

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank zum Kauf dieses neuartigen und innovativen Trainingsgeräts!

Der FITNESS-BALL wurde unter Verwendung der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf dem Gebiet der Bewegungstherapie unter Ausnutzung des Kreiselkraftprinzips entwickelt.

Funktionsweise:

Im Inneren des Gerätes befindet sich ein ca. 200 g schwerer Rotor. Wird dieser einmal in Bewegung versetzt, entsteht ein Drehimpuls um die Achse. Ähnlich wie beim Fahrradfahren baut der Rotor im Inneren des FITNESS-BALLS eine Stabilität auf, die durch das Trägheitsmoment (die Schwungmasse ist ca. 2 cm von der Achse entfernt), sowie der Rotationsgeschwindigkeit verursacht wird. Der Benutzer versucht nun, den Rotor und somit die Rotationsachse seitlich zu kippen und übt dabei ein Drehmoment auf den Rotor aus. Der Kreisel reagiert hierauf mit einer Gegenbewegung, er möchte sich wieder aufrichten. Diese Kraft nennt man „Präzession“.

Er kann sich aber nicht vollständig aufrichten, da die Präzession von der Führung kanalisiert wird. Der einzige „Ausweg“ für den Rotor ist es somit, innerhalb der Führung „wegzurollen“ und dabei die Geschwindigkeit des Rotors zu erhöhen.

Zwischenzeitlich hat der Benutzer das Gehäuse jedoch schon um eine weitere Viertelumdrehung gekippt und der Rotor präzessiert weiter. Dieser Vorgang setzt sich ständig fort. Die Energie, die der Benutzer dabei aufwendet wird in zunehmende Drehzahlen des Rotors umgesetzt. So ist es möglich, den Rotor auf bis zu 10.000 Umdrehungen pro Minute zu beschleunigen, wobei um den Rotor Kreiselkräfte entstehen, die das 75-fache des Eigengewichts des Rotors betragen, also bis zu 15 kg. Wenn der Rotor nicht mehr vom Benutzer bewegt wird, wird die in der Rotation gespeicherte Energie durch Reibung wieder aufgezehrt.

Insgesamt kann die Beanspruchung durch leichtes Abändern der Handhaltung oder der Technik während des Übens variiert werden. Auch ein Handwechsel ist möglich, ohne den FITNESS-BALL anhalten zu müssen. Wie eingangs beschrieben, stellt der FITNESS-BALL besonders für Ungeübte eine gewisse Anforderung an die Koordination, insbesondere an die Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit des Übenden. Bevor mit dem FITNESS-BALL so richtig losgelegt werden kann, muss man die richtige Frequenz erfühlen, um den Rotor im Innern richtig beschleunigen zu können.

Anwendungsgebiete:

Dem Training der Unterarmmuskulatur wurde in der Praxis bisher wenig Beachtung geschenkt. Dabei kann ein stabiles Handgelenk in vielen Sportarten Verletzungen vermeiden. Ob Tennis, Squash, Radfahren, Golf oder Kampfsport, es ließe sich eine große Liste mit Sportarten aufzählen, bei denen Greifen oder Halten eine wesentliche Rolle spielt. Auch Musiker, Computerarbeiter und insbesondere Motorradfahrer profitieren von einem angemessenen Training der Unterarme. Die durch den Einsatz des FITNESS-BALLS verbesserte Durchblutung der Hände kann dazu beitragen, Überreizungen oder Entzündungen der Muskeln oder Nerven vorzubeugen. Ideal auch zur Rehabilitation und therapeutischen Unterstützung der Armmuskulatur und Gelenke.

Trainingserfolge:

- Verstärkt die Greifkraft, die Handgelenke und die Arme
- Verbessert die Leistung durch Kräftigung der Arme, von den Fingerspitzen bis zu den Schultern, für Tennis, Golf, Bowling, Klettern, Hockey, Baseball, Bogenschießen und viele andere Sportarten.
- Schult die Koordination und Konzentration, eignet sich somit auch für ältere und kranke Menschen
- Erleichtert Verspannungen und Stress
- Verbessert die Leistungsfähigkeit von Musikern (Gitarristen, Pianisten etc.)
- Menschen die dauerhaft am Computer arbeiten, können durch den Einsatz des FITNESS-BALLS eine verbesserte Durchblutung der Hände erzielen und dazu beitragen, Überreizungen oder Entzündungen der Muskeln, Nerven oder Sehnen wie z.B. Carpal Tunnel Syndrom oder RSI-Syndrom vorzubeugen

Benutzung des FITNESS-BALL:

	<p>Nehmen Sie das Plastikende der Starterschnur zur Hand und stecken dieses in das Loch der Rotorwand.</p>
	<p>Wickeln Sie die Schnur entlang der Spurrille mit einer Umdrehung des Rotors in das Gehäuse.</p>

	<p>Nehmen Sie den FITNESS-BALL in die Hand und ziehen mit der anderen den Faden schwungvoll aus dem Gehäuse.</p>
	<p>Methode B: Halten Sie den FITNESS-BALL mit Ihrer linken Hand und streichen mit Ihrer rechten Innenhandfläche schnell den Rotor an.</p>
	<p>Methode C: Treiben Sie mit Ihrem rechten Daumen den Rotor mehrmals an, bis dieser schnell dreht.</p>
	<p>Halten Sie den FITNESS-BALL mit der Gehäuseöffnung nach unten und bewegen diesen nun gleichmäßig kreisförmig in einem Bogen hin und her um die Geschwindigkeit aufzubauen.</p>

Handhabung und Pflege:

Um eine lange Lebensdauer des FITNESS-BALLS zu garantieren, bitten wir Sie folgende Punkte im Umgang mit diesem Präzisionsgerät einzuhalten:

1. Lassen Sie den FITNESS-BALL niemals auf den Boden oder eine harte Oberfläche fallen.
2. Vermeiden Sie, dass Schmutz, Staub oder Fusseln in das Gehäuse gelangen.
3. Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser.
4. Um das Material zu schonen, lassen Sie den routierenden Rotor in Ihrer Hand auslaufen indem Sie in fest halten und keine Energie mehr hineingeben.
5. Bei Missbrauch gewährt Ihr Händler keine Garantie auf Bruchfestigkeit des Produktes.

