

# Quickguide Powerball

Powerball er utviklet av NASA i USA for at astronautene skulle ha et treningsapparat i vektløshet. Vekter og manualer har ingen funksjon i vektløshet så da måtte man finne på noe annet. 10.000 rotasjoner pr. minutt vil gi ca. 15 kg belastning på armen. 15.000 vil gi ca. 18 kg.

Du kan trene opp muskler i armene og det vil forebygge sykdommer. Powerball brukes av idrettsfolk som driver med tennis, bodybuilding, golf, karate, seiling og mange andre. Ved hjelp av Powerball trener du opp musklene så de blir sterkere, mer fleksible og du vil oppnå økt koordinasjon.

I tillegg er det en fascinerende gadget som vekker oppsikt og interesse.

## Slik bruker du din NSD Powerball®:

1. For å sette i gang Powerballen plasserer du en ende av startsnoren i hullet du finner i rotoren (den indre "ballen").



2. Deretter bruker du tommelen til å snurre på den indre rotoren så snoren trekkes inn. Pass på at det er igjen ca. 5 cm. så du har noe å trekke i. Dersom du har en Powerball Techno må du passe på at rotoren går i pilens retning når du trekker i snoren. Pilen finner du på rotoren ved siden av der du putter i snoren.

3. Hold Powerballen i høyre hånd og trekk passe hardt i snoren så du setter i gang rotoren.



4. Pass på at den enden hvor det er en åpning inn til rotoren vender ned og at ingen fingre kommer i nærkontakt med den.



5. Så kommer det vanskeligste. Men har du først skjønnet hva du skal gjøre går det greit hver gang. Du skal nå utføre en bevegelse hvor man vrir hånden til venstre og høyre vekselvis. Se bilde. Får du problemer med å få fart på den, anbefales det å holde ballen løst i hånden og kjenne etter "hvor den vil". Prøv deretter å fortsette i samme bane.

For at du skal ha glede av din Powerball så lenge som mulig vil det være lurt å følge noen forholdsregler:

- \* Ikke rør rotoren når den har høy hastighet
- \* Hold innsiden av gyroen ren. Unngå vann, olje og møkk
- \* Mist ikke gyroen i gulvet, da kan fort finmekanikken gå i stykker
- \* Bruk gjerne gyroen i begge hender så du bygger opp

