



## Just a few minutes a day are enough

The Ironpower® - behind this powerful name lies the exclusive gyroscopic hand trainer from Kernpower®. Manufactured to the highest quality standards in Germany. The Ironpower® is the outstanding hand trainer for increasing the strength of hands and forearms. It is predestined as a training device for all activities that require a secure and firm grip - e.g. sports such as climbing, tennis, golf, cycling or weight training. The training effect works directly on the muscles in the forearm, upper arm and shoulders. Ideal for targeted and supplementary strength training, warm-up, regeneration or loosening of the muscles after training.

PC users, programmers, typists or gamers also benefit from regular Ironpower® training. Painful wrists, stiff fingers and tension are loosened. Complaints such as mouse arm, RSI or carpal tunnel syndrome can be prevented with regular use. Always seek the opinion of a doctor or therapist beforehand as to whether training with the Ironpower® makes sense for your complaints.

In addition to its use as a training device, the Ironpower® is also a great way to balance out your busy everyday life. Enjoy the voluminous, calming feeling of the quietly and powerfully rotating precision rotor - consisting of an aluminium rim and the solid stainless steel shell ring. Thus, 246 g of mass rotate gently at low revolutions in the high-quality metal shell.

## The philosophy

- ✓ tested and consistent quality - Made in Germany
- ✓ precision at high-end level
- ✓ volume-optimised stainless steel shell ring
- ✓ 5-hole aluminium rim and axle with ideal turning behaviour
- ✓ perfect shell halves - each CNC-machined from one piece of aluminium
- ✓ massive power development with low weight

## The powerful rotor

The Ironpower® gets its proverbial „core power“ from the two-piece high-end rotor. A mass-optimised, solid stainless steel shell is pressed onto the robust 5-hole aluminium rim. This connection guarantees precise and smooth rotation. At the same time, the voluminous power of the gyrating rotor can be felt directly and heavily in the hand or forearm. A strong feeling!

## The elegant shell

Ironpower® - this name stands for a robust shell. The CNC-turned aluminium shells guarantee precision as well as a timeless, simple design. The perfectly machined thread connects the shell elements precisely and closes reliably. The power development of the rotor could not be better captured and passed on to the hands.

## The resulting forces

The metal rotor is brought up to speed with muscle power through circular movements from the wrist. The number of revolutions can be adjusted to the personal training level. Higher numbers of revolutions constantly provide new stimuli. Limits can be increased progressively and individually. The power comes directly from the angular momentum around the axis of the rotor, which builds up stability caused by the moment of inertia and the speed of rotation.

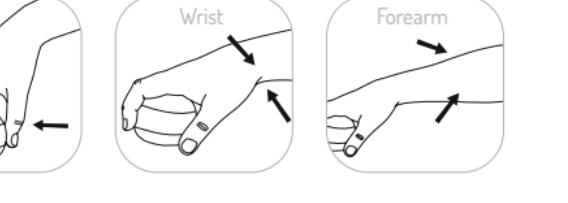
This is how the impressive gyroscopic forces are generated according to simple natural laws. The emerging forces are up to 75 times higher than the dead weight of approx. 390 g of the Ironpower®. At 10,000 revolutions, a considerable 21 kg already act on the hands and forearm muscles.

It is irrelevant whether the wrist rotates clockwise or anti-clockwise. What is important is the uniform movement (at first) without a change of direction. You can already feel whether the rotor is picking up speed and developing its power.

## The workout

The Ironpower® is started by means of the enclosed starting cord. Insert one of the coated ends of the cord into the hole in the rotor. Wind the cord along the guide groove of the rotor. To start, hold the Ironpower® firmly in one hand.

Pull the starting line away from the rotor with a firm and quick pull against the winding direction!



This will give the rotor the ideal rotation speed to start the training.

Alternatively, with a little practice, the rotor can also be brought up to speed without the starting line. Hold the Ironpower® with one hand - the rotor points outwards. Give the rotor a strong push with the palm of your hand or your thumbs.

No matter which starting method is used, the rotor must now immediately be kept in rotation or accelerated further. This is done by calm, steady and circular turning movements from the wrist. No shaking! **The rotation always comes directly from the wrist.**

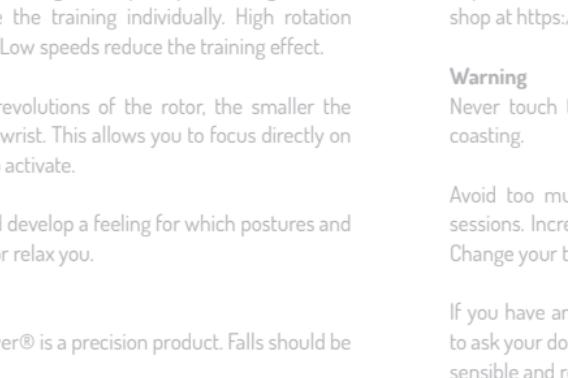
The Ironpower® is NOT A TOY and not recommended for children under the age of 14!

For cleaning or e.g. replacing the bearing rings, the Ironpower® can be easily opened and firmly closed again at any time thanks to the fine thread. Please make sure that the bearing shells are

## Tips & Tricks

If the launch fails at the first attempts, try to add more momentum to the launch process. Test different speeds with the circular movements from the wrist.

If the basic principle is internalised after a short time, different postures of the arm can be used to address different muscles of the arm:



The rotation in the rotor remains as long as you apply force through the rotational movement. According to the principle „force generates counterforce“, you can dose the training individually. High rotation speeds intensify the training. Low speeds reduce the training effect.

**Warning**  
Never touch the rotating rotor - not even in low revolutions when coasting.

The higher the number of revolutions of the rotor, the smaller the circular movement from the wrist. This allows you to focus directly on the muscle areas you want to activate.

Avoid too much physical strain, especially during the first training sessions. Increase the intensity and duration of the training gradually. Change your training hand regularly.

**Maintenance & Care**  
First things first: The Ironpower® is a precision product. Falls should be avoided at all costs.

Always keep the hand exerciser away from hair, clothing fibres or hard edges and objects during use.

Always keep the inside of the Ironpower® clean. Avoid the ingress of dirt, liquids, oil or other foreign matter.

It is irrelevant whether the wrist rotates clockwise or anti-clockwise. What is important is the uniform movement (at first) without a change of direction. You can already feel whether the rotor is

picking up speed and developing its power.

## MADE IN GERMANY

Ironpower® and Kernpower® are registered Trademarks of Kernpower GmbH in Germany.



Original Ironpower® Silver

Art-Nr. 013  
EAN 4260097920131



Original Ironpower® Black

Art-Nr. 014  
EAN 4260097920148



ironpower®



kernpower®

Kernpower GmbH • Daimlerstraße 25 • 97267 Himmelstadt • Germany  
Tel +49 (0) 9364 815 77 90 (Mo-Fr 8.00-17.00)

Mail info@kernpower.de • Web www.kernpower.de / www.ironpower.de

Social [Facebook](#) facebook.com/originalpowerball • [Twitter](#) @powerball\_the\_original



ironpower®



kernpower®

M A D E I N G E R M A N Y

Ironpower® and Kernpower® are registered Trademarks of Kernpower GmbH in Germany.



ironpower®



kernpower®

M A D E I N G E R M A N Y

Ironpower® and Kernpower® are registered Trademarks of Kernpower GmbH in Germany.



## Bereits wenige Minuten am Tag sind ausreichend

Der Original Ironpower® - hinter diesem kraftvollen Namen verbirgt sich der exklusive gyrokopische Handtrainer aus dem Hause Kernpower®. Gefertigt nach höchsten Qualitätsstandards in Deutschland. Der Ironpower® ist der herausstechende Handtrainer zur Steigerung der Kraft von Händen und Unterarmen. Prädestiniert als Trainingsgerät für alle Aktivitäten, die einen perfekten Schalenhälften - je aus einem Stück Aluminium CNC-gefertigt und sicherer und festen Griff erfordern - so z.B. bei Sportarten wie Klettern, Tennis, Golf, Radsport oder Kraftraining. Der Effekt beim Training wirkt direkt auf die Muskulatur im Unterarm, Oberarm bis in die Schultern. Ideal zum gezielten und ergänzenden Krafttraining, Warm-Up, Regeneration oder Lockerung der Muskulatur nach dem Training.



Auch PC-Anwender, Programmierer, Schreibkräfte oder Gamer profitieren vom regelmäßigen Ironpower®-Training. Schmerzende Handgelenke, steife Finger und Verspannungen werden gelockert. So können Beschwerden wie Mausarm, RSI oder Karpaltunnelsyndrom bei regelmäßiger Nutzung vorgebeugt werden. Holen Sie sich vorab stets die Meinung eines Arztes oder Therapeuten ein, ob das Training mit dem Ironpower® für Ihre Beschwerden sinnvoll ist.

Neben dem Einsatz als Trainingsgerät bietet sich der Ironpower® außerdem zum Ausgleich im geschäftigen Alltag an. Genießen Sie das voluminöse, beruhigende Gefühl des sich leise und kraftvoll kreisenden Präzisionsrotors - bestehend aus einer Aluminium-Felge und dem massiven Edelstahl-Mantelring. So rotieren 246 g Masse bei niedriger Umdrehung sanft in der hochwertigen Metallschale.

So entsteht die beeindruckende Wirkung nach einfachen Naturgesetzen. Die aufkommenden Kräfte sind bis zu 75 mal höher als das Eigengewicht von ca. 390 g des Ironpower®.

## Das Selbstverständnis

✓ geprüfte und gleichbleibende Qualität - Made in Germany  
✓ Präzision auf High-End-Niveau  
✓ Volumen-optimierter Edelstahl-Mantelring  
✓ 5-Lochfelge aus Aluminium und Achse mit idealem Drehverhalten  
✓ perfekte Schalenhälften - je aus einem Stück Aluminium CNC-gefertigt  
✓ massive Kraftentwicklung bei geringem Gewicht

**Die elegante Schale**  
Ironpower® - dieser Name steht für ein robustes Vollmetall-Gehäuse. Die CNC-gedrehten Aluminiumschalen sind Garant für Präzision sowie ein zeitloses, schlisches Design.

Auch PC-Anwender, Programmierer, Schreibkräfte oder Gamer profitieren vom regelmäßigen Ironpower®-Training. Schmerzende Handgelenke, steife Finger und Verspannungen werden gelockert. So können Beschwerden wie Mausarm, RSI oder Karpaltunnelsyndrom bei regelmäßiger Nutzung vorgebeugt werden. Holen Sie sich vorab stets die Meinung eines Arztes oder Therapeuten ein, ob das Training mit dem Ironpower® für Ihre Beschwerden sinnvoll ist.

Durch kreisende Bewegungen aus dem Handgelenk wird der Metallmotor mit Muskelkraft in Umdrehung gebracht. Die Geschwindigkeit lässt sich dabei auf das persönliche Trainingsniveau anpassen. Höhere Umdrehungszahlen setzen stetig neue Reize. Limits können progressiv, individuell gesteigert werden.

Die gyrokopische Kraft kommt dabei direkt vom Drehimpuls, welcher auf die Achse des Rotors wirkt. So baut sich eine Stabilität auf, die durch das Trägheitsmoment sowie die Rotationsgeschwindigkeit verursacht wird.

Egal mit welcher Startmethode - der Rotor muss nun sofort auf Umdrehung gehalten bzw. weiter beschleunigt werden. Dies geschieht durch ruhige, gleichmäßige und kreisende Drehbewegungen aus dem

## Der kraftvolle Rotor

Die sprichwörtliche „Kernpower“ erhält der Ironpower® aus dem zweiteiligen High-End-Rotor. Auf die robuste 5-Loch Aluminiumfelge ist ein masseoptimierter, solider Mantel aus Edelstahl gepresst. Diese Verbindung garantiert ein präzises und laufruhiges Drehverhalten. Dabei ist die voluminöse Kraft des kreisenden Rotors unmittelbar und schwer in der Hand bzw. dem Unterarm spürbar. Ein starkes Gefühl!

**Die entstehenden Kräfte**  
So erhält der Rotor bereits die ideale Umdrehungsgeschwindigkeit um mit dem Training zu starten.

Alternativ kann der Rotor mit etwas Übung auch ohne Startseil angedreht werden. Halten Sie die den Ironpower® mit einer Hand fest - der Rotor zeigt nach außen. Geben Sie dem Rotor mit der Handfläche oder den Daumen kräftig Schwung.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Tipps & Tricks**  
Zur Reinigung oder z.B. Austausch der Lagerringe lässt sich der Ironpower® dank des Feingewindes jederzeit im Handumdrehen öffnen und wieder fest verschließen. Bitte achten Sie auf eine feste Verschraubung der Lagerschalen vor dem erneuten Gebrauch.

**Das Training**  
Es ist unerheblich ob das Handgelenk mit oder gegen den Uhrzeigersinn kreist. Wichtig ist die gleichförmige Bewegung (zunächst) ohne Richtungswechsel. An der Haptik ist bereits spürbar, ob der Rotor Fahrt auf die Muskulatur unmittelbar.

**Keine Reinigung mit Reinigungsmitteln, Seifen, Ölen, Kriechöl oder anderen schmierenden Mitteln. Rückstände dieser Mittel führen**

**dazu, dass der Rotor bzw. die Lagerringe gleiten und nicht mehr auf Umdrehung kommen!**

**Ziehen Sie die Startseil mit einem festen und schnellen Zug entgegen der Wickelrichtung vom Rotor weg!**

Ist das Grundprinzip nach kurzer Zeit verinnerlicht, können durch verschiedene Haltungen des Arms unterschiedliche Muskeln des Arms angesprochen werden:

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.

Halten Sie das Innenleben des Ironpower® stets sauber. Vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten, Öl oder anderer Fremdstoffe.

**Warnung**  
Berühren Sie niemals den drehenden Rotor - auch nicht in niedrigen Umdrehungen beim Auslaufen.

Vermeiden Sie vor allem bei den ersten Trainingseinheiten zu starke körperliche Belastungen. Steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich. Wechseln Sie regelmäßig die Trainingshand.

Bei Vorerkrankungen, akuten Verletzungen oder Schmerzen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Therapeuten, ob ein Training mit dem Ironpower® sinnvoll und zu empfehlen ist.

Achten Sie darauf, dass die Schalenhälften vor jedem Training fest verschraubt sind.

**Der Ironpower® ist KEIN SPIELZEUG und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!**

**Wartung & Pflege**  
Das Wichtigste zuerst: Der Ironpower® ist ein Präzisionsprodukt. Stürze sollten unbedingt vermieden werden.

Halten Sie den Handtrainer während der Nutzung stets auf Abstand zu Haaren, Kleiderfasern oder harten Kanten und Gegenständen.



## Quelques minutes par jour suffisent

The Original Ironpower® - derrière ce nom puissant se cache l'entraîneur gyroscopique exclusif de Kernpower®. Fabriqué selon les normes de qualité les plus élevées en Allemagne. L'Ironpower® est le remarquable entraîneur de la main pour augmenter la force des mains et des avant-bras. Prédestiné comme dispositif d'entraînement pour toutes les activités qui nécessitent une prise sûre et ferme - comme les sports tels que l'escalade, le tennis, le golf, le cyclisme ou la musculation. L'effet pendant l'entraînement affecte directement les muscles de l'avant-bras, de la partie supérieure du bras jusqu'aux épaules. Idéal pour un entraînement musculaire ciblé et complémentaire, l'échauffement, la régénération ou le relâchement des muscles après l'entraînement. Les utilisateurs de PC, les programmeurs, les dactylographes ou les joueurs bénéficient également d'un entraînement régulier avec Ironpower®. Les poignets douloureux, les doigts raides et les tensions sont relâchés. Les plaintes telles que le bras de souris, les RSI ou le syndrome du canal carpien peuvent être évitées par une utilisation régulière. Demandez toujours au préalable l'avis d'un médecin ou d'un thérapeute pour savoir si l'entraînement avec l'Ironpower® est judicieux en fonction de vos troubles.



## L'image de soi

✓ qualité testée et constante - Made in Germany  
✓ Une précision de haut niveau  
✓ Anneau de coque en acier inoxydable à volume optimisé  
✓ Jante et axe en aluminium à 5 trous avec un comportement idéal dans les virages  
✓ des moitiés de coque parfaites - chacune usinée par CNC à partir d'une seule pièce  
✓ développement massif de la puissance pour un poids réduit

## Le puissant rotor

L'Ironpower® tire sa proverbiale „puissance de base“ du rotor haut de gamme en deux parties. Une coque en acier inoxydable massif, optimisée en termes de masse, est pressée sur une jante en aluminium robuste à 5 trous. Cette connexion garantit une rotation précise et régulière. La puissance volumineuse du rotor giratoire peut être ressentie directement et fortement dans la main ou l'avant-bras. Un sentiment fort !

## L'élégante coquille

Ironpower® - ce nom désigne une robuste coque entièrement métallique. Les coques en aluminium tournées par CNC sont une garantie de précision ainsi qu'un design simple et intemporel. Le filetage parfaitement usiné relie les éléments de la coquille avec différentes postures du bras peuvent être utilisées pour s'adresser à précision et se ferme de manière fiable. Le développement de la force du rotor ne pouvait pas être mieux saisi et transmis aux mains.

## Les forces qui en résultent

Le rotor métallique est mis en rotation par la force musculaire grâce à des mouvements circulaires du poignet. La vitesse peut être adaptée au niveau d'entraînement personnel. Un nombre plus élevé de révolutions crée constamment de nouveaux stimuli. Les limites peuvent être augmentées progressivement et individuellement. La force gyroscopique provient directement du moment angulaire agissant sur l'axe du rotor. Il se crée ainsi une stabilité, qui est causée par le moment d'inertie ainsi que par la vitesse de rotation.

C'est ainsi que l'effet impressionnant est créé selon des lois simples de la nature. Les forces qui en résultent sont jusqu'à 75 fois supérieures au poids mort d'environ 390 g de l'Ironpower®. À 10 000 tours, une force considérable de 21 kg est

exercée sur les muscles des mains et des avant-bras.

## Conseils et astuces

Une fois que l'Ironpower® a pris son élan, le sens de rotation peut être modifié à tout moment. Vous sentirez immédiatement le nouvel effet sur les muscles.

## L'entraînement

Le démarrage de l'Ironpower®

se fait à l'aide du cordon de démarrage fourni. Insérez l'une des extrémités enrobées du cordon dans le trou

de direction. Grâce à l'haptique, vous pouvez déjà sentir si

le rotor va commencer à bouger et développer ses forces.

La rotation dans le rotor demeure tant que vous appliquez une

force par le biais du mouvement de rotation. Selon le principe „la

force génère la contre-force“, vous pouvez doser l'entraînement

individuellement. Les vitesses de rotation élevées intensifient

l'entraînement. Les basses vitesses réduisent l'effet d'entraînement.

