

Blahopřejeme!

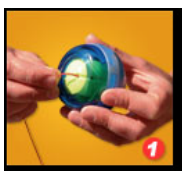
Zvolili jste jedno z nejvíce vyvážených zařízení na světě.

Váš nový NSD Powerball je přesně navržený gyroskop, který byl pečlivě vyroben pouze s použitím materiálů nejvyšší kvality a jemně vyvážen pomocí počítačové technologie tak, aby byl i při rychlosti 15000 otáček za minutu (250Hz) zajištěn jeho zcela hladký chod bez vibrací..

Stejně jako u všech jemně vyladěných produktů existují i při používání NSD Powerballu určité zásady, které byste měli dodržovat. Proto si pečlivě přečtěte tyto pokyny.

Jak roztočit váš nový NSD Power@ball

Roztáčení NSD Power@ballu je poměrně jednoduché, ale dosažení perfektní techniky může vyžadovat trochu cviku. Doporučujeme tento postup:



Krok 1. Vsuňte jeden konec přiloženého startovacího provázku do otvoru v rotoru (obr. 1). Naviňte ho do drážky po obvodu rotoru. Přidržte rotor a provázek palcem ruky, ve které Powerball držíte, a prsty druhé ruky utahujte namotávaný provázek tak, aby se napínal (obr. 2).

Krok 2. Když zbývá asi jen 7 cm nenavínuté části provázku, přestaňte navíjet a držte Powerball digitálním otáčkoměrem (záslepkou) směrem do dlaně té ruky, kterou budete Powerball roztáčet (zpravidla pravák v pravé ruce, levák v levé). Odhalený rotor bude nyní směřovat

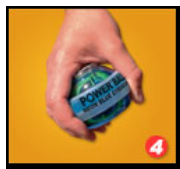


vzhůru (obr. 3)



Krok 3. Pevně uchopte provázek a rychle, zostrá ho vytáhněte (jako kdybyste chtěli nastartovat sekačku). Zatahněte opravdu švihem (nebojte se toho!), ale ujistěte se, že tah směřuje přímo kolmo ven tak, aby se plastové zakončení roztáčecího provázku nezachytilo mezi rotor a obal, k čemuž dojde, budete-li tahat šikmo. Po vytáhnutí provázku by rychlost rotoru měla být mezi 2400 a 3000 ot./min.

Krok 4. Hned po vytáhnutí startovacího provázku otočte ruku tak, aby odkrytá část rotoru směřovala dolů k zemi (obr. 4) a začněte kroužit zápěstím (nikoli celou paží!)



krátkými pohyby jako kdybyste pomalu míchali lžičkou. Správný způsob roztocení Powerballu vyžaduje, aby paže zůstala naprosto bez pohybu; točíte pouze kloubem zápěstí, nikoli paží.

Krok 5. Tajemství jednoduchého startování Powerballu je v pomalém roztáčení. Například, po roztocení startovacím provázkem, začněte pohybovat zápěstím v pomalých, dlouhých, líných otáčkách (15-20cm v průměru a přibližně 1 otáčka za vteřinu). Nezačínejte rychlými krátkými pohyby v zápěstí, neboť tím se dostanete mimo synchronizaci s pomalu se točícím rotorem a jen těžko dokážete zrychlit do vyšších otáček. Špatný způsob točení poznáte podle nepřijemných klepavých zvuků z vnitřku ballu, kdy není setrvačnost rotoru synchronizována s pohybem ruky.

Krok 6. Zatímco budete rychlost rotoru pomalu zvyšovat, zjistíte, že zátěž působící na vaše zápěstí a paži poroste tak, jak poroste gyroskopická síla uvnitř Powerballu. Na zvyšující se zátěž reagujte tím, že zmenšíte průměr rozpětí pohybu (7-10cm), a zároveň zrychlíte pohyb (3-6 otočení zápěstím za vteřinu). Vyšší rychlosti a tedy vyšší zátěže dosáhnete při co nejmenším rozsahu kroužení.

