

Инструкция к Powerball

Как запустить ваш новый Powerball?

Запустить Powerball довольно-таки просто, но надо немного потренироваться, чтобы усовершенствовать вашу технику.

Мы рекомендуем вам следующую последовательность:

1. Вставьте один конец шнура в отверстие в роторе. Потом, вращая ротор большим пальцем, накручивайте шнур на ротор очень плотно, чтобы не было никакого провиса.
2. Когда осталось 4- 5 см шнура, прекратите накручивание и возьмите Powerball в руку, так чтобы счетчик был вверху, и резко дерните за шнур.
3. Если вы правильно дернули за шнур, то ротор начнет вращение со скоростью 2000 – 3000 оборотов в минуту.
4. Держите Powerball так, чтобы вращающийся ротор смотрел в пол. Начинайте вращение медленно, старайтесь вращать только кистью, не рукой.
5. Секрет легкого старта заключается в том, чтобы начать вращение медленно – т.е. начинать вращать кисть медленными, широкими движениями (приблизительно 1 поворот в секунду). Не начинайте с быстрого, короткого движения кистью, поскольку ваши движения не будут синхронными с медленным вращением ротора, и вам будет сложно увеличить скорость вращения. (при не синхронном вращении, вы будете слышать удар(стук)).
6. Одновременно с наращиванием скорости вращения ротора, вы почувствуете, что нагрузка, действующая на вашу кисть и руку, будет также пропорционально увеличиваться. Чем короче круг вращения кистью, тем быстрее будет вращение ротора. Чтобы достичь очень быстрой скорости вращения, порядка 12000 оборотов в минуту и выше, надо постоянно тренироваться. Уже после нескольких тренировок вы почувствуете существенное увеличение силы кисти и руки. Секрет достижения 13000 оборотов в минуту – это вращение в радиусе 1 см, где кисть и рука двигаются как одно целое.

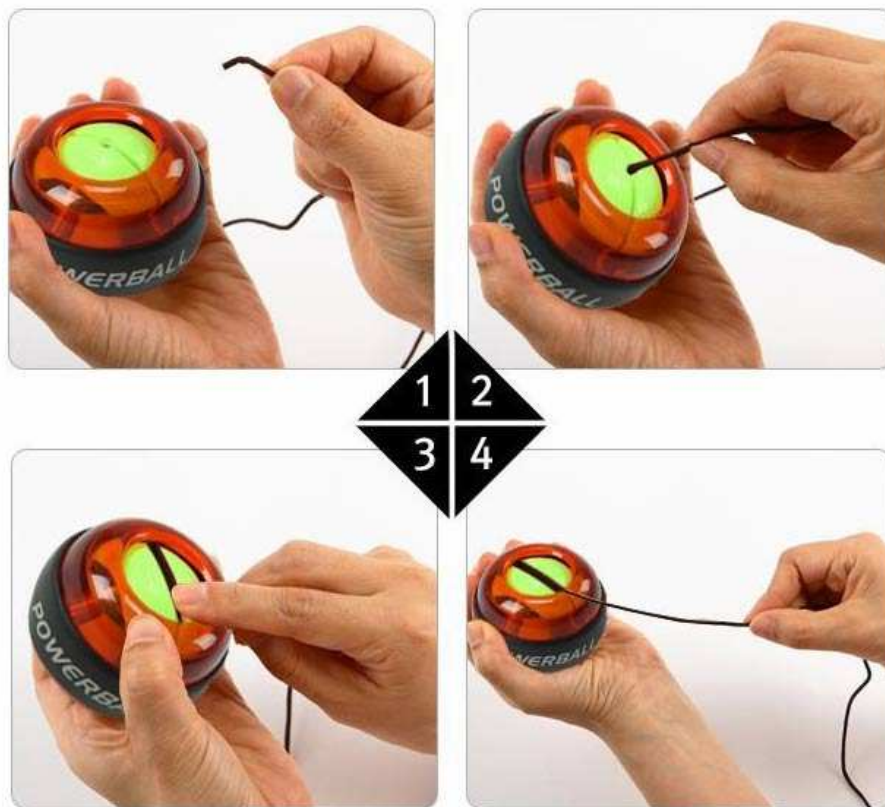


Рис.1 Запуск Ротора с помощью шнура

Функции счетчика Powerball



Режим подсчета сделанных оборотов. Это режим, в котором вычисляется количество оборотов ротора, с момента старта до момента остановки. Обороты измеряются в сотнях. Если результат на экране 83, значит, ротор сделал 8300 оборотов.

Режим подсчета скорости на данный момент. Счетчик в этом режиме показывает скорость вращения ротора в данный момент. Измеряется оборотами в минуту.

Режим установки рекордов. В этом режиме фиксируется наивысший достигнутый результат. Результат хранится в памяти, пока не нажмете CLR или пока не перебьете рекорд. Счетчик автоматически зафиксирует новый рекорд, если вы побьете предыдущий. В этом режиме счетчик показывает максимальную скорость с момента старта. Если результат не лучше уже установленного рекорда, то счетчик будет его показывать только до полной остановки, после чего вернется в обычный режим.

Режим индекса силы. Жмем FCN до символа . Это режим, в котором считается количество оборотов за 30, 60, 90 секунд с момента старта. После запуска на экране начнется обратный отсчет. Для рекорда нужно крутить ротор на максимальной скорости в течении 30, 60 или 90 секунд.

Общие предосторожности.

- Людям с больным сердцем, не рекомендуется использовать этот тренажер.
- Избегайте прикосновений к ротору во время его движения. Вы можете обжечься.
- Старайтесь не бросать и не ронять powerball, т.к. тяжелый ротор может повредить внутреннюю поверхность оболочки тренажера.
- Постарайтесь сохранять внутреннюю поверхность ротора чистой. Избегайте любой формы смазки или масляного загрязнения.
- Всегда твердо держите в руках тренажер во время вращения ротора, чтобы избежать падения и повреждения внутренних деталей Powerball.