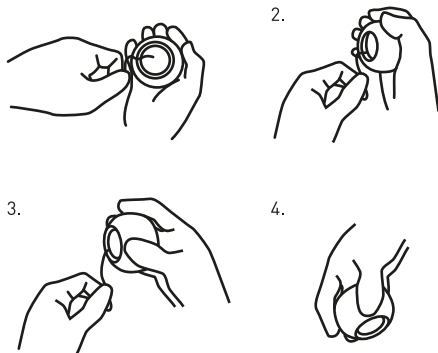




UK MANUAL

1. Place the strap around your wrist and position the powerball in your palm with the opening facing upwards. Rotate the gyro with your thumb to locate the hole for the starting tape.
2. Insert one end of the starting tape in the hole in the rotor. Wind the cord around the rotor, holding the free end of the tape tight with your other hand.
3. Leave a free end of 4...5 cm. Hold the powerball firmly. Do not touch the rotor. Pull the starting tape out with a quick jerk.
4. If you pull the starting tape sharply, the rotor will start turning at approximately 3,000 rpm. Hold the powerball with its opening facing down, and make slow circular hand movements. To keep the rotor spinning, maintain a steady and regular hand movement.

RU ИНСТРУКЦИЯ

1. Наденьте браслет тренажера на запястье и положите тренажер на ладонь отверстием вверх. Прокрутив гