

FORCE BALL *meteor* by markARTUR

PRZED UŻYCIEM DOKŁADNIE PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ!

Trening z FORCE BALL przyczyni się do wzmocnienia mięśni całej ręki, dostarczając Ci jednocześnie dobrą zabawę. Jest to bardzo popularny przyrząd, stanowiący świetny suplement codziennych ćwiczeń nie tylko dla sportowców.

Jeżeli jesteś początkującym użytkownikiem, prędkość z jaką obraca się rotor (ruchoma kula wewnątrz FORCE BALL) nie jest wysoka. Trenując możesz osiągnąć efekty, przy których rotor wydaje charakterystyczny dźwięk, co oznacza, że obraca się z prędkością zbliżoną do 10 000 obrotów na minutę. FORCE BALL to fajne wyzwanie, a jednocześnie przyjemny trening.

UWAGA!

1. Nie dotykaj rotora podczas ćwiczeń.
2. Utrzymuj w czystości wszystkie elementy FORCE BALL.
3. Przechowuj przyrząd z daleka od wilgotnych lub mokrych miejsc.
4. Ze względu na konstrukcję FORCE BALL nie możesz dopuścić do jego upadku na twardą powierzchnię (gdyż może to spowodować nieodwracalne uszkodzenia).

TRZY ALTERNATYWNE METODY STARTOWANIA FORCE BALL:

Aby wystartować FORCE BALL i osiągnąć duże prędkości, musisz chwycić przyrząd wszystkimi palcami za gumowy pierścień tak jak na pierwszym rysunku (otwór w korpusie przyrządu powinien być skierowany ku dołowi).



Rys. 1

W zależności od stopnia zaawansowania możesz rozkręcać FORCE BALL wg. różnych technik:

1) Dla początkujących użytkowników- przy pomocy sznureczka (Rys. 2)

Umieść końcówkę załączonego do przyrządu sznureczka w otworze znajdującym się w rotorze, a następnie nawiń cały sznureczek, w taki sposób by schował się we wgłębieniu znajdującym się na obwodzie rotora. Szybkim ruchem ręki pociągnij za wolną końcówkę sznureczka tak, aby rozkręcić rotor.



Rys. 2

2) Dla średniozaawansowanych (Rys. 3)

Jednym szybkim ruchem spróbuj rozkręcić rotor przy pomocy wewnętrznej strony wyprostowanej dłoni.



Rys. 3

3) Dla zaawansowanych (Rys. 4)

Ta metoda wymaga bardzo dobrej techniki i dużej wprawy. Do uruchomienia rotora użyj tylko kciuka dłoni.



Rys. 4

ĆWICZENIE FORCE BALL

Wystartuj FORCE BALL (na jeden z 3 wcześniej podanych sposobów).

Następną, usztywnij rękę powyżej nadgarstka i rozpocznij okrężne ruchy dłonią w jednym kierunku tak aby nadawać rotorowi coraz to większą szybkość. Kiedy rotor osiągnie pożądaną prędkość (będzie się to objawiało charakterystycznym dźwiękiem) zmień ustawienie ręki, tak aby cała wewnętrzna strona dłoni miała kontakt z korpusem FORCE BALL zgodnie z Rys. 5. Przyspieszając okrężny ruch dłoni spowodujesz systematycznie zwiększanie prędkości obracania rotora, a co za tym idzie intensywności wysiłku mięśniowego. Podczas ćwiczenia trzymaj przyrząd w sposób pewny, uniemożliwiający niekontrolowane wysunięcie się z dłoni.



Rys. 5

Może się okazać że pierwsze próby wystartowania FORCE BALL nie są tak łatwe, gdyż wymagają wypracowania pewnej techniki, dlatego musisz ponawiać próby, aż uda Ci się osiągnąć cel.

W zależności od tego w jakiej pozycji i pod jakim kątem będziesz trzymał FORCE BALL podczas treningu pozwoli to na ćwiczenie różnych grup mięśniowych (przedramię, biceps lub triceps).