K tomu, abyste dosáhli opravdu vysokých otáček (12.000 a více minutu), potřebujete jenom dostatečný trénink. Tréninku budete mít jistě dost, protože NSD Power@ball je značně návykový a jen neradi ho budete dávat z ruky, jakmile zvládnete techniku točení. Již po krátké době používání ucítíte zřetelně zvýšení síly v zápěstí a v paži. Jak poroste vaše síla, bude se postupně zvyšovat i dosažená rychlost. Pravé tajemství dosažení rychlosti 13.000 otáček za minutu je v co nejmenším rozpětí pohybu během točení (asi 1cm), kdy to vypadá, jako by se paže ani zápěstí téměř nepohybovalo, ačkoli v tu chvíli svaly zápěstí pracují naplno!

NSD POWER@BALL - Funkce řady 250Hz, 350Hz, Neon, Signature a Screamer

1. Celkové natočené otáčky Pomocí tlačítka FCN nastavte otáčkoměr tak, aby se na display zobrazil symbol . Tato funkce zobrazuje celkové natočené otáčky po dobu, po kterou je tato funkce aktivní. Otáčky jsou zobrazeny ve stovkách, takže např. 7240 otáček se zobrazí jako 72.

2. Aktuální rychlost otáčení Pomocí tlačítka FCN nastavte na displeji symbol . Tato funkce otáčkoměru umožňuje sledovat aktuální rychlost rotoru v otáčkách za minutu.

3. Nejvyšší dosažená rychlost Pomocí tlačítka FCN nastavte na otáčkoměru symbol . Pokud je rotor v klidu, na displeji se automaticky zobrazí nejvyšší dosažené skóre. Jakmile uvedete rotor do pohybu, změní se symbol automaticky na a do paměti se začne ukládat nejvyšší skóre dosažené momentálně během tohoto točení. Pokud je aktuální dosažená nejvyšší rychlost vyšší než výsledek, který byl doposud v paměti, přepíše se dosavadní výsledek touto nejvyšší rychlostí. Pokud je aktuálně dosažená nejvyšší rychlost nižší než výsledek paměti, zobrazí se po dotočení pouze po dobu několika vteřin a pak se automaticky přepne zpět na nejvyšší výkon uložený v paměti otáčkoměru.

4. Silový index Pomocí tlačítka FCN nastavte otáčkoměr na funkci silového indexu . Pomocí tlačítka ON/CLR nastavte časový úsek 30, 60 nebo 90 vteřin. Jakmile uvedete rotor do pohybu, spustí se odečítání nastaveného časového úseku. Po uplynutí časového úseku se na displeji zobrazí součet natočených otáček. Toto je ten nejlepší test vaší síly, jelikož musíte udržet rotor v co nejvyšší rychlosti po dobu 30, 60 nebo 90 vteřin, abyste dosáhli maximálního výkonu!

NSD POWER@BALL - Funkce modelu Techno

Powerball Techno má otáčkoměr zabudovaný přímo v rotoru. Má dvě funkce.

1. Nejvyšší dosažená rychlost Ujistěte se, že roztáčíte rotor ve správném směru podle šipky na rotoru. Jakmile dosáhnete 6tisíc otáček za minutu, rozsvítí se první LED dioda. Při 7 tisících otáčkách se rozsvítí

další LED dioda atd. až se konečně při dosažení 12tis. ot./min. rozsvítí poslední modrá LED dioda. Rotor ukládá do paměti nejvyšší dosažené skóre, a jakmile je toto dosaženo, diody začnou blikat. Pokud chcete zjistit dosaženou maximální rychlost, jednoduše přestaňte točit a nechte rotor zpomalovat. Pokaždé, když rychlost klesne o dalších tisíc otáček, zhasne jedna LED dioda. Ve chvíli, kdy zhasne i poslední dioda, začne se skóre zobrazovat na povrchu rotoru. Pro přečtení dosaženého výkonu musíte získat určitý cvik v tom, jak Powerball správně držet; je to kombinace jemného avšak pevného úchopu, který zruší vnitřní tření a ponechá rotor běžet po jeho vnitřní ose (tzv. volný úchop). Dokud nezvládnete správnou techniku držení, uvidíte jen změřt pobíhajících znaků. Pokud se vám nedaří naučit se tuto techniku, jednoduše si navlékněte poutko přes zápěstí, a když začne Powerball zpomalovat, pusťte ho z ruky a nechte viset na poutku. Rotor zavěšeného Powerballu se stabilizuje v jednom směru přesně jako při volném úchopu a dosažený výsledek bude zobrazen.

