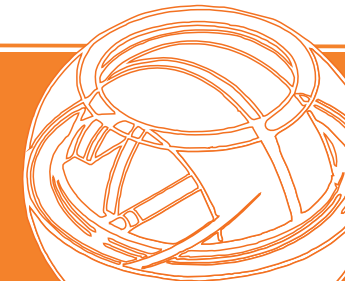
**powerball®**  
the original

Potenza e divertimento in un batter d'occhio

**Powerball® - POWER BALL®**

sono i nostri marchi registrati  
marchi registrati in Germania  
e nell'Unione Europea

[www.kernpower.de](http://www.kernpower.de)





## De originele Powerball®

### Kracht en plezier in een oogwenk

Je hebt een hoogwaardig, nauwkeurig vervaardigd trainingsapparaat gekocht! Met de Original Powerball® train je je armspieren, polsen en vingers op een eenvoudige en uiterst effectieve manier.

Regelmatige, korte trainingssessies met de Original Powerball® verbeteren je spierconditie, grijpkracht en coördinatievaardigheden. Dit maakt de Original Powerball® een ideaal trainingsmiddel voor sporten als tennis, golf, basketbal, tafeltennis, badminton, bowlen, roeien, klimmen en vele andere. De Original Powerball® kan je sportprestaties aanzienlijk verbeteren en is ontzettend leuk!

De Original Powerball® kan ook gebruikt worden bij peesontstekingen veroorzaakt door eenzijdige belasting (werken achter de computer, pianospelen, etc.), tenniselleboog en carpaal tunnel syndroom.

Het bijzondere is de variabiliteit, de veranderlijkheid in weerstand, d.w.z. zodra je kracht uitoefent, wordt de Original Powerball® sneller en zwaarder, zodra je toegeeft, wordt hij langzamer en lichter. Hoe groter de spierarbeid, hoe groter de weerstand van de Original Powerball®.

## Het functionele principe

De originele Powerball® bevat een rotor van 200 gram die door de gebruiker door middel van ronddraaiende bewegingen op toeren wordt gebracht. Hierdoor ontstaat een rotatiemomentum rond de as. Dit bouwt stabiliteit op, die wordt veroorzaakt door het traagheidsmoment en de rotatiesnelheid.

Er kunnen tot 14.000 omwentelingen per minuut worden bereikt, waarbij gyroscopische krachten worden gegenereerd die 80 keer het eigen gewicht van de rotor zijn - dat wil zeggen tot 16 kg!

In principe kan de werking van de Original Powerball® vergeleken worden met een glas waarin ijsblokjes rond de buitenwand worden gedraaid. De draaiende beweging zorgt ervoor dat de ijsblokjes als een zwaartepunt op de wand van het zwaartepunt op de wand van het glas.



## Speciale kenmerken van de Original Powerball®

De rotatie is computerberekend en absoluut nauwkeurig. De Original Powerball® heeft een uitstekende rotatiestabiliteit en is elektronisch gebalanceerd. Er zijn geen storende trillingen.

Met de Original Powerball® kun je draaisnelheden tot 14.000 tpm bereiken. Dit genereert een centrifugaalkracht tot 16 kg.

Dankzij de gripband ligt hij lekker in de hand en rolt hij niet gemakkelijk weg.

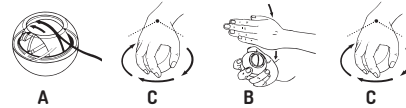
De originele Powerball® behuizing is gemaakt van onbreekbaar ABS plastic.

De as is van staal en kan dus niet breken.

De originele Powerball® is verkrijgbaar met een toerenteller of kan er achteraf mee worden uitgerust.

De ingebouwde dynamo en 6 LED's (Lightning en Max modellen) zorgen voor een schitterende, fascinerende lichtshow in verschillende kleuren.

## Om de Original Powerball® te starten



### (A) met het startkoord

Steek een uiteinde van het startkoord in het gat in de gele rotor. Wind het koord rond de rotor langs de uitsparing terwijl je de rotor langzaam ronddraait. Om de Original Powerball® te starten, houdt u hem in uw rechtervuist (als u rechtshandig bent) met de rotoropening naar buiten gericht en trekt u met uw linkerhand het startkoord recht naar buiten en trekt u het met een ruk helemaal naar buiten.

