



Το Powerball είναι ένα *γυροσκόπιο χεριού* - μια σφαίρα στο μέγεθος μπάλας του τένις που περιέχει έναν ισορροπημένο με υπολογιστή σφόνδυλο που μπορεί να περιστραφεί ελεύθερα μέσα στη σφαίρα.

Μόλις βάλετε το σφόνδυλο σε περιστροφή (με τη βοήθεια της περιστροφής του καρπού σας) αρχίζει να παράγει μια εξαιρετική δύναμη (γνωστή ως *γυροσκοπική αδράνεια*) που ενεργεί αμέσως ενάντια στα δάχτυλα, στο χέρι, στον καρπό, στον βραχίονα, στον ώμο ακόμη και στο στήθος σας!

Η σφαίρα ζυγίζει λιγότερο από 300g αλλά μπορεί να αναπτύξει βάρος μέχρι 40lb ανάλογα με την ταχύτητα με την οποία περιστρέφετε ο στροφέας - *το Παγκόσμιο ρεκόρ είναι άνω των 16,000rpm!... εσείς μπορείτε ακόμη και να το πλησιάσετε???* Θα εξασκήσει ακόμη και τους πιο γυμνασμένους και δυνατούς ανθρώπους του πλανήτη επειδή δουλεύει τους μύς στα δάχτυλα, τα χέρια, τα μπράτσα, τους ώμους και το στήθος που απλά δεν θα έχετε χρησιμοποιήσει πριν με τις συμβατικές μορφές άσκησης.

Ένα ιδανικό εργαλείο άσκησης για αθλήματα που πρέπει να έχουμε τα χέρια μας σε πολύ καλή φυσική κατάσταση και παράλληλα όσο πιο δυνατά μπορούμε.