Die Firma Pearl.GmbH übernimmt keinerlei Verantwortung, Verpflichtung oder Haftung für Schäden oder Verletzungen, welche durch den unsachgemäßen Gebrauch oder Anwendung hervorgerufen wurden.

Nous vous remercions d'avoir choisi cette balle de fitness innovante qui vous permettra d'effectuer des exercices d'entraînement physiques faciles et efficaces !

La balle de fitness a été élaborée à partir des dernières connaissances scientifiques dans le domaine de la thérapie du mouvement.

Fonctionnement :

Au centre de l'appareil se trouve un rotor d'un poids avoisinant les 200 g. À partir du moment où il est mis en mouvement, une impulsion rotative s'effectue autour de l'axe. Comme pour la pratique du vélo, le rotor contenu dans la balle de fitness doit conduire à établir une stabilité à partir du moment de portée (la masse de rotation se situe à environ 2 cm de l'axe) et de la vitesse de rotation. L'utilisateur doit donc rechercher à pencher le rotor et ainsi l'axe de rotation pour provoquer sa rotation. La rotation se traduit alors par un mouvement inverse, il essaye de se redresser. Cette force s'appelle la «précession».

Il ne peut se redresser complètement car la précession est canalisée par sa ligne de conduite. La seule issue serait pour le rotor de sortir de son axe de rotation standard et ainsi d'augmenter sa vitesse de rotation.

Entre temps l'utilisateur a cependant déjà refait pivoter le rotor d'un quart de tour et il continue sa précession. Cette situation se reproduit infiniment! L'énergie utilisée pour cela vient renforcer le nombre de tours du rotor.

Il est ainsi possible d'amener le rotor à tourner jusqu'à 10.000 tours par minute et d'augmenter ainsi sa force de rotation ce qui augmente son poids plus de 75 fois et le porte à 15 kg. Dès que le rotor n'est plus soumis au mouvement de l'utilisateur, l'énergie générée se réduit progressivement du fait des frottements.

Il est possible par de très légères modifications de manipulations et de techniques de varier les exercices. Un changement de main est également possible sans interrompre la balle de fitness. Comme précédemment décrit, la balle de fitness est un exercice particulièrement bon pour les personnes peu entraînées, il exige une bonne coordination et impose un rythme et une diversité liée au nombre de possibilités d'utilisation. Avant de se lancer pleinement dans l'utilisation de la balle de fitness il vous faudra trouver la bonne fréquence de gesticulation pour bien exploiter les mouvements du rotor.

Domaine d'utilisation :

La musculature des avant-bras n'avait jusqu'alors pas trop attiré l'attention alors qu'il peut vous éviter bien des blessures dans différents sports comme le tennis, le squash, le VTT, le golf ou les sports de combat. Pour un grand nombre de sports la saisie ou la prise en main jouent un rôle important. Même les musiciens, les informaticiens et tout particulièrement les motards ont besoin d'un entraînement régulier de leurs avant-bras. L'utilisation de la balle de fitness améliore la circulation sanguine et vous évite ainsi des irritations ou des inflammations des muscles ou des nerfs. Cet appareil est également idéal pour des séances thérapeutiques ou de réadaptation des muscles des bras et des articulations.

Les résultats :

- Renforce la prise de main, le bras et les avant-bras
- Améliore vos performances grâce au renforcement du bras, de la pointe de vos doigts à l'épaule, pour des sports comme le tennis, le golf, le bowling, l'escalade, le hockey, le baseball, le ski nautique et bien d'autres.
- Travaille également la coordination et la concentration et répond ainsi également au besoin des personnes malades ou âgées
- Réduit le stress et les tensions
- Améliore les capacités des musiciens (guitariste, pianiste, etc.)
- Les personnes qui travaillent régulièrement sur ordinateur, peuvent grâce à l'utilisation des FITNESSBALLS améliorer leur circulation sanguine et ainsi réduire les risques d'inflammations ou d'irritations des muscles, des nerfs ou des tendons.

Utilisation de la balle de fitness :

	Prenez en main la partie plastique de la ficelle de démarrage et introduisez-la dans le trou prévu à cet effet au niveau du rotor.
	Enroulez la ficelle en faisant pivoter l'axe.
	Prenez la balle de fitness en main et tirez sur l'extrémité apparente de la ficelle.
	Méthode B: Tenez la balle de fitness avec votre main gauche et actionnez le rotor rapidement avec la paume de votre main droite.

	Méthode C: Poussez le rotor à plusieurs reprises avec le pouce de votre main droite jusqu'à ce qu'il tourne rapidement.
	Tenez la balle de fitness avec la partie d'ouverture de l'appareil vers le bas et faite le pivoter simultanément en rond afin d'accélérer son mouvement.

Précautions d'emploi :

Pour vous garantir une longue utilisation de la balle de fitness, nous vous invitons à respecter les points suivants lors de l'utilisation de cet appareil de précision:

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Ne le laissez jamais tomber sur le sol ou sur n'importe quelle surface solide.
- Évitez que de la saleté ou de la poussière pénètre dans l'appareil.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Afin de préserver l'appareil, gardez toujours l'appareil en main jusqu'à l'arrêt complet du rotor.
- Surveillez les enfants lorsqu'ils jouent avec l'appareil.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !