

NANO SECOND POWERBALL

LEUK SPEELTJE **TEGEN RSI**, OOK GEBRUIKT DOOR **TOPSPORTERS!**

> Een verkeerd ingestelde stoelhoogte, een slecht keyboard, of een slechte houding: allemaal factoren die kunnen leiden tot rsi.

Er zijn echter legio manieren om rsi te voorkomen of te verminderen. Neem bijvoorbeeld de PowerBall. Er zijn inmiddels veel klonen op de markt verkrijgbaar, maar de Nano Second PowerBall is de enige echte therapeutische bal.

Het principe is simpel: de PowerBall bevat een rotor die om een as kan draaien. De gehele as kan ook nog eens in de PowerBall draaien. Door bepaalde bewegingen met de bal uit te voeren, zal de rotor door middel-puntvliedende krachten een tegenkracht

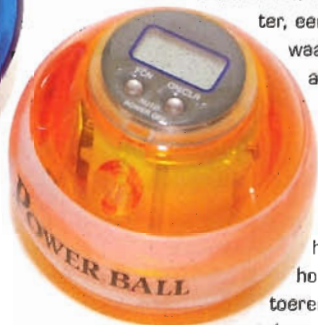


bieden. Deze kracht stimuleert de spieren en bloedsomloop in de armen en gaat zo rsi-klachten tegen. Van PowerBall Europe kregen we de PB-188P (Techno) en de PB-188LC (Amber met Speedmeter). Het techno-model heeft een rij ledjes die, bij voldoende snelheid, het toerental weergeeft. De andere bal is

voorzien van een speedmeter, een klein display

waarmee een aantal parameters geregistreerd kunnen worden: de huidige snelheid, het hoogst gehaalde toerental en het aantal omwentelingen in

dertig seconden. De speedmeter is overigens ook los te koop en kan in combinatie met een



normale PowerBall gebruikt worden.

In de praktijk werken de balls na een korte gewenningsperiode erg prettig. Ze zijn zwaarder dan de klonen, dus we moeten meer kracht uitoefenen en ze glippen makkelijker uit onze vingers, maar na verloop van tijd worden we er steeds behendiger in. Het display is leuk, maar we geven toch de voorkeur aan de techno-versie die wat prettiger in de hand ligt en er spectaculairder uitziet. <

PCM CONCLUSIE



De PowerBall zal geen wondermiddel zijn tegen rsi, maar dat hij steeds vaker door topsporters wordt gebruikt, geeft aan dat het zeker enig effect sorteert. Daarnaast blijft het gewoon leuk om je armen en handspiers op deze manier te trainen. De prijs hiervoor is alleszins redelijk.

Prijs: vari € 13,95 tot € 41,95 **Leverancier:** PowerBall Europe, 0345-636926 **Info:** www.powerball-europe.com