

powerball® USER MANUAL AUTOSTART™



or visit:

POWERBALLS.COM/START

to learn the perfect starting & operating technique

3 THINGS YOU NEED TO KNOW

Always spin **ONLY**
with your wrist.
The arm **MUST** be
kept 100% still.

If the ball only spins
for 15 seconds and then
stops, the issue is with your
spin technique and not the
ball.

Please watch this short
video:

powerballs.com/start

It will immediately
show you the correct
technique and how to
reach those really high
spin speeds.



If you still have a question, issue, query or problem with your new Powerball® then please email:

help@powerballs.com

Anything at all - just contact us and we'll respond by return to solve it.

Can't start Powerball®? powerballs.com/start

Have a question or query about your Powerball®? help@powerballs.com

Need to chat with us? Call or Whatsapp: +353 83 422 6312

Become a stockist: sales@powerballs.com



facebook.com/powerball



twitter.com/powerball

General Precautions

- Powerball® is an isometric exercise/rehabilitation device which can produce powerful resistance when operated at high speed. Therefore, if in any doubt about your own physical ability, either operate at slow spin speed or consult with your physician before operating this product.
- Powerball® is suitable for all ages. However, because of its potential to generate high resistance, it is recommended that children UNDER 12 are supervised by an adult while using this product to help avoid strain on developing upper limbs.
- Avoid touching the rotor while it is spinning as doing so may cause friction burn and/or pinch the skin.
- Please keep the inner part of your Powerball® clean and avoid any form of lubricant or oil contamination. If accidentally oiled, or if foreign material is ingested into the sphere, your Powerball® may be easily opened and cleaned - please visit powerballs.com for details.
- Always aim to grip Powerball® FIRMLY in the hand each time you spin - doing so will help to extend the lifespan of your Powerball®.
- Try to avoid dropping Powerball® at any time.

For starting, operating & maintenance tips, visit:
POWERBALLS.COM/START



1 WIND...

Use one thumb to hold, one to wind forward...



2 WIND 4 FULL TURNS & STOP

...you'll be able to feel the 'stop' point as the rotor won't wind any further



3 HOLD...

Hold the fully wound rotor in place...



4 RELEASE & SPIN!

...grip the ball firmly in your preferred hand & release the rotor



A



Slow lazy turns of the hand



B

...never spin with the arm; it's ALWAYS with the wrist ONLY!

LCD SPEED METER FUNCTIONS



Total Accumulated Revolutions

Press the 'FCN' button to reveal the 'total revolutions' mode on the display. This mode calculates the accumulated rotor revolutions during a session and records each 100 rotations as one unit - for example 7240 revolutions will display as 72. This is very useful when rehabilitating a damaged upper limb where low speed / long spin sessions are preferable to short, high speed spins.



Real Time Revolutions

Press the 'FCN' button to reveal the 'current revolutions' mode on the display. This counter setting allows real time monitoring of the rotor's RPM (revs per minute) speed and shows the actual rotor speed at any specific time during the spin session.



*** Note: The LCD display is induction powered & only operates once the rotor speed exceeds 1,800rpm**



The Highest Achieved Spin Speed

The 'highest speed' function stores and displays the historical highest spin speed achieved on your Powerball® over the past 48hr period (after which it will be automatically deleted). Press and hold the 'FCN/CLR' button to clear the high speed score manually. This can be very useful for keeping track of strength gains while rehabilitating an injured limb or simply for enjoyable competition among friends.



The Muscular Endurance Mode

Press the 'FCN' button to reveal the 'strength index' mode on the display. This setting will begin to record the number of actual revolutions made during the 30, 60 or 90 second interval immediately after the rotor is put in motion (press the FCN/CLR button to cycle between all three). The display begins counting down and continues recording until the last 5 seconds - whereby the total accumulated revs will appear as it counts down to '0'. This is a superb test of muscular endurance as you'll need to keep the rotor spinning at the highest possible spin speed for a period of 30, 60 or 90 seconds in order to achieve a maximum score.



«« 'Pro' models feature induction powered **multi function digital counters** to precisely measure spin speed performance data. Includes automatic backlit display. They power on once the rotor reaches 1,800rpm

«« Fusion & Blaze Powerball® models feature **magnetic induction powered** colour LEDs built into the rotor which glow beautifully as the ball spins

«« **Auto start mechanism** for fuss free starts every time - simply wind backwards 3-4 turns in the direction of the arrows inscribed on the rotor, release & start spinning

«« The patented 280 Series Powerball® shell casing is **drop resistant** and easy to open for cleaning. It features reversible inner tracks for **2X** performance lifespan

«« All 280 Powerball® rotors are **certified vibration free to 17,000rpm spin speeds** ensuring powerful resistance and a 100% non-impact spin experience



GETTING FASTER WITH YOUR POWERBALL®?

**Submit your high scores to the
international Powerball® scoreboards
& compare your spin speed to
Powerballers around the world, with
great prizes each month for the
fastest spin!**

powerballs.com/scoreboards

3 CHOSES A SAVOIR

Faites tourner
votre poignet
UNIQUEMENT. Le
bras **DOIT** rester
100% immobile.

Si la balle ne tourne
que pendant 15
secondes puis s'arrête, le
problème vient de votre
technique...pas de la
balle! Regardez cette
courte vidéo:

powerballs.com/start

Elle vous enseignera
en un instant la
technique correcte
pour atteindre des
vitesses de rotations
très élevées.



Si vous avez une quelconque question, un problème, ou une requête concernant votre nouveau Powerball®, merci d'envoyer un e-mail à :

help@powerballs.com

Quel que soit votre problème - contactez nous et nous vous répondrons au plus vite pour le résoudre.

Vous n'arrivez pas à démarrer Powerball®? powerballs.com/start

Vous avez une question par rapport à votre Powerball®? help@powerballs.com

Besoin de nous contacter? Par téléphone ou par Whatsapp: **+353 83 422 6312**

Devenez un revendeur: sales@powerballs.com



facebook.com/powerball



twitter.com/powerball

Précautions Générales

- Powerball® est un outil d'exercice et de réhabilitation isométrique qui génère une puissante résistance lorsqu'on l'utilise à vitesse élevée. Ainsi, si vous avez le moindre doute quant à vos aptitudes physiques, vous pouvez l'utiliser à vitesse réduite ou consulter un médecin avant.
- Powerball® est adapté à tout âge. Cependant, dû à la haute résistance qu'il peut générer, il est recommandé que les enfants de MOINS DE 12 ANS l'utilisent sous la supervision d'un adulte, afin d'éviter toute tension sur des membres en développement.
- Evitez de toucher le rotor lorsqu'il est en mouvement car cela pourrait causer des brûlures dues à la friction et/ou pincer la peau.
- Maintenez l'intérieur de votre Powerball® propre afin d'éviter toute forme de saleté ou graisse néfaste. Dans le cas accidentel où des résidus graisseux ou corps étrangers s'infiltreraient dans la sphère, votre Powerball® est facile d'ouverture et d'entretien – merci de visitez powerballs.com pour plus de détails.
- Maintenez votre Powerball® FERMEMENT dans votre main à chaque utilisation – cela vous permettra d'allonger la durée de vie de votre Powerball®.
- Essayer d'éviter au maximum de faire tomber votre Powerball®.

Pour des conseils en rapport au démarrage, à l'utilisation ou à l'entretien, visitez:

POWERBALLS.COM/START



1 REMBOBINEZ...

Utilisez un pouce pour tenir la balle et un pour rembobiner...



2 REMBOBINEZ PENDANT 4 TOURS

...arrêtez de rembobiner lorsque vous sentez que le rotor ne peut pas aller plus loin



3 MAINTENEZ...

Maintenez le rotor en tension bien en place...



4 RELÂCHEZ ET FAÎTES LE TOURNER!

...saisissez la balle fermement dans la main de votre choix et relâchez le rotor



A

◀ OU ▶

Lentement, dessinez des cerces larges avec votre main



B

...ce n'est jamais le bras qui travaille; c'est TOUJOURS et UNIQUEMENT le poignet!

FONCTIONS DE L'INDICATEUR DE VITESSE LCD



Total des Révolutions Accumulées

Appuyez sur le bouton 'FCN' afin de découvrir le mode 'total des rotations' sur l'écran. Cette fonction calcule les tours du rotor accumulés pendant une session et enregistre 100 rotations comme étant une unité – par exemple, pour 7240 rotations, l'écran montrera le chiffre 72. C'est très utile notamment si vous cherchez à rééduquer un de vos membres supérieurs. Pour cela, une session à vitesse réduite mais de longue durée est préférable à une courte session à vitesse élevée.



Nombre de Rotations en Temps Réel

Appuyez sur le bouton FCN pour faire apparaître le mode 'rotations effectives' sur l'écran. Cette fonction permet un suivi en temps réel du nombre de tours par minute du rotor et montre la vitesse réelle du rotor à n'importe quel moment de la session.



* **Note:** l'écran LCD est alimenté par induction et ne fonctionne que lorsque le rotor dépasse 1.800 tours par minute.



La Meilleure Vitesse Atteinte

La fonction 'vitesse record' enregistre et indique la vitesse de rotation la plus élevée atteinte sur votre Powerball® dans les dernières 48h (après cela, elle sera automatiquement effacée). Maintenez le bouton 'FCN/CLR' enfoncé pour effacer le score manuellement. Ce mode se prouve très utile pour suivre votre évolution et gain de force, que ce soit pour la réhabilitation d'un membre après une blessure ou bien lors d'une compétition entre amis.