2. Celkově natočené otáčky za 30 vteřin Roztočte rotor ve správném směru a rychlost udržujte okolo 6000 otáček za minutu, kdy se rozsvítí první LED dioda. Udržujte tuto rychlost po dobu cca 18 vteřin. Nyní se rozsvítí modrá LED dioda, a jakmile začne blikat, signalizuje to začátek odečítání časového limitu 30 vteřin. Točte po tuto dobu tak rychle, jak jen to jde! Po uplynutí časového limitu přestane modrá dioda blikat a zůstane svítit konstantně. Po 3 vteřinách se zobrazí výsledek stejně jako u nejvyšší dosažené rychlosti.

Poznámka: Otáčkoměr se u modelů 250Hz a Neon automaticky vypne po 40 sekundách nečinnosti rotoru. To přináší životnost baterií v řádu několika let. Náhradní baterie lze zakoupit obvykle v hodinářství.

Model TECHNO baterie nepotřebuje.

Cvičení s NSD POWER@BALL

NSD Power@ball je mimořádně flexibilní cvičební náčiní, které vám pomůže vybudovat silné paže, zápěstí a prsty. Skvělého účinku cvičení využijete ke zlepšení v mnoha sportech jako je golf, tenis, squash a při dalších aktivitách, které kladou důraz na sílu paží, dlaní a zápěstí. Je také velmi užitečný pro hudebníky, především bubeníky, kytaristy a pianisty. **Jakkoli je cvičení s Powerballem užitečné a zábavné, neměli byste, jako u každého jiného cvičení, posilované partie přetěžovat, a pokud budete mít jakékoli pochybnosti o vaší sportovní úrovni, poraďte se se svým lékařem či trenérem fitness.**

NSD Power@ball generuje odpor, který je přímo úměrný námaze, kterou do točení vloží uživatel. Pokud je používán při nízkých rychlostech, je to velmi účinné náčiní ke snížení potíží horních končetin; napomáhá zlepšení při zánětech způsobených artritidou, syndromem karpálního tunelu, rsi nebo tendonitidy.

Všeobecná upozornění

- Používat Powerball se nedoporučuje osobám s jakýmkoli srdečními potížemi.
- NSD Power@ball lze používat v jakémkoli věku, nicméně použití dětmi do 12 let se doporučuje pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Vyvarujte se dotyku točícího se rotoru - může způsobit spálení kůže.
- Zabraňte pádům či prudkým nárazům Powerballu. Těžký rotor při pádu či nárazu způsobí poškození vodící drážky.
- Udržujte vnitřek Powerballu čistý. Vyvarujte se jakémukoli kontaktu Powerballu s mazivy či oleji.
- Během točení držte Powerball VŽDY PEVNĚM SEVRĚNÍ v dlaní tak, aby nedocházelo k zafixování rotoru v jedné ose. Pokud toto nedodržíte, může dojít ke snížení životnosti vašeho Powerballu.
- Powerball začne postupně během točení vydávat hluk a různé drncivé zvuky. Důsledkem může být také prasknutí rotoru.
- NSD Power@ball s vodící drážkou poškozenou pádem, nárazem nebo kvůli točení rotoru v jedné ose používejte až po vyhlazení nerovností. Používání Powerballu s nerovnostmi ve vodící drážce může způsobit prasknutí rotoru. Poškození rotoru mohou způsobit i nečistoty uvnitř NSD Power@ballu.
- Pamatujte! Nízké rychlosti pro rehabilitaci. Vysoké rychlosti pro budování svalů a zábavu.

Záruka

NSD Power@ball je velmi unikátní výrobek. Pokud o něj budete dobře pečovat, bude dobře sloužit mnoho let.

Záruka na NSD Power@ball je poskytována v zákonném rozsahu nebo dle podmínek prodejce.

Záruka se nevztahuje na poškození v důsledku nesprávného používání, zejména na poškození způsobená pádem, nárazem, navinutím roztáčecího provázku a použitím oleje nebo jiných maziv. (Hlučnost modelu Screamer je žádoucí vlastnost.)

Pokud budete mít dotazy, které jste nenalezli v tomto návodu, hledejte odpověď na www.nsdball.com nebo nás kontaktujte na info@nsdball.com.

Děkujeme.

U.S.A Patent No. 5800311 - Taiwan Patent No. 135058

NSD POWER@BALL

www.nsdball.com/cz/ - cz@nsdball.com