Si le démarrage échoue dès les premières tentatives, essayez de donner plus d'élan au processus de démarrage. Testez

différentes vitesses avec les mouvements circulaires du poignet.

Si le principe de base est intériorisé après une courte période,

des bagues de roulement de rechange sont disponibles à tout

moment dans le magasin Powerball à l'adresse <https://www.kernpower.de/powerball-shop/>.

Plus le nombre de révolutions du rotor est élevé, plus le mouvement

circulaire du poignet est faible. Cela vous permet de vous concentrer

directement sur les zones musculaires que vous souhaitez activer.

Assurez-vous que les moitiés de coquille sont bien vissées avant

chaque séance d'entraînement.

Si vous souffrez de conditions préexistantes, de blessures ou de

douleurs aiguës, demandez à votre médecin ou à votre thérapeute si

l'entraînement avec Ironpower® est judicieux et recommandé.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Assurez-vous que les moitiés de coquille sont bien vissées avant

chaque séance d'entraînement.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.

Concentrez-vous sur votre bras et développez un sentiment pour les

postures et les nombres de rotations qui vous défient ou vous détendent.



## Bastan unos minutos al día

El Ironpower® original: detrás de este poderoso nombre se encuentra el exclusivo entrenador de manos giroscópico de Kernpower®. Fabricado según los más altos estándares de calidad en Alemania. El Ironpower® es el mejor entrenador de manos para aumentar la fuerza de manos y antebrazos. Predestinado como dispositivo de entrenamiento para todas las actividades mitades de carcasa perfectas: cada una de ellas mecanizada por CNC a partir de una pieza de aluminio. El efecto durante el desarrollo masivo de potencia con bajo peso



Los usuarios de PC, los programadores, los mecanógrafos o los jugadores también se benefician del entrenamiento regular de Ironpower®. Las muñecas doloridas, los dedos rígidos y las tensiones se aflojan. Las molestias como el brazo de ratón, el RSI o el síndrome del túnel carpiano pueden evitarse con un uso regular. Pida siempre la opinión de un médico o terapeuta de antemano para saber si el entrenamiento con el Ironpower® tiene sentido para sus dolencias.

Además de su uso como dispositivo de entrenamiento, el Ironpower® es también una gran manera de equilibrar su ajetreada vida diaria. Disfrute de la sensación de volumen y tranquilidad del rotor de precisión que gira de forma silenciosa y potente, compuesto por un borde de aluminio y el anillo de la carcasa de acero inoxidable macizo. Así, 246 g de masa giran suavemente a baja rotación en la carcasa metálica de alta calidad.

**La imagen de sí mismo**  
✓ Calidad probada y constante - Made in Germany  
✓ Precisión de alto nivel  
✓ Anillo de cubierta de acero inoxidable de volumen optimizado  
✓ Llanta y eje de aluminio de 5 agujeros con un comportamiento de giro ideal  
✓ mitades de carcasa perfectas: cada una de ellas mecanizada por CNC a partir de una pieza de aluminio  
✓ desarrollo masivo de potencia con bajo peso

Además de su uso como dispositivo de entrenamiento, el Ironpower® es también una gran manera de equilibrar su ajetreada vida diaria. Disfrute de la sensación de volumen y tranquilidad del rotor de precisión que gira de forma silenciosa y potente, compuesto por un borde de aluminio y el anillo de la carcasa de acero inoxidable macizo. Así, 246 g de masa giran suavemente a baja rotación en la carcasa metálica de alta calidad.

**El potente rotor**  
A 10.000 revoluciones, se ejerce una fuerza considerable de 21 kg sobre los anillos de los rodamientos, el Ironpower® puede abrirse y cerrarse herméticamente en cualquier momento y en un abrir y cerrar de ojos gracias a la fina rosca. Por favor, asegúrese de que los casquillos están bien atornillados antes de volver a utilizarlos.

El Ironpower® obtiene su proverbial „poder central” del rotor de dos piezas de alta gama. Una sólida carcasa de acero inoxidable, optimizada para la masa, se presiona sobre la robusta llanta de aluminio de 5 agujeros. Esta conexión garantiza una rotación precisa y suave. La voluminosa potencia del rotor giratorio se siente directa y fuertemente en la mano o el antebrazo. Un sentimiento fuerte!

El Ironpower® se pone en marcha mediante el cable de arranque o en sentido contrario. Lo importante es el movimiento uniforme (al principio) sin ningún cambio de dirección. Por medio de la háptica ya se puede sentir, si el rotor comenzará a moverse y desarrollará sus fuerzas.

**La elegante concha**  
Ironpower®: este nombre representa una robusta carcasa totalmente metálica. Las carcasa de aluminio torneadas por CNC son una garantía de precisión, además de un diseño sencillo e intemporal. La rosca, perfectamente mecanizada, une los elementos de la carcasa de forma precisa y cierra de forma fiable. El desarrollo de la fuerza del rotor no podría ser mejor captado y transmitido a las manos.