Le Mode Endurance Musculaire

Appuyez sur le bouton 'FCN' pour faire apparaître le mode 'indice de force' sur l'écran. Cette fonction commencera par enregistrer le nombre réel de rotation réalisées dans un intervalle de 30, 60, ou 90 secondes immédiatement après le démarrage du rotor (appuyer sur le bouton FCN/CLR afin de changer entre les 3 intervalles). L'écran montre le compte à rebours descendre jusqu'aux 5 dernières secondes - lorsque le total de rotations accumulées apparaît. C'est un test d'endurance musculaire formidable puisqu'il vous faut faire tourner le rotor le plus vite possible pendant 30, 60 ou 90 secondes afin d'atteindre le score maximum.



Les modèles 'Pro' sont équipés de **compteurs digitaux multifonctions** à induction qui mesurent précisément vos données et performances. Écrans rétroéclairés automatiques inclus. Ils s'allument une fois que le rotor atteint 1.800 tours par minute

Les modèles Powerball® Fusion™ & Blaze™ sont équipés de LEDs à **induction magnétiques**, colorées et intégrées au rotor. Elles brillent avec éclat à mesure que le rotor tourne

Mécanisme de **démarrage automatique** pour un démarrage réussi garanti - il suffit de rembobiner pendant 3 ou 4 tours dans la direction des flèches gravées sur le rotor, lâcher, et commencer à faire tourner

La coque en plastique brevetée des modèles Powerball® 280 est entièrement **résistante aux chutes**, facile d'ouverture et contient des circuits réversibles pour une durée de vie **deux fois plus** longue

Tous les rotors Powerball® 280 sont **certifiés d'atteindre 17.000 tours par minute, sans vibration**, assurant ainsi une résistance puissante et une expérience sans impact



VOUS ALLEZ DE PLUS EN PLUS VITE AVEC VOTRE POWERBALL®?

**Envoyez vos records au tableau
international des résultats Powerball®
et comparez votre vitesse à celle
d'autres Poweralleurs dans le monde
entier, avec des prix incroyables à
gagner chaque mois pour les plus
rapides!**

powerballs.com/scoreboards

3 COSE CHE DEVI SAPERE

Ruota sempre
SOLAMENTE
il polso. Il braccio
DEVE essere fermo
al 100%.

Se la palla ruota per
soli 15 secondi e si
ferma, allora il problema
è la tecnica di rotazione e
non la sfera. Guarda
questo breve video:

powerballs.com/start

Ti mostrerà
immediatamente la
tecnica corretta e come
raggiungere la
massima velocità.



Se hai domande, dubbi o problemi con la tua nuova Powerball
scrivi a:

help@powerballs.com

Contattaci, ti risponderemo il prima possibile.

Non riesci a far funzionare la Powerball®? powerballs.com/start

Hai domande o quesiti in merito alla Powerball®? help@powerballs.com

Vuoi metterti in contatto con noi?

Chiamaci o mandaci un messaggio Whatsapp: **+353 83 422 6312**

Diventa un fornitore: sales@powerballs.com



facebook.com/powerball



twitter.com/powerball

Precauzioni Generali

- Powerball® è un dispositivo adatto all'esercizio/riabilitazione isometrica, in grado di produrre una forte resistenza se utilizzato ad alta velocità. In caso di dubbi riguardo la propria capacità fisica, utilizzare il dispositivo ad una velocità ridotta, o consultare un fisioterapista prima dell'uso.
- Powerball® è adatta a tutte le età. Tuttavia, a causa della possibile elevata forza resistente, è raccomandata la supervisione di un adulto nei bambini di età INFERIORE AI 12 ANNI, al fine di evitare strappi muscolari agli arti superiori ancora in via di sviluppo.
- Evitare il contatto con la parte rotante in movimento che può essere causa di abrasioni e/o escoriazioni della pelle.
- Mantenere pulito l'interno della Powerball® senza utilizzare alcun tipo di olio o lubrificante. Nel caso in cui la Powerball® fosse lubrificata per errore, o del materiale esterno dovesse entrare all'interno della sfera, questa potrà essere facilmente aperta e pulita - per ulteriori dettagli visitare il sito powerballs.com.
- Tenere SALDAMENTE in mano la Powerball® ad ogni utilizzo - questo aumenterà la durata di vita della vostra Powerball®.
- Evitare di far cadere la Powerball®.

Per eventuali consigli sull'accensione, funzionamento e corretto mantenimento, visitare il sito:

POWERBALLS.COM/START



1 CARICA...

Usa un pollice per tenerla e l'altro per farla ruotare...



2 CARICA AL MASSIMO & BLOCCA

... sentirai di aver raggiunto lo stop quando la parte rotante non riuscirà più a girare



3 TRATTIENI...

Mantieni il rotore caricato al massimo...



4 RILASCI & VIA!

...tieni stretta la sfera nella mano preferita e rilascia la parte rotante



A



Ruotare delicatamente la mano



B

...ruota SOLO il POLSO e non il braccio!

