

PowerBall Europe

Enhorabuena por la compra de este PowerBall original y patentado de Nano Second, Taiwán. ¡El producto más innovador y revolucionario del nuevo milenio! El PowerBall es el mejor aparato de ejercicio giroscópico del mercado en términos de calidad.

Este constituye una ayuda en caso de problemas de tipo RSI como: el brazo de ratón, el Síndrome del Túnel del Carpo y el Síndrome del Puño Rotativo y el codo de tenista y de golfista. El "brazo de ratón" es un fenómeno creciente en los Países Europeos en los últimos años. La denominación de brazo de ratón procede del mundo informático y aparece como consecuencia de largos períodos de trabajo con el ratón en una postura estática que hace que el resto de los movimientos queden "bloqueados". Esto provoca a la larga una escasez de sangre rica en oxígeno en los músculos, por lo que no se pueden transportar los productos de desecho a través del torrente sanguíneo, con lo que aparecen los síntomas de las RSI. Se recomienda intercalar cada 15 – 20 minutos las llamadas "micropausas" durante el trabajo con el ratón. Durante estas breves pausas podrá ejercitarse con el PowerBall durante 1 ó 2 minutos y evitar así la aparición de estos problemas.

Los giroprácticos y fisioterapeutas utilizan desde hace años dispositivos giroscópicos en sus consultas como herramienta para procesos de rehabilitación y se muestran muy entusiasmados con los resultados y los avances que experimentan los pacientes. Asimismo, muchos pacientes de artrosis, una dolencia reumática, se benefician del ejercicio con el Powerball. El movimiento es justo lo que se necesita para mantener las articulaciones ágiles. El ejercicio regular con el PowerBall puede contribuir a paliar los síntomas. El Powerball fue desarrollado en los Estados Unidos a petición de la NASA en 1979. Numerosos astronautas padecían molestias físicas a su regreso debido a que se veían sometidos a largos períodos seguidos de ingravidez. El Powerball también funciona en el espacio, por lo que los astronautas contaban con un dispositivo de entrenamiento perfecto para combatir los citados problemas.

El giroscopio también es imprescindible en varios deportes como: **Golf, Tenis, Gimnasia, Bádminton, Ping-Pong, Montañismo, Vela, Natación, Motociclismo, Surf, Squash, Hípica, Artes Marciales, Gimnasia Artística, Bolos, Dardos, Esgrima, Balonmano, Voleibol, Baloncesto, Béisbol, Softball, Tiro con Carabina, Tiro con Arco, Karting, Hockey (sobre Hielo), Boxeo, Remo, Ciclismo** y otras muchas actividades en las que se requiere un "agarre" firme y una buena coordinación. El Gyro Exerciser es un excelente aparato de calentamiento. Garantiza una irrigación adecuada de los músculos, lo que contribuye a prevenir lesiones.

Los músicos también se benefician de los efectos del giroscopio: **Teclistas, Guitarristas, Baterías, Trompetistas** y otros.



PowerBall Regular: Dispone de un rotor especialmente calibrado que puede alcanzar velocidades de más de 14.000 rpm y generar un par de torsión de ± 18 kg.

El PowerBall es fácil de usar y presenta un mango térmico que garantiza un mejor control de este aparato de entrenamiento por parte del usuario. El PowerBall facilita la rehabilitación deportiva y la forma física.



PowerBall Light es el último grito en diseño. Los PowerBall con luz Ámbar, Azul & Verde tienen un generador interno, sin pilas. Al activar el Giroscopio se genera una dinámica (movimiento) que ilumina los 6 LED interiores. Cuanto más deprisa gire el rotor, mayor será la intensidad de los LED hasta que toda la mano queda envuelta en un haz de luz.



PowerBall Techno es un sorprendente producto multifuncional que está basado en el principio natural de la generación de electricidad mediante un rotor. Puede visualizar mensajes dinámicos e información sobre las revoluciones.

Modo de empleo: Comience a girar el Powerball Techno en el sentido de la flecha que se encuentra sobre el rotor según el método descrito. Acelere el giroscopio hasta que aparezca al menos un anillo de luz (a 6.000 RPM). En ese momento, relaje la palma de su mano y espere a que aparezca el mensaje o el número.

Existen dos funciones integradas:

1. Máximo número de revoluciones
2. El número de revoluciones en un intervalo de 30 segundos, cuando el rotor gire con un régimen de entre 2.500 y 6.000 RPM, durante 18 segundos (sin contar el tiempo de visualización del mensaje).

Las funciones cambian automáticamente.

- a. El contenido de los mensajes es fijo y se muestra solo dos veces cuando la velocidad es inferior a 8.000 RPM. Cuando la velocidad supera las 6.000 RPM, se muestra el régimen máximo de revoluciones (salvo en el anterior caso). Cada vez que alcance un nuevo récord, se encenderá el LED. Cuando la velocidad sea igual o inferior a 2.500 RPM, el récord dejará de visualizarse.
- b. Si el número de revoluciones es superior a 6.000 RPM, se contarán durante treinta segundos. Si la velocidad desciende en el plazo de 30 segundos por debajo de las 6.000 RPM, el intervalo de conteo se reiniciará.

El contador digital

El contador digital puede instalarse fácilmente retirando la tapa de cierre situada en la parte inferior del giroscopio e insertando el Contador en el espacio reservado a tal efecto (todos los Powerballs excepto el Techno). El contador completa el PowerBall y tiene 5 funciones diferentes.

Mide:

- el número de revoluciones (en unidades de 100)
- el número de revoluciones actuales
- el número de revoluciones máximo alcanzado
- el número de revoluciones máximo alcanzado actualmente
- el número real de revoluciones en 30, 60 ó 90 segundos

El contador es especialmente apto para competiciones en las que podrás medir tus fuerzas o simplemente por diversión. Con la tecla FCN se selecciona el programa deseado. Con la tecla CLR se borra la visualización actual. El contador contiene 2 pilas. Con un uso medio de una hora diaria, la vida útil de las pilas se prolongará en circunstancias normales a 3 años como mínimo. El contador se desconecta automáticamente.

Cómo poner el Powerball en Marcha

Método inicial para principiantes:



1. Introduzca el extremo del cordón de arranque en el orificio que a tal efecto presenta el rotor.
2. Tense el cordón de arranque dos veces alrededor de la ranura del rotor.
3. Sostenga el giroscopio con la apertura hacia arriba. Tire del cordón de arranque con fuerza hacia arriba para activar el giroscopio. En el apartado A podrá leer cómo aumentar la velocidad.
4. De inmediato, gira la mano (para que la parte expuesta de la pelota mire hacia el suelo) y comienza a rotar la muñeca (¡el brazo no!) con un movimiento lento, circular (Fig. 4) como si estuvieras removiendo con una cuchara larga en una cazuela grande. No olvides, que el movimiento debe involucrar solamente la articulación de la muñeca y no del brazo.
5. El secreto para iniciar el Powerball con facilidad es comenzar lentamente. i.e., después de dar el tiron fuerte a la cuerda comienza a mover la muñeca lentamente, con giros anchos y vagos (de 15 a 20 cms en diámetro y alrededor de una gira por segundo). No comiences con movimientos rápidos y cortos porque no sincronizarás con la lenta velocidad del rotor y lo encontraras difícil aumentar la velocidad correctamente. (El rotor golpeará ruidosamente en la esfera mientras intenta cobrar impulso).
6. Mientras vas aumentando la velocidad del rotor poco a poco, notarás que la presión que actúa en el brazo y muñeca aumentará proporcionalmente mientras que las fuerzas giroscópicas aumentan dentro del Powerball. Reacciona reduciendo el diámetro de los círculos (7 a 10 cms) y aumentando la velocidad (de 3 a 6 veces por segundo). Cuanto más pequeño el movimiento circular de la muñeca al intentar girar el Powerball, más rápido impulsarás el rotor y, en consecuencia, ¡más difícil resultará!

Para alcanzar esas velocidades tan altas (12.000 r.p.m+) es cuestión de práctica- el cual no quiere decir que sea cosa difícil, puesto que el Powerball es totalmente adictivo y no lo podrás dejar una vez que hayas perfeccionado la técnica. En poco tiempo empezarás a notar una mejora significativa de la fuerza en los brazos y muñecas, y empezarás a realmente aumentar esas velocidades. El secreto verdadero de alcanzar 13.000rpm es conseguir un radio en el giro de 1cm. A plena vista el brazo y la muñeca parecerán quietos pero se verán los tendones de la muñeca ¡a punto de reventar con la fuerza!

Método inicial para expertos:



Método 1

Sostenga el giroscopio en su mano más fuerte con la apertura hacia arriba.

Frote una vez con fuerza con la otra mano a lo largo del rotor en el sentido de las líneas que aparecen sobre el mismo. En el apartado A podrá leer cómo aumentar la velocidad. Atención: Cuanto mayor sea la velocidad de rotación, más fácil resultará la activación del giroscopio.

Método 2

Sostenga el giroscopio en su mano más fuerte con la apertura hacia arriba.

Frote una vez con fuerza con el pulgar de la otra mano a lo largo del rotor en el sentido de las líneas que aparecen sobre el mismo. En el apartado A podrá leer cómo aumentar la velocidad. Atención: Cuanto mayor sea la velocidad de rotación, más fácil resultará la activación del giroscopio.

Aumento de la velocidad

Sostenga el giroscopio con fuerza en su mano más fuerte con la apertura hacia arriba entre el pulgar y el índice. Realice un movimiento rápido de izquierda a derecha con la mano o un movimiento circular con la muñeca como punto de fricción. En pocos segundos notará como el giroscopio comienza a hacer fuerza. La velocidad del rotor aumentará gradualmente.

IMPORTANTE:

No toque el rotor cuando éste gire a gran velocidad.

Mantenga limpio el interior del giroscopio, evite el contacto con agua, grasa y suciedad.

Evite que el giroscopio se caiga, lo cual podría causar daños en la estructura y las piezas.

Conozca sus límites en este deporte y utilice el giroscopio en ambas manos alternativamente para lograr un desarrollo equilibrado.

Observe las instrucciones y utilícelo exclusivamente para la finalidad para la que ha sido diseñado.

Los usuarios con lesiones o enfermedades (previsibles) no deberán entrenar o realizar esfuerzos físicos sin consultar antes a un médico.

¡Asegúrese de sujetar bien el PowerBall, sobre todo en el momento en que esté girando a toda velocidad! Cuando desee parar, deberá ir disminuyendo la velocidad gradualmente. No se lo cambie nunca de mano cuando esté girando a toda velocidad. Podría perder el equilibrio. El rotor intentará encontrar el equilibrio de nuevo, lo que puede ir aparejado con cierta vibración. En ese proceso el eje de acero desprenderá fragmentos microscópicos de la cinta de soporte del rotor. Ese polvillo se acumula en la carcasa, por lo que el PowerBall hará cada vez más ruido cuando esté en funcionamiento.

PowerBall Europe no asume ninguna responsabilidad, obligación o compromiso en relación con las lesiones derivadas de la práctica deportiva.

Tratamiento terapéutico para:

Manos/Muñecas

Antebrazos

Bíceps/Tríceps

Hombros

Accesorios



Cinta para la muñeca



Bolsa Negra



Bolsa Roja



Cordón de arranque



Velocímetro