

Powerball

Hvad er en powerball?

En powerball er et håndholdt gyroskop, oprindeligt udviklet til astronauter, der skulle træne i vægtløs tilstand. Ved hjælp af cirkulære bevægelser i håndledet generes en kraftpåvirkning, der træner fingre, hånd og underarms-muskulatur. Jo hurtigere man spinder powerball'en, jo større kraft vil muskulaturen påvirkes med. Langsomme hastigheder bruges til skånsom rehabilitering, høje hastigheder bruges til ren muskel-opbygning, konkurrence og sjov.



Hvordan bruges powerball'en?

Start med at tænde displayet på ON-knappen, så vil powerball'en registrere antallet af omdrejninger (RPM). På side 2 kan du se en beskrivelse af displayets funktioner.

Tag fat om den sorte gummiring, så displayet er skjult i din håndflade.

Du kan starte powerball'en på to måder:

- Find pilene på den grønne rotor. Drej rotoren i pilenes retning, indtil det bliver stramt. Slip rotoren og powerball'en er i gang. Se video på den vedlagte Cd-rom.
- Træk powerball'en hen over flad overflade i modsat retning af pilene.

Begynd herefter med en langsom og doven bevægelse med et sving på ca. 15 cm i diameter. Hvis du begynder med hurtige og korte bevægelser i håndledet vil du komme ud af trit med den langsomt roterende rotor. Rotorens hastighed kan langsomt opbygges ved at reducere svingningernes diameter og øge hastigheden på bevægelserne i håndledet. Jo mindre cirkelbevægelsen bliver, jo hurtigere vil rotoren dreje.

Det tager tid at finde den rigtige rytme - Så hav tålmodighed!

HUSK at starte langsomt op, så du ikke overbelaster muskulaturen i hånden og underarmen.

Yderligere inspiration: www.powerball.dk & <http://www.youtube.com/watch?v=r5cM84qSj5o>

Vær opmærksom på:

- Undgå at røre den grønne rotor, når den spinder med en høj hastighed – den kan lave brændemærker!
- Når man træner meget og med høj hastighed er der en tendens til, at man kan få vabler på fingrene. Især indersiden af lillefingeren er udsat.
- Udgå at tabe eller støde powerball'en, da det vil beskadige rotoren på den indvendige side af kuglen.

Ranglisten


Vær med i konkurrencen om at få det højeste antal omdrejninger (RMP).

<http://www.powerball.dk/rekord/>




Funktioner i displayet




1. Total sum omdrejninger

Tryk på FCN-knappen for at vise  i displayet. Denne funktion angiver rotorens samlede antal omdrejninger under en træningsomgang. Hver 100 omdrejning bliver registreret som en enhed – fx vil 3640 omdrejninger blive vist som 36.


2. "Real Time" omdrejninger

Tryk på FCN-knappen for at vise  i displayet. Funktionen viser rotorens nuværende hastighed i RPM (omdrejninger pr. minut).

3. Den højeste RPM

Tryk på RPM for at vise  i displayet. Når rotoren er stille vil funktionen automatisk vise den højeste RPM, der er opnået på powerball'en. Når rotoren er i bevægelse vil funktionen slå om til  i displayet. Denne funktion registrerer den højeste score opnået i den aktuelle træningsomgang. Hvis scoren er højere end den nuværende rekord, begynder tallene at blinke, og den nye rekord vil overskrive den gamle rekord, når rotoren holder op med at dreje og  igen vises i displayet.

4. Fysisk styrke indeks

Tryk på FCN-knappen for at vise  i displayet. Funktionen registrerer antallet af faktiske omdrejninger foretaget i løbet af et 30, 60 eller 90 sekunders interval efter rotoren er sat i gang (intervallet kan indstilles ved at trykke på ON/CLR-knappen). Displayet vil begynde at tælle ned og fortsætter indtil de sidste 5 sekunder, hvorefter det samlede antal omdrejninger inden for tidsperioden vises. Det er en god test af din styrke, fordi det handler om at få rotoren til at spinde så hurtigt så muligt over en periode på 30, 60 eller 90 sekunder for at opnå en maksimal score.