FUNZIONI DI VELOCITA' SU DISPLAY LCD



Giri Totali Accumulati

Premere il pulsante 'FCN' per visualizzare il numero 'totale di giri' sul display. Questa modalità calcola il numero di giri eseguiti dal rotore durante una sessione d'utilizzo. 100 giri equivalgono ad una unità - Ad esempio, nel caso si compiano 7240 giri, sul display apparirà il n. 72. Questo è molto utile nella riabilitazione degli arti superiori, dove l'uso prolungato a bassa velocità è preferibile ad un utilizzo intenso ma breve.



Giri In Tempo Reale

Premere il tasto 'FCN' per visualizzare i 'giri in tempo reale'. Questa funzione monitora il numero di giri che il rotore compie al minuto e mostra la sua velocità in tempo reale durante ogni momento della sessione di utilizzo.



*** Attenzione:** il display LCD funziona ad induzione e quindi si avvia solo quando la velocità del rotore è maggiore di 1.800 giri/min.



Velocità Massima Raggiungibile

La funzione 'velocità massima' registra e mostra la massima velocità di rotazione raggiunta dalla vostra Powerball® nelle ultime 48h (passate le 48h il dato si cancella automaticamente). Tenere premuti i tasti 'FCN/CLR' per eliminare manualmente il dato. Questa funzione è utile per tracciare il potenziamento acquisito durante la riabilitazione di un arto lesionato, o semplicemente durante una competizione fra amici.



Funzione di Resistenza Muscolare

Premere il pulsante 'FCN' per visualizzare sul display la funzione di 'indice di forza'. Questa impostazione inizierà a registrare le rotazioni effettive eseguite in un intervallo di tempo di 30, 60 o 90 secondi dall'avvio del rotore (premere FCN/CLR per passare da un intervallo all'altro). Il display inizia il conteggio e continua a monitorare sino agli ultimi 5 secondi. Il numero totale di giri eseguiti appare una volta che il cronometro raggiunge lo '0'. Questo è un ottimo esercizio di resistenza muscolare, poiché mantiene il rotore alla massima velocità per un periodo di 30, 60 o 90 secondi e consente di raggiungere un risultato eccellente.



«« I modelli 'Pro' sono dotati di un **contatore digitale multifunzione ad induzione**, che misura con massima precisione i dati di velocità di rotazione. I modelli includono un display automatico retroilluminato e si attivano quando il rotore raggiunge i 1.800 giri/min

«« I modelli Fusion & Blaze Powerball® sono dotati di luci al **LED magnetiche colorate**, che lampeggiano all'interno del rotore mentre la sfera ruota

«« Per un **avvio senza sforzo** - caricare semplicemente di 3-4 giri seguendo la direzione delle frecce sulla parte rotante. Al rilascio la sfera inizierà a girare

«« La custodia brevettata della Powerball® Serie 280 è **resistente all'urto** e facilmente apribile per la pulizia. È dotata di due bande reversibili per una **duplice durata** della sfera

«« I rotori della Powerball® Serie 280 **non producono vibrazioni sino ai 17.000 giri/min**, assicurando così una forte affidabilità ed un'esperienza sicura al 100%



SEI SEMPRE PIÙ VELOCE CON LA POWERBALL®?

**Invia i tuoi migliori risultati alla
classifica internazionale di Powerball®
e confronta la tua velocità con i vari
Powerballers del mondo. Ogni mese
sono in palio grandi premi per il più
veloce!**

powerballs.com/scoreboards

3 COSAS QUE NECESITA SABER

Girar
ÚNICAMENTE
con su muñeca,
siempre. El brazo
DEBE estar 100%
inmóvil.

Si la bola gira solo por
15 segundos y se detiene,
entonces el problema
está en su técnica de giro
y no en la bola.

Vea este vídeo corto:

powerballs.com/start

Le mostrará
inmediatamente la
técnica correcta y
cómo lograr esas
velocidades de
giro tan altas.



Si todavía tiene una pregunta, problema o duda sobre su nuevo Powerball®, entonces POR FAVOR envíenos un mail al:

help@powerballs.com

Para cualquier cosa que necesite, no dude en contactarnos y le contestaremos lo más pronto posible para resolver lo.

No consigue arrancar Powerball®? powerballs.com/start

Alguna pregunta o requesta sobre su Powerball®? help@powerballs.com

Necesita hablar con nosotros? **+353 83 422 6312**

Vuelvete distribuidor: sales@powerballs.com



facebook.com/powerball



twitter.com/powerball

Precauciones Generales

- Powerball® es un aparato de ejercicios y de rehabilitación que puede procudir una resistencia muy potente cuando se utiliza a velocidades altas. Por lo tanto, si hay alguna duda sobre la capacidad física del usuario, se puede trabajar a velocidades reducidas o consultar un médico antes de utilizar este producto.
- Powerball® conviene a todas las edades. Sin embargo, por su capacidad a generar una grán resistencia, se recomienda que los MENORES DE 12 AÑOS no practiquen sin ser vigilados por un adulto, para evitar lesiones durante el desarrollo de los miembros superiores.
- Nunca tocar al rotor en marcha. Tocar al rotor durante la utilización del rotor puede causar heridas, quemaduras por fricción o pellizcar la piel.
- Por favor, dejar las partes internas del Powerball® limpias y evitar cualquier forma de lubricantes o aceites. Si entra aceite por accidente, o si la esfera traga algun objeto externo, el Powerball® se puede abrir y limpiar sin problemas – para más detalles : powerballs.com
- Siempre agarrar FUERTE el Powerball® a cada utilización. Aggarar el Powerball® con firmeza permite alargar su vida útil.
- Intentar no dejar caer al Powerball®.

**Para las instrucciones de arranque y de utilización, y
consejos para el mantenimiento, visitar:**

POWERBALLS.COM/START



1 REBOBINA...

Utiliza un pulgar para sujetar, uno para rebobinar...



2 REBOBINA 4 VUELTAS Y PARA

...podrás sentir el punto 'stop' en cuanto no puedas rebobinar más



3 SUJETA...

Sujeta el rotor completamente rebobinado...

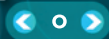


4 SUELTA Y HAZLO DAR VUELTAS!

... aggarra con firmeza y con tu mano fuerte la bola y suelta el roto



A



Vueltas suaves, la mano gira tranquilamente

B



...nunca gira el brazo; SIEMPRE y SOLO gira la muñeca!

FUNCIONES DEL MEDIDOR DE VELOCIDAD LCD



Total de Vueltas Acumuladas

Pulsar el botón 'FCN' para mostrar el modo 'total de vueltas' (total revolutions). Este modo calcula todas las vueltas enteras que da el rotor durante una sesión y graba cada 100 vueltas como una unidad – por ejemplo, para 7240 vueltas reales, la pantalla mostrará 72. Este modo se revela muy útil para rehabilitar un miembro superior, cuando las sesiones lentas y largas son preferibles a sesiones cortas y rápidas.



Vueltas en Tiempo Real

Pulsar el botón 'FCN' para mostrar el modo 'vueltas reales' (current revolutions) en la pantalla. Este modo permite seguir en tiempo real las VPM (vueltas por minutos) del rotor y la velocidad correcta del rotor a cualquier momento de la sesión.



* Nota : La pantalla funciona con energía inductiva, y se enciende solo a partir de 1800 vpm.



La Velocidad de Rotación Máx

El modo 'velocidad máxima' (highest speed) graba y muestra el recorrido de las velocidades máximas que has conseguido con tu Powerball® durante las 48 últimas horas (pasado 48h se borra automáticamente). Pulsar y mantener apretado al botón 'FCN/CLR' para borrar el recorrido manualmente. Esto se puede revelar muy útil para seguir los resultados y el progreso durante la rehabilitación, o simplemente para divertirse y competir con tus amigos.



El Modo Resistencia Muscular

Pulsar el botón 'FCN' para mostrar el modo 'índice de fuerza' (strength index) en la pantalla. Este parámetro permite grabar la cantidad de vueltas reales, en periodos de 30, 60 o 90 segundos a partir de la puesta en marcha del rotor (pulsar el botón FCN/CLR para elegir entre los tres periodos). La pantalla empieza una cuenta atrás, grabando hasta los 5 últimos segundos - en estos 5 segundos, la pantalla mostrará cuantas vueltas dio el rotor, siguiendo la cuenta atrás. Este modo es una maravilla para evaluar la resistencia muscular: hay que guardar la velocidad del rotor al máximo durante periodos de 30, 60 o 90 segundos para lograr los mejores resultados.





Los modelos 'Pro' presentan un **medidor de velocidad digital a energía inductiva**, con varios modos que miden precisamente los datos del rendimiento. También muestra automáticamente los datos catalogados. Se encienden en cuanto el rotor llega a 1800 vpm

Los modelos Powerball® 'Fusion' y 'Blaze' presentan LEDs de colores a **energía inductiva magnética**, construidas en el rotor, que iluminan cuando da vueltas

Los **mecanismos Auto Start**, para divertirse sin problemas - rebobinar el rotor durante 3 o 4 vueltas, siguiendo la flecha dibujada encima, soltar y dará vueltas

La cáscara patentada de los Powerball® Serie 280 es **resistente a las caídas**, y se abre fácilmente para limpiar el mecanismo. Incluye bandas internas reversibles para **dos veces más** de duración

Todos los rotores 280 Powerball® son **certificados sin vibración, hasta 17000 vpm**, permitiendo crear una resistencia potente y producir una experiencia sin impacto



CONSIGUES IR MÁS RÁPIDO CON TU POWERBALL®?

