



SPACEBALL HANDTRAINER ANLEITUNG

Art.-Nr. [☞](#) 18230 · Kategorie: [☞](#) Armtrainer

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Nehmen Sie den Spaceball in Ihre Hand und drehen Sie die Rotationskugel so, dass eins der Löcher nach oben zeigt. Führen Sie ein Ende der beiliegenden Schnur in das Loch ein (Abb. 1).
2. Drehen Sie nun die Rotationskugel, während Sie die Schnur unter Spannung um die Einkerbung wickeln. Wickeln Sie die Schnur nahezu vollständig auf (Abb. 2).

Abb. 1



Abb. 2



3. Halten Sie das letzte Stück der aufgewickelten Schnur zwischen Zeigefinger und Daumen. Die Öffnung zeigt immer noch nach oben (Abb. 3).
4. Ziehen Sie nun mit einem schnellen, ruckartigen Zug an der Schnur. Achten Sie darauf, dass Sie die Schnur immer gerade herausziehen damit sie sich nicht in der Rotationskugel verfangen kann.

Abb. 3



5. Nachdem Sie die Schnur herausgezogen haben, drehen Sie schnell Ihre Hand um 180 Grad, sodass die Öffnung nun nach unten zeigt. Beginnen Sie Ihr Handgelenk (nicht Ihren Arm) in einer langsamen Kreisbewegung zu drehen (Abb. 4).

Abb. 4



ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

1. Berühren Sie die Rotationskugel nicht, wenn sich der Spaceball mit hoher Geschwindigkeit dreht.
2. Verwenden Sie dieses Produkt nicht bei Personen mit Herzproblemen jeglicher Art.
3. Lassen Sie den Spaceball nicht auf eine harte Oberfläche fallen.
4. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Haare nicht in der Rotationskugel verfangen.
5. Wir empfehlen eine Nutzung des Spaceballs nicht unter 14 Jahren.

ALLGEMEIN

Für die Raumfahrt entwickelt, um Muskelschwund in der Schwerelosigkeit zu verhindern, trainiert der Spaceball Kraftaufbau, Koordination und Konzentration.

Der Spaceball Handtrainer wird nicht nur im Sport, wie beispielsweise Tennis, Karate, Boxen, Golf, usw. sehr erfolgreich eingesetzt sondern auch von Pianisten, Harfinisten, Violinisten, als Trainingsgerät sehr geschätzt. Klein und handlich kann man ihn überallhin mitnehmen und schnell mal zwischendurch trainieren.

Durch kreisende Bewegungen können Sie den Spaceball Handtrainer bis auf 10000 Umdrehungen pro Minute beschleunigen. Dabei entstehen Fliehkräfte bis zu 14 kg. Die außerordentliche Trainingswirkung geht von Hand und Fingern bis zu den Schultern.

VORTEILE

- Perfektes Trainingsgerät für Sportarten wie Golf, Tennis, Squash, Cricket, Badminton, Baseball, Bowling, Basketball, Motocross, Bergsteigen.
- Erhöht die Kraft in Fingern, Handgelenken, Händen, Bizeps, Trizeps, Bänder und Schultern.
- Stärken Sie Ihre Handgelenke und reduzieren Sie die Verletzungsgefahr.
- Das Training mit dem Spaceball kann Bänderverletzungen von Schreibkräften und Klavierspielern vorbeugen.
- Das Training mit dem Spaceball kann helfen, Muskelkater und verletzte Gelenke wieder in den ursprünglichen Zustand zu versetzen.
- Das Training mit dem Spaceball empfiehlt sich für Musiker wie Gitarristen, Pianisten, Schlagzeuger u.v.m.

TECHNISCHE DATEN

Art.-Nr.: 18230

Farbe: außen: blau, innen: gelb

Fliehkraft: bis 14 kg

Altersbeschränkung: 14 Jahre

Maße (ø): 7,5 cm

Ursprungsland: Made in China



==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de