**Las fuerzas resultantes**  
El rotor metálico se pone en rotación gracias a la fuerza muscular mediante movimientos circulares de la muñeca. La velocidad se puede ajustar al nivel de entrenamiento personal. Un mayor número de revoluciones establece constantemente nuevos estímulos. Los límites se pueden aumentar progresivamente y de forma individual.

La fuerza giroscópica procede directamente del momento angular que actúa sobre el eje del rotor. De este modo, se crea una estabilidad causada por el momento de inercia, así como por la velocidad de rotación.

Así es como se crea el impresionante efecto según las simples leyes de la naturaleza. Las fuerzas que surgen son hasta 75 veces mayores que el peso muerto de aproximadamente 390 g del Ironpower®.

**Trucos y consejos**  
Una vez que el Ironpower® ha tomado impulso, el sentido de giro puede cambiarse en cualquier momento. Sentirás el nuevo efecto en los músculos inmediatamente.

Evite el esfuerzo físico excesivo, especialmente durante las primeras sesiones de entrenamiento. Aumente gradualmente la intensidad y la duración del entrenamiento. Cambia tu mano de entrenamiento regularmente.

**Advertencia**  
No toque nunca el rotor giratorio, ni siquiera a bajas revoluciones, cuando vaya por inercia.

El Ironpower® se pone en marcha mediante el cable de arranque o en sentido contrario. Lo importante es el movimiento uniforme (al principio) sin ningún cambio de dirección. Por medio de la háptica ya se puede sentir, si el rotor comenzará a moverse y desarrollará sus fuerzas.

**El entrenamiento**  
El Ironpower® se pone en marcha mediante el cable de arranque o en sentido contrario. Lo importante es el movimiento uniforme (al principio) sin ningún cambio de dirección. Por medio de la háptica ya se puede sentir, si el rotor comenzará a moverse y desarrollará sus fuerzas.

**No limpiar con detergentes, jabones, aceites, aceite penetrante u otros agentes lubricantes. Los residuos de estos agentes harán que los anillos del rotor o del rodamiento se deslicen y dejen de girar.**

**Tire de la línea de salida del rotor con un tirón firme y rápido en contra de la dirección del bobinado.**

Si el arranque falla en los primeros intentos, intente añadir más impulsos al proceso de arranque. Prueba diferentes velocidades con los movimientos circulares de la muñeca.

Cuanto mayor sea el número de revoluciones del rotor, menor será el movimiento circular de la muñeca. Esto le permite centrarse directamente en las zonas musculares que desea activar.

Si se interioriza el principio básico al cabo de poco tiempo, se pueden utilizar diferentes posturas del brazo para tratar diferentes músculos del mismo:

Concéntrese en su brazo y desarrolle una sensación de qué posturas y números de rotación le desafían o relajan.

**Mantenimiento y cuidado**  
Lo primero es lo primero: el Ironpower® es un producto de precisión. Las caídas deben evitarse a toda costa.

Alternativamente, con un poco de práctica, el rotor también puede encenderse sin un cable de arranque. Sujete el Ironpower® con una mano: el rotor apunta hacia afuera. Empuje fuertemente el rotor con la palma de la mano o con los pulgares.

Mantenga siempre el ejercitador de manos alejado del pelo, las fibras de la ropa o los bordes y objetos duros mientras se utiliza.

Mantenga el interior del Ironpower® limpio en todo momento. Evite la entrada de suciedad, líquidos, aceite u otras materias extrañas.

Independientemente del método de arranque utilizado, el rotor debe mantenerse en rotación o acelerarse aún más. Esto se hace con movimientos de giro tranquilos, constantes y en círculos

Para la limpieza o, por ejemplo, la sustitución de los

**El Ironpower® NO ES UN JUEGO y no es apto para menores de 14 años.**



## Bastano pochi minuti al giorno

The Original Ironpower® - dietro questo nome potente si nasconde l'esclusivo hand trainer giroscopico di Kernpower®. Prodotto secondo i più alti standard di qualità in Germania. L'Ironpower® è l'eccezionale hand trainer per aumentare la forza delle mani e degli avambracci. Predestinato come dispositivo di allenamento per tutte le attività che richiedono una presa sicura e ferma - come sport come l'arrampicata, il tennis, il golf, il ciclismo o l'allenamento con i pesi. L'effetto durante l'allenamento colpisce direttamente i muscoli dell'avambraccio, della parte superiore del braccio fino alle spalle. Ideale per allenamenti di forza mirati e complementari, riscaldamento, rigenerazione o scioglimento dei muscoli dopo l'allenamento.



Anche gli utenti di PC, i programmati, i dattilografi o i giocatori beneficiano di un allenamento regolare con Ironpower®. Polsi doloranti, dita rigide e tensioni si allentano. I disturbi come il braccio del mouse, la RSI o la sindrome del tunnel carpale possono essere prevenuti con un uso regolare. Chiedete sempre prima il parere di un medico o di un terapeuta per sapere se l'allenamento con l'Ironpower® ha senso per i vostri disturbi.

