

## **EJERCITAR EL AGARRE DE LOS DEDOS**



Sujete el PowerBall con la yema de los dedos. De este modo, se pueden ejercitar los músculos de los dedos sin riesgo de sobrecarga. El rotor girará con más lentitud y la fuerza disminuirá en cuanto se reduzca la fuerza con la que se mueve el PowerBall.

## **EJERCICIO PARA LA MUÑECA**



Sujete firmemente el PowerBall en la mano y acelere mientras describe círculos con la muñeca. Se trata de un buen ejercicio para la coordinación. Hágalo en el sentido de las agujas del reloj y al contrario. Repita el ejercicio con la otra mano. Tras periodos prolongados de inmovilización (por ejemplo, tras una lesión deportiva), este ejercicio permite mejorar la movilidad de la muñeca. Además, este ejercicio resulta especialmente apto para todos aquellos deportes en los que el uso de la muñeca ocupa un lugar destacado: tenis, golf, hockey, ciclismo. Constituye asimismo un ejercicio muy adecuado para la rehabilitación en caso de Síndrome del Túnel del Carpo. El movimiento suave de la bola sustenta el proceso y la muñeca ganará estabilidad rápidamente.

## **EJERCICIO PARA EL ANTEBRAZO**



Mueva el rotor mientras trata de mantener la muñeca inmóvil. Para mover el rotor, la fuerza procederá automáticamente de los músculos del antebrazo. Seguramente, incluso observará cómo se mueven los músculos del antebrazo.

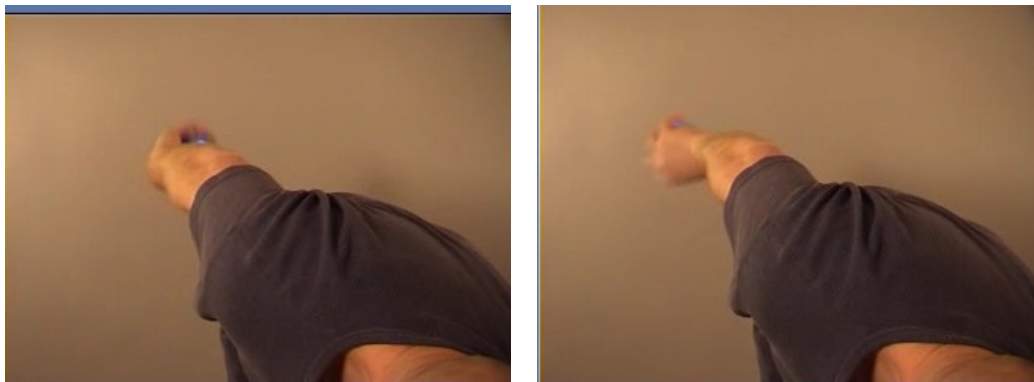
PowerBall es el mejor dispositivo de ejercicio para mejorar la coordinación de los músculos del antebrazo. El ejercicio con el PowerBall constituye un excelente calentamiento antes del deporte. Incluso tras un breve ejercicio, se nota cómo calienta el brazo. El ejercicio regular con el PowerBall puede prevenir la aparición del codo de tenista.

### **EJERCICIO PARA EL BICEPS**



Ponga el rotor en movimiento y mantenga el PowerBall elevado tal y como se muestra en la imagen. Notará cómo trabajan los músculos de la parte superior del brazo. Este ejercicio es beneficioso para todos aquellos deportes que requieran un bíceps fuerte.

### **EJERCICIO PARA EL TRICEPS**



Ponga el rotor en movimiento. Mantenga el brazo estirado y gire el reverso de la mano hacia adelante y hacia atrás. Notará cómo trabaja el tríceps.

### **EJERCICIO PARA EL HOMBRO**

Mantenga el brazo estirado en posición lateral y acelere el movimiento del rotor. Este ejercicio puede calmar el dolor de hombros. Notará los efectos positivos hasta en el cuello. Todos los ejercicios tienen algo en común: para poner y mantener el PowerBall en movimiento se requiere prestar atención a (l movimiento de) la bola. Esto repercutirá positivamente en su concentración y mejorará el estado físico.