

Гироскопический кистевой эспандер



Перед использованием рекомендуется ознакомиться с инструкцией

Меры предосторожности

1. Не рекомендуется касаться внутреннего шара в момент его кручения.
2. Не рекомендуется использовать эспандер людям с сердечными заболеваниями.
3. Не рекомендуется ронять эспандер или ударять о твердую поверхность.
4. Данный эспандер подходит для использования людьми всех возрастных категорий. Детям до 8 лет рекомендуется использовать эспандер под присмотром взрослых.

Принцип работы

Данный эспандер основан на движении центробежной силы и инерции. Работает по принципу гироскопа.

Использование

1. Детям

1.1. Возьмите эспандер в руку так, чтобы отверстие внутреннего шара было перед вами; вставьте тросик в отверстие шара. (рис. 1)

1.2. Затем, поворачивая шар по часовой стрелке, накручивайте трос на шар так, чтобы трос не был расслаблен (рис. 2).

1.3. После того, как останется 7 - 8 см троса прекратите накручивать его (рис. 3)

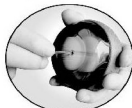


рис. 1



рис. 2



рис.3

1.4. Крепко зажмите трос большим и указательным пальцами, затем сильно дерните за него, таким образом, чтобы придать сильное вращательное движение внутреннему шару эспандера.

Принимая во внимание принцип работы эспандера, силу нагрузки и скорость вращения внутреннего шара можно увеличить за счет увеличения скорости вращения самого эспандера. Таким образом, быстрее вращая эспандер, увеличивается скорость и нагрузка. Скорость вращения внутреннего шара достигает 13 000 оборотов в минуту.

Назначение

Данный эспандер оказывает сильное воздействие на тренировку кисти и предплечья. Рекомендуется для использования спортсменам таких видов спорта, как волейбол, баскетбол, теннис, сквош, скалолазание, мотоспорт и пр.

Эспандер также тренирует пальцы, бицепсы, трицепсы, мышцы плеч.

Также, регулярное использование эспандера предотвращает возникновение артрозов и улучшает циркуляцию крови в организме, увеличивая, таким образом, обмен веществ в целом.

Эспандер подходит также для использования пианистами и музыкантами.

1.5. Затем, отведите руку в сторону и начните вращать эспандер по кругу, придавая дополнительную скорость вращению внутреннего шара (рис.4)



рис.4

2. Подросткам

Пальцами начните вращать внутренний шар эспандера до тех пор, пока его скорость не станет достаточной для того, чтобы заниматься (рис.5)



рис.5

3. Взрослым

Надавливая большим пальцем на шар, закручивайте его вокруг оси (рис.6)



рис.6

Эспандер также можно использовать для восстановления мышечного тонуса после тренировки.

Особенности эспандера

Баланс внутреннего шара был рассчитан с помощью компьютера и вращается с высокой точностью.

На поверхность эспандера нанесена резиновая полоса, предотвращающая выпадение эспандера в момент кручения и улучшающая захват эспандера.

Корпус эспандера выполнен из прочного пластика, а ось - из прочной стали.

Преимущество эспандера заключается в его компактных размерах и возможности использования его практически везде людьми всех возрастных категорий.