**Coloca tus mejores resultados al
marcador internacional de Powerball®
y compara tus resultados con los
usuarios alrededor del planeta, con
precios a ganar cada mes para la
velocidad máxima!**

powerballs.com/scoreboards

必ず知っておいていただきたい3つのこと

腕を使うのではなく、
必ず手首のみを使って
回転させてください

15秒間回転して突然回
転が終わる場合、
Powerball®本体ではな
く、回転方法に問題が
あります。詳しくは、
下記URLの動画でご確
認ください

powerballjapan.shop/powerball-mawashikata

正しい回転方法
と回転数を上げ
るテクニックを
紹介しています



他にご質問、またはお使いのPowerball®に不具合のある場合は、
下記メールアドレスにご連絡ください

sales@powerball.co.jp

どんなことでも結構です。回答させていただきます

※日本語にて解説をご覧になりたい場合は日本総代理店（パワーボールジャパン）ホームページでご覧になれます

パワーボールジャパン

powerballjapan.shop

パワーボールの回し方

powerballjapan.shop/powerball-mawashikata

デジタルカウンター詳細

powerballjapan.shop/digitalcounter

製品についてご不明な点や保証につきましては以下よりお問い合わせくださいませ。
パワーボールジャパン お問い合わせ先:

sales@powerball.co.jp



facebook.com/powerball



twitter.com/powerball

一般的な注意事項

- ▶ Powerball®は、強力な回転数により筋力トレーニングやリハビリをするために作られた製品です。早く回転させればそれだけ筋肉に負荷がかかり筋力を高められます。ですので、ご自身の身体能力に不安を感じられる方は、Powerball®でトレーニングを始める前に医師にご相談いただくか、最初は遅いスピードから始めていただきますようお願い申し上げます。
- ▶ Powerball®は年齢を問わずお使いいただけます。ですが、筋肉に負荷をかけるトレーニングになりますので、12歳未満のお子様のご使用される場合には、手首・腕の筋肉が損傷しないように保護者の監督の下ご使用されることを強くお勧めします。
- ▶ Powerball®使用中に回転部を触らないようにご注意ください。回転の摩擦により発火したり、回転部に皮を挟むなどのけがをしたりする恐れがあります。
- ▶ Powerball®の内部（回転部）は常にゴミがない状態にしてください。潤滑油など回転部に油をさすことは禁止します。誤ってゴミや油が内部に入ってしまった場合には、Powerball®本体を開けていただき内部に入ってしまったゴミや油分をきれいにふき取ってください。本体は簡単に開けることができます。詳しくはpowerballs.comでご確認ください。
- ▶ Powerball®をご使用中は常にしっかりと手で握ってってください。Powerball®の寿命に差が出ます。
- ▶ Powerball®の落下にご注意ください。

Powerball®の使い方、メンテナンス方法は、下記URLでご確認ください

POWERBALLS.COM/START



1 回転部の巻きつけ方法

親指を使って矢印の示す方向に回転部を回してください



2 4周したところで巻きつけをやめます

「ストップポイント」を感じたら、それ以上回転できない仕組みになっています



3 握りかた

巻きつけが終わったら、本体の所定位置をしっかりと握ってください



4 POWERBALL®を回転させましょう!

まずは利き手で本体をしっかり握り、巻きつけた回転部を開放して下さい



A

◀ OR ▶

最初は、遅めの回転数から始めましょう



B

腕を使って回転を促してはいけません。常に手首のみを使って回転を促してください!

液晶ディスプレイスピードメーターの機能について



累積回転数を確認することができます

「FCN」ボタンを押して、液晶ディスプレイに「total revolutions（累積回転数）」モードを表示します。このモードの数字は、100回を1単位としていますので、例えば累積回転数が7240回だとすると、ディスプレイには、72と表示されます。このモードは、ゆっくりとした回転数で行うリハビリなどの時に役に立ちます。



リアルタイム回転数を確認できます

「FCN」ボタンを押して、液晶ディスプレイに「current revolutions（リアルタイム回転数）」モードを表示します。このモードでは、毎分の回転スピードをモニタリングしていますので、今行ったトレーニングの回転スピードを確認することができます。



*ご注意ください：液晶ディスプレイは感応式ですので、回転数が毎分1,800回未満の場合には起動しません



最高回転数を確認できます

Powerball®は過去48時間以内の最高回転数を記録しています。（48時間を過ぎたデータは自動的に削除されます。）手でデータをクリアしたいときには、「FCN/CLR」ボタンを長押ししてください。このモードはリハビリ時や誰かと回転数を競い合うときの自己最高回転数を確認するのに役に立ちます。



筋持久力アップモード

「FCN」ボタンを押して、液晶ディスプレイに「strength index（筋持久力指数）」モードを表示します。このモードに設定すると、30・60・90秒間の回転数を記録し始めます。（「FCN/CLR」ボタンを押すと、それぞれの秒ごとの回転数表示が切り替わります。）残り5秒になるまで実際の回転数が記録されます。累積回転数が表示される部分に、秒読みカウントが表示されます。「0」で終わります。このモードを活用すれば、30・60・90秒間の最高回転数が表示されますので、より速い回転数を意識して筋持久力を効果的に上げることができます。



Proモデルには、自動バックライト機能が装備されたマルチファンクションデジタルカウンターが搭載されていますので、より正確に回転数データを記録することができます。
毎分1,800回の回転数を超えるとディスプレイが起動します

Fusion & Blazeモデルには、カラーLEDが装備されていますので、回転するたびにきれいな光を放ちます。

Autostart（オートスタート）機能は手間のかからない便利な機能です。シンプルに、回転部を矢印の方向に3～4周回転させて、回転部を開放、回転を促すだけでトレーニングができる仕組みです

280にも上るPowerball®シリーズは特許を取得しています。本体のカプセル部分は防滴性があり、簡単に開くことができるので、内部にある回転部の清掃が簡単です。回転部を常に清潔に保つことで、回転部の寿命を2倍に伸ばすことができます

Powerball®全製品で毎分17,000回の強力な回転数を保証しています。そして、筋肉に過度な負荷をかけない100%ノン・インパクト（非衝撃）トレーニングを体験していただけます



なるべく早く効果を実感したいですか？

是非、インターナショナルPowerball®スコアボードにご自身のハイスコアを登録してください。世界中のPowerball®ユーザーと回転数を競い合いましょう！毎月、最高回転数を記録された方は表彰されます！

スコアボード記録は下記URLからできます
powerballs.com/scoreboards

파워볼 초심자가 알아야 할 3가지

항상 오직 손목의
힘으로만 돌리고
팔은 움직이지
않는다

볼이 15초 정도 만
회전하다가 멈춘다면 그것은
파워볼에 문제가 있는 것이
아니고 사용자가 회전의
방법이 아직 익숙하지 않다는
뜻입니다.

파워볼 홈페이지의 스타팅
영상을 확인하고 따라서
해보시길 권장드립니다

powerballkorea.com

당신에게 즉시 정확한
테크닉과 어떻게 그렇게
빨리 고속의 회전에 도달
하는지를 보여 줄
것입니다



만약 여전히 스타팅 문제나 다른 의문점이 있으면
아래 주소로 메일을 보내시거나
qworld12@naver.com
유선상으로 문의 해주세요.

파워볼을 돌릴 수 없다면

powerballkorea.com/board/gallery/list.html?board_no=15

문의사항이 있으면

zz8710@naver.com

통화를 원한다면

032-329-1588 | 1588-8799



facebook.com/Letsmovements



twitter.com/powerballkorea

주의사항

- ▶ 파워볼은 고속회전 시 강력한 저항력을 만들어내는 등척성 운동 및 재활 기구입니다.
손목, 팔 등 부위에 통증 및 근골격계 질환이 의심되는 경우저속으로 작동시키거나, 파워볼 을 사용 하시기 전에 담당의사와 상담 후 사용해야 합니다.
- ▶ 파워볼은 남녀노소 누구나 사용 할 수 있지만 고속회전 시 강한 저항력이 생성되기 때문에 12세 이하의 어린이가 사용할 경우 상부 팔의 염좌를 방지하기 위해 성인의 지도 감독을 권장합니다.
- ▶ 회전 중에 로터에 피부가 닿을 경우 마찰로 인해 화상이나 피부가 꼬집혀 멍이 들 수 있기 때문에 로터를 만져서는 안됩니다.
- ▶ 파워볼 내부를 청소하기 위해 윤활유나 기름칠을 해서는 안됩니다.
만약 실수로 기름칠을 했거나 회전체에 이물질이 들어갔다면 쉽게 분해가 가능하여 청소 및 세척을 해주되 자세한 부분은 powerballkorea.com 사이트 게시판이나 유선상으로 문의해야 합니다.
- ▶ 파워볼을 회전시키는 동안에는 손안에 파워볼을 단단히 잡고 돌려야하며 그렇게 하는 것이 파워볼의 수명에도 도움이 됩니다.
- ▶ 늘 파워볼을 떨어뜨리는 사고에 대하여 주의해야 합니다.

스타팅과 기능과 유지보수를 위한 팁은 powerballkorea.com
에서 확인 하실 수 있습니다



1 감기

양손 엄지
손가락을 이용하여,
풀리지 않도록 한
번씩 앞으로
볼을 굴려 태업을
감아 줍니다



2 4바퀴 충분히 감고 멈춤

로터가 더 이상 앞으로
굴러지지 않으면, 태업을
감는 것을 멈춰줍니다



3 잡고있기

충분히 감겨진
로터를 잡고
있습니다



4 풀고 돌리기

주로 사용하는 손으로
볼을 단단히 잡고 로터를
놓습니다



A

◀ OR ▶

회전이 시작된 후,
천천히 돌리기
시작합니다



B

360°

손목만을 이용하여
부드럽게 회전시키되
절대로 팔을 돌려서는
안됩니다

RPM 카운터의 기능



누적된 총 회전 수

FCN 버튼을 눌러서 "총 회전 수" 모드가 나오게 합니다.
"총 회전 수" 모드는 한 세션 동안 누적 된 로터의 총 회전수를 계산하고 100분의 1로 기록하여 예를 들면 7240은 72로 기록 됩니다.
단 시간 내에 높은 수준의 운동을 하기 위한 고속회전보다 저속에서 오랜 시간 돌리며 재활을 목적으로 사용 할 때 더 유용한 모드 입니다.