### (B) met de hand (voor de meer ervaren)

Houd de Original Powerball® in je (rechtshandige) rechtervuist met de rotoropening naar buiten gericht. Start nu de Original Powerball® door een zeer snelle, neerwaartse beweging te maken met je rechterhand terwijl de gele rotor over de palm van je linkerhand rolt en begint te draaien.

## (C) Hoe de Original Powerball® op snelheid te krijgen

Zodra je de bal hebt gestart, begin je onmiddellijk (!) de rotatiesnelheid van de rotor te verhogen met een cirkelvormige beweging van de pols. Het maakt niet uit of je pols met de klok mee of tegen de klok in draait; wat belangrijk is, is een gelijkmatige beweging zonder van richting te veranderen en met de juiste snelheid. Als het niet lukt om de Powerball bij de eerste poging te starten:

- probeer de rotor meer te versnellen dan bij de eerste poging bij het starten (dus nog voor het versnellen door je pols te cirkelen) en
- experimenteer met cirkelvormige bewegingen van je pols bij verschillende snelheden.

De juiste snelheid is ongeveer één cirkelbeweging per seconde. Als de snelheid van de rotor toeneemt, neemt de vereiste snelheid van je cirkelvormige bewegingen ook toe. Als de rotor de binnenwand van de Original Powerball® met een hoorbare klap raakt, is de snelheid van uw cirkelbewegingen nog niet gesynchroniseerd met de rotor. Probeer eerst een langzamere ronddraaiende beweging.

## Verskillende trainingsmogelijkheden

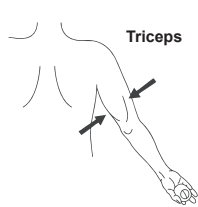
**Vingers**  
Houd de Original Powerball® alleen met je vingertoppen vast en draai. Hierdoor kunt u de vingerbuigers in elke afzonderlijke vinger trainen zonder risico op eenzijdige belasting of overbelasting. Zodra je kracht afneemt, vertraagt de rotor en worden de uitgeoefende krachten verminderd. Bijzonder geschikt voor het vergroten van kracht en conditie, met name voor klimmen, fietsen, motorsport en pianospelen.

**Polis**  
Houd de Original Powerball® in je hand en draai hem rond met je pols. Dit traint je coördinatie. Draai naar links of rechts, wissel naar de andere hand en blijf draaien. Na blessures kunt u op deze manier de beweeglijkheid van uw pols terugwinnen. De oefening is geschikt voor sporten die de polsen zwaar belasten.

De oefening is ook geschikt voor revalidatie, na blessures of bij carpaal tunnel syndroom. De zachte trilling heeft een gunstig effect op de elasticiteit van het kraakbeen, bijvoorbeeld van de handwortelbeentjes. Na verloop van tijd wordt de pols aanzienlijk stabiel.

**Onderarm**  
Houd je pols stijf en stabiel terwijl je de rotor versnelt. De aandrijving komt automatisch van de twee onderarmspiers. Je traint de strekspieren en buigspieren. De interactie van de spieren in het armgebied kan met geen enkel ander trainingsapparaat beter getraind worden. Je kunt de spieren voor de training opwarmen en ze na een zware training sneller regenereren - omdat de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Zelfs na een korte training voel je een warm gevoel in je onderarm. De training is ideaal om een tenniselleboog te voorkomen. Zodra je arm pijn doet, heb je de neiging om je arm te laten rusten. Spieren verkorten en de volgende keer dat je ze belast, doen ze meteen pijn. Deze cyclus kun je nu doorbreken.

**Bovenarm Biceps:**  
Houd de Original Powerball® in rotatie met uw arm gebogen en naar boven wijzend. Je zult meteen zien en voelen dat je biceps beginnen te werken. Deze oefening is geschikt voor alle sporten waarbij je sterke biceps nodig hebt: klimmen, tennissen, roeien en nog veel meer.

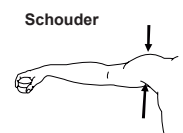


Triceps

Strek je arm iets weg van je lichaam en draai de achterkant van je hand naar voren en naar binnen. Nu moeten de triceps hun werk doen.

Geschikt voor alle sporten die sterke triceps vereisen: Klimmen, tennis, roeien en nog

veel meer.