Oltre al suo utilizzo come dispositivo di allenamento, l'Ironpower® è anche un ottimo modo per bilanciare la tua vita quotidiana frenetica. Godetevi la sensazione voluminosa e calmante del rotore di precisione che ruota in modo silenzioso e potente - composto da un bordo in alluminio e da un solido anello a conchiglia in acciaio inossidabile. Così, 246 g di massa ruotano dolcemente a bassa rotazione nel guscio di metallo di alta qualità.

È così che si crea l'effetto impressionante secondo le semplici leggi della natura. Le forze che ne derivano sono fino a 75 volte superiori al peso morto di circa 390 g dell'Ironpower®. A 10.000 giri, una forza considerevole di 21 kg è esercitata sulle mani e

## L'immagine di sé

✓ Qualità testata e costante - Made in Germany  
✓ Precisione ad alto livello  
✓ Anello di protezione in acciaio inossidabile ottimizzato per il volume  
✓ Cerchio e asse in alluminio a 5 fori con un comportamento ideale di rotazione  
✓ metà perfette del guscio - ognuna lavorata a CNC da un pezzo di alluminio  
✓ sviluppo di potenza massiccia con peso ridotto

Il guscio elegante

Ironpower® - questo nome sta per un robusto guscio in metallo. I gusci in alluminio torniti a CNC sono una garanzia di precisione e di un design semplice e senza tempo.

La filettatura perfettamente lavorata collega gli elementi del guscio in modo preciso e chiude in modo affidabile. Lo sviluppo della forza del rotore non potrebbe essere catturato meglio e trasmesso alle mani.

Le forze risultanti

Il rotore di metallo è portato in rotazione dalla forza muscolare attraverso movimenti circolari del polso. La velocità può essere regolata in base al livello di allenamento personale. Un numero maggiore di rivoluzioni pone costantemente nuovi stimoli. I limiti possono essere aumentati progressivamente e individualmente. La forza giroscopica deriva direttamente dal momento angolare che agisce sull'asse del rotore. Così si costruisce una stabilità che è causata dal momento d'inerzia e dalla velocità di rotazione.

Così, il rotore riceve già la velocità di rotazione ideale per iniziare la formazione.

In alternativa, con un po' di pratica, il rotore può essere acceso anche senza cavo di avviamento. Tenete l'Ironpower® con una mano - il rotore è rivolto verso l'esterno. Dai una forte spinta al rotore con il palmo della mano o con i pollici.

Mantenete sempre pulito l'interno dell'Ironpower®. Evitate l'ingresso di sporcizia, liquidi, olio o altri corpi estranei.

Indipendentemente dal metodo di avviamento utilizzato, il rotore deve essere mantenuto in rotazione o accelerato ulteriormente. Questo viene fatto con movimenti di rotazione calmi, costanti e circolari dal polso. Nessun tremore!

## Il potente rotore

L'Ironpower® trae il suo proverbiale „core power“ dal rotore di fascia alta in due pezzi. Un solido guscio in acciaio inossidabile ottimizzato per la massa è pressato sul robusto cerchio in alluminio a 5 fori. Questo collegamento garantisce una rotazione precisa e regolare. La voluminosa potenza del rotore rotante può essere sentita direttamente dalla sensazione. Avvolgere il cavo lungo la scanalatura di guida del rotore. Per iniziare, tenete l'Ironpower® saldamente in una mano.

Suggerimenti e trucchi

in qualsiasi momento in poco tempo grazie alla filettatura fine. Assicuratevi che i gusci dei cuscinetti siano avvitati bene prima di usarli di nuovo.

E' irrilevante se il polso gira in senso orario o antiorario. Importante è essere cambiato in qualsiasi momento. Sentirai immediatamente il nuovo effetto sui tuoi muscoli.

Non pulire con detergenti, saponi, oli, oli penetranti o altri agenti lubrificanti. I residui di questi agenti fanno sì che il rotore o gli anelli dei cuscinetti scivolino e non ruotino più!

La rotazione nel rotore rimane finché si applica una forza attraverso il movimento rotatorio. Secondo il principio „la forza genera la controforza“ si può dosare l'allenamento individualmente. Le alte velocità di rotazione intensificano l'allenamento. Le basse velocità riducono l'effetto di allenamento.

Allontanare il filo di partenza dal rotore con un tiro deciso e veloce contro la direzione di avvolgimento!

## Attenzione

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## La rotazione viene sempre direttamente dal polso.

Se la partenza non riesce ai primi tentativi, cercate di aggiungere più slancio al processo di partenza. Prova diverse velocità con i movimenti circolari del polso.

