

## Noen øvelser til bruk av Powerball

### Øvelse 1: Å forbedre grepet (fingrene)

Hold Powerball med fingertuppene. På den måten styrker du fingermusklene uten risiko for å belaste dem for mye. Rotoren vil automatisk redusere farten når du ikke har krefter nok igjen til å holde den gående. Dette er en god øvelse for fjellklatrere, fjell bikers og pianister.

### Øvelse 2: Øvelser for håndleddene

Hold Powerball med et sterkt grep i hånden og lag sirkulære bevegelser med håndleddet. Dette er en god koordinasjonsøvelse. Prøv det med urviseren og mot urviseren og gjør den samme øvelsen med den andre hånden. Dette styrker bevegelsen av i håndleddet etter en lang periode med inaktivitet på grunn av skade eller ellers. Dette er en god øvelse for alle sporter hvor bruken av håndleddet er viktig: golf, hockey og sykling. Det også hjelper Carpal Tunnel Syndrome pasienter og er av hjelp i håndledd-revalidationterapi. Den rolige bevegelsen av ballen influerer positivt den legende prosessen og håndleddets stabilitet øker raskt.

### Øvelse 3: Øvelser for underarmene

Prøver å holde rotoren i gang mens du holder håndleddet rolig. Nå må underarmene brukes for å holde rotoren i gang. Du vil kanskje selv se at musklene brukes. Powerball er beste treningsapparat for trening av underarmsmuskler.

En øvelse med Powerball er en ideal oppvarmer før man driver med annen type sport. Selv etter en kort periode vil du føle at armen bli varm. Regelmessig opplæring med Powerball vil også være til god hjelp mot tennisarm.

### Øvelse 4: Øvelser for biceps

Start opp Powerballen og hold den som vist seg i bildet. Du føler da at de øvre armmuskler arbeide hardt. Dette er en god øvelse for sporter som krever en sterk biceps: tennis, roing, fjellklatring, boksing, friidrett og fitness.



### Øvelse 5: Øvelser for tricep

Start opp Powerballen, strekk ut armen og vend baksiden av hånden bakover og forover. Føl triceps! Dette er en god øvelse for sporter som krever en sterk øvre arm: fjellklatring, tennis og roing.

## **Øvelse 6: Øvelser for skulderen**

Hold armen sidelengs og øk farten av rotoren. Denne øvelsen letter smerte i skulderen. Du føler seg virkningen selv i nakken.

En ting gjelder for alle øvelser: for å holde Powerballen i bevegelse trenger du en viss "følelse" for ballen. Ikke bekymre seg om du ikke har denne følelse straks, det utvikler seg med tiden.