Schouder

Houd je arm gestrekt naar de zijkant en blijf de rotor aandrijven. Deze oefening helpt om het schoudergebied te ontspannen

en je zult een positief effect voelen tot in de nekspieren.

Net als bij alle andere oefeningen geldt hier hetzelfde: Om de Original Powerball® momentum te laten krijgen en behouden, moet je de trillingen voelen, wat de concentratie en het lichaamsbewustzijn bevordert.

### Digitale toerenteller SM-01

De digitale toerenteller met live weergave en 5 functies om prestaties te controleren en training te stimuleren.

De toerenteller heeft ook een automatische uitschakelfunctie en een behuizing van huidvriendelijk materiaal.

De originele Powerball® Basic en Lightning modellen kunnen ook achteraf worden uitgerust met deze digitale toerenteller.



### Weergave van totaal aantal omwentelingen



Druk op de **FCN** knop totdat de gewenste modus verschijnt. De omwentelingen worden geteld in stappen van honderd en automatisch opgeslagen totdat ze worden geannuleerd door op de **CLR** knop te drukken.

### Directe weergave van het aantal omwentelingen



Druk op de **FCN** knop tot de gewenste modus verschijnt. De huidige rotatiesnelheid van de rotor wordt nu weergegeven op het display. De weergegeven snelheid daalt zodra de rotor snelheid verliest.

### Het opgeslagen record en de maximale rotatie in de huidige poging



Druk op **FCN** totdat de gewenste modus verschijnt. Als de rotor niet draait, wordt de historische record weergegeven. U kunt deze gegevens wissen door op de **CLR** toets te drukken. Als de rotor draait, wordt de maximale rotatie van de huidige test weergegeven. Als de laatste record echter wordt overschreden, knippert het getal en wordt de historische record overschreven met de nieuwe record. (Maximumaantal omwentelingen in de huidige test: de gegevens worden gereset als u op **CLR** of **FCN** drukt terwijl de rotor draait en als de toerenteller wordt uitgeschakeld).

### Krachtindex



Aantal totale omwentelingen in 30, 60 of 90 seconden.

Druk op de **FCN** knop totdat de gewenste modus verschijnt. De 30-secondenmodus licht als eerste op. Als je op **CLR** drukt terwijl de rotor niet draait, schakelt de modus over naar de 60- of 90-seconden-test.

Zodra de rotor begint te draaien, wordt de geselecteerde tijd afgeteld. Het aantal omwentelingen wordt alleen weergegeven in de laatste 5 seconden en opgeteld tot het einde. Daarna stopt het tellen.

Als onmiddellijk op **CLR** wordt gedrukt, kan meteen een nieuwe poging worden gestart.

Als er geen knoppen worden ingedrukt, schakelt de toerenteller na 40 seconden automatisch uit. Terwijl de tijd loopt, kan de toerentelling op elk moment opnieuw worden gestart door op de **CLR** toets te drukken.

„Geef me een minuutje -  
en ik geef je  
een krachtige hand!“

### Belangrijke opmerkingen

- Vermijd contact met de rotor terwijl deze draait.
- Houd de binnenkant van de Original Powerball® schoon en voorkom het binnendringen van vloeistoffen, olie en andere vreemde stoffen.
- Houd de Original Powerball® uit de buurt van haar- of kledingvezels en harde voorwerpen tijdens het gebruik.
- **Laat de Original Powerball® niet vallen, dit kan schade veroorzaken.**
- **Bij onjuist gebruik vervalt de garantie.**
- Vermijd overmatige fysieke belasting door te intensief of te lang te trainen. Wissel regelmatig van trainingshand.
- De Original Powerball® is geen speelgoed en mag niet gebruikt worden door kinderen onder de 14 jaar.

kernpower  
company

Kernpower GmbH  
Daimlerstraße 25  
97267 Himmelstadt  
Duitsland

Tel +49 (0) 9364 815 77 90  
Fax +49 (0) 9364 815 77 12  
E-Mail info@kernpower.de  
[www.kernpower.de](http://www.kernpower.de)

Powerball® - POWER BALL®  
zijn onze geregistreerde  
handelsmerken in Duitsland  
en de Europese Unie

powerball®  
the original

Kracht en plezier in een oogwenk

[www.kernpower.de](http://www.kernpower.de)