Se il principio di base viene interiorizzato dopo poco tempo, si possono usare diverse posture del braccio per indirizzare diversi muscoli del braccio:

Concentratevi sul vostro braccio e sviluppate la sensazione di quali posture e numeri di rotazione vi sfidano o vi rilassano.

## Manutenzione e cura

Così, il rotore riceve già la velocità di rotazione ideale per iniziare la formazione.

Prima di tutto: l'Ironpower® è un prodotto di precisione. Le cadute dovrebbero essere evitate a tutti i costi.

Tenere sempre l'hand exerciser lontano da capelli, fibre dei vestiti o bordi e oggetti duri durante l'uso.

## Suggerimenti e trucchi

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## Attenzione

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## La rotazione viene sempre direttamente dal polso.

Se la partenza non riesce ai primi tentativi, cercate di aggiungere più slancio al processo di partenza. Prova diverse velocità con i movimenti circolari del polso.

Se il principio di base viene interiorizzato dopo poco tempo, si possono usare diverse posture del braccio per indirizzare diversi muscoli del braccio:

Concentratevi sul vostro braccio e sviluppate la sensazione di quali posture e numeri di rotazione vi sfidano o vi rilassano.

## Manutenzione e cura

Così, il rotore riceve già la velocità di rotazione ideale per iniziare la formazione.

Prima di tutto: l'Ironpower® è un prodotto di precisione. Le cadute dovrebbero essere evitate a tutti i costi.

Tenere sempre l'hand exerciser lontano da capelli, fibre dei vestiti o bordi e oggetti duri durante l'uso.

## Suggerimenti e trucchi

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## Attenzione

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## La rotazione viene sempre direttamente dal polso.

Se la partenza non riesce ai primi tentativi, cercate di aggiungere più slancio al processo di partenza. Prova diverse velocità con i movimenti circolari del polso.

Se il principio di base viene interiorizzato dopo poco tempo, si possono usare diverse posture del braccio per indirizzare diversi muscoli del braccio:

Concentratevi sul vostro braccio e sviluppate la sensazione di quali posture e numeri di rotazione vi sfidano o vi rilassano.

## Manutenzione e cura

Così, il rotore riceve già la velocità di rotazione ideale per iniziare la formazione.

Prima di tutto: l'Ironpower® è un prodotto di precisione. Le cadute dovrebbero essere evitate a tutti i costi.

Tenere sempre l'hand exerciser lontano da capelli, fibre dei vestiti o bordi e oggetti duri durante l'uso.

## Suggerimenti e trucchi

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## Attenzione

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## La rotazione viene sempre direttamente dal polso.

Se la partenza non riesce ai primi tentativi, cercate di aggiungere più slancio al processo di partenza. Prova diverse velocità con i movimenti circolari del polso.

Se il principio di base viene interiorizzato dopo poco tempo, si possono usare diverse posture del braccio per indirizzare diversi muscoli del braccio:

Concentratevi sul vostro braccio e sviluppate la sensazione di quali posture e numeri di rotazione vi sfidano o vi rilassano.

## Manutenzione e cura

Così, il rotore riceve già la velocità di rotazione ideale per iniziare la formazione.

Prima di tutto: l'Ironpower® è un prodotto di precisione. Le cadute dovrebbero essere evitate a tutti i costi.

Tenere sempre l'hand exerciser lontano da capelli, fibre dei vestiti o bordi e oggetti duri durante l'uso.

## Suggerimenti e trucchi

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## Attenzione

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## La rotazione viene sempre direttamente dal polso.

Se la partenza non riesce ai primi tentativi, cercate di aggiungere più slancio al processo di partenza. Prova diverse velocità con i movimenti circolari del polso.

Se il principio di base viene interiorizzato dopo poco tempo, si possono usare diverse posture del braccio per indirizzare diversi muscoli del braccio:

Concentratevi sul vostro braccio e sviluppate la sensazione di quali posture e numeri di rotazione vi sfidano o vi rilassano.

## Manutenzione e cura

Così, il rotore riceve già la velocità di rotazione ideale per iniziare la formazione.

Prima di tutto: l'Ironpower® è un prodotto di precisione. Le cadute dovrebbero essere evitate a tutti i costi.

Tenere sempre l'hand exerciser lontano da capelli, fibre dei vestiti o bordi e oggetti duri durante l'uso.

## Suggerimenti e trucchi

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a basso numero di giri durante la corsa a motore spento.

Evitare l'eccessivo sforzo fisico, soprattutto durante le prime sessioni di allenamento. Aumentare gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. Cambia regolarmente la mano di allenamento.

Se avete condizioni preesistenti, lesioni acute o dolori, assicuratevi di chiedere al vostro medico o terapista se l'allenamento con l'Ironpower® è sensato e raccomandato.

Assicuratevi che le metà del guscio siano avvitate bene prima di ogni allenamento.

## Attenzione

Non toccate mai il rotore rotante, nemmeno a bass