실시간 회전 수

FCN 버튼을 눌러 "실시간 회전 수" 모드가 나오게 합니다.
"실시간 회전 수" 모드는 1분당 회전 수를 보여줍니다. 실시간으로 바뀌는 회전속도를 실시간으로 측정하여 줍니다.



*LCD 디스플레이는 로터의 자가발전으로 작동되며, 오직 로터의 속도가 1800 RPM 이상의 속도에서 작동합니다.



최고 속도 기록

FCN 버튼을 눌러 “최고 속도 기록”모드가 나오게 합니다.

“최고 속도 기록” 모드는 지난 48시간 동안 갱신된 최고기록을 표시 합니다. (이후 자동 삭제됩니다.)

수동으로 기록을 삭제 하고자 할 경우 FCN/CLR 버튼을 누르고 있으면 최고 기록이 삭제됩니다.

이 모드는 팔의 재활 시 강도 및 기록유지를 위해 유용하고 친구들 사이에서 간단히 근력을 경쟁하는 놀이 목적으로 사용 하기에도 좋습니다.



근 지구력

FCN 버튼을 눌러 “근 지구력”모드가 나오게 합니다.

“근 지구력” 모드는 30, 60, 90초 3가지 시간으로 세팅이 가능하며 그 시간 내에 회전된 실제 회전 수를 기록합니다. (FCN/CLR 버튼을 누르면 시간이 바뀝니다.)

화면에서 카운팅 시작되고 마지막 5초 전까지 계속 회전 시켜야 합니다. - 총 누적된 회전 수는 시간이 0이 되면 나타납니다.

최고 점수를 달성하기 위해, 높은 회전 속도를 유지해야 하기 때문에 근 지구력에 가장 효과 적인 모드입니다.



《《》》 카운터가 장착된 '프로' 모델의 특징은 로터의 회전을 이용한 자가발전과 정확한 속도 및 회전수의 측정이 가능한 다기능의 RPM카운터이며 자동으로 불이 켜지는 기능도 가지고 있습니다. RPM 카운터는 로터가 1800 rpm에 도달하면 자동으로 전원이 켜집니다

《《》》 퓨전 모델의 특징 또한 로터 측면에 부착된 자석으로 회전시 자가 발전되어 로터 내부에 고정된 6개의 있는 LED가 회전속도에 따라 더 밝게 발광합니다

《《》》 오토스타트는 끈 없이 쉽고 자유롭게 스타트할 수 있는 기능으로 화살표 방향으로 로터를 3-4번 굴려서 감아주고 놓으면 회전이 시작됩니다

《《》》 특허가 있는 280hz 파워볼 시리즈는 플라스틱 외면이 낙하충격에 잘 견딜 수 있고 쉽게 분해하여 청소 할 수 있도록 디자인 되어 제품 수명이 더 길어졌습니다

《《》》 모든 280hz 파워볼 시리즈의 로터는 17000RPM 에서도 아주 적은 진동만 발생하는 것이 증명되었습니다. 동시에 강력한 저항성을 보장하며 높은 수준의 비충격 운동기구 입니다



파워볼을 좀 더 빨리 돌리기 위한 경쟁을 필요로 한다면...

인터넷셔널 스코어보드 담당자에게
최고 속도를 제출 해주세요.
그리고 전 세계 파워볼 사용자와
매 월 최고속도를 경쟁하면서 더 높은
수준의 운동효과를 얻을 수 있을 겁니다.

powerballs.com/scoreboards

For all starting, operating & maintenance questions, visit:
POWERBALLS.COM/START

Pour toutes questions concernant les techniques de
démarrage, d'utilisation et d'entretien, visitez:
POWERBALLS.COM/START

Per ulteriori chiarimenti in merito ad accensione,
funzionamento e mantenimento visitare il sito:
POWERBALLS.COM/START

Para las instrucciones de arranque y de utilización, y preguntas sobre el mantenimiento, visitar:

POWERBALLS.COM/START

下記URLで、Powerball®の使い方、メンテナンス方法などを確認してください

POWERBALLJAPAN.SHOP/POWERBALL-MAWASHIKATA

스타팅 및 유지보수에 관한 의문점이 있으시면
홈페이지를 방문해주세요

POWERBALLKOREA.COM



Distributed by: RPM Sports Ltd
Nenagh Road, Thurles, Co Tipperary, Ireland E41 Y512
+353 504 23969 | info@powerballs.com | www.powerballs.com

All images are protected by trade marks law and/or copyright.
© RPM Sports Limited 2018 - All rights reserved.