



WRIST BALL IN 170 Csuklóerősítő gömb Használati útmutató

A marok, csukló és alkar, bicepsz és tricepsz erősítésére szolgál. Növeli a kar erejét a golf, tenisz, labdajátékok és egyéb sportok üzéséhez.

Dinamó szerűen forog és zúg mint egy légy.

Mindenféle elem nélkül működik.

Önálló mechanizmus, dinamikusan tartja meg egyensúlyát. Akár 14000 fordulat/perc sebességet is elér, ami 16 kg erő ellenállásnak felel meg.

Ideális a számítógép mellett végzett munkában elfáradt izmok regenerálására.

A csuklóerősítő szórakoztató játék közben növelheti csuklója erejét. Közkedvelt, szórakoztató tornaeszköz. A kezdőknek különböző sebességi fokozatokon javasoljuk a gyakorlást. Amint tökéletesítette a technikát, szinte észrevétlenül kezelheti a gömböt, mely halk egységes hangot ad ki. Elérheti akár a másodpercenkénti 10-14 fordulatot is.

Figyelmeztetés:

Edzés előtt figyelmesen olvassa el a következő instrukciókat:

1. Ügyeljen arra, hogy a gömb szabad része ne érintkezzen testével, gyors forgás közben ne helyezze a gömböt semmilyen tárgyra.
2. A gömb belsejét tartsa tisztán.
3. Ne helyezze a gömböt nedves, nyirkos helyre.
4. Ne dobja kemény burkolatra.
5. Edzés közben a gömb 16 kg súlyával hat.

Használati útmutató a gömb helyes forgatásához:

A: kezdők részére:

A mellékelt berántó madzagot helyezze a vajatba és tekerje a belső gömb köré. A madzag végét gyorsan, erővel rántsa meg, úgy, hogy a gömb elérje az edzés elkezdéséhez szükséges sebességet .

B: Középhaladók részére:

Illessze össze ujjait és feszítse be tenyerét. Ujjvégei segítségével hozza mozgásba a gömböt.

C: Haladók részére:

Nyomja hüvelykujjával a gömböt és gyorsan mozgassa 2-3x, hogy elérje a szükséges sebességet.

Mindhárom módszer segítségével leghamarabb hosszanti irányban történő mozgatással hozza mozgásba a gömböt. Mozgassa kézfejét jobbra és balra, kezében rövidesen megérzi a köröző erőt és nyomást. Fokozatosan növelje a sebességet.

Forgalmazó:

Insportline Hungary Kft.

2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.

www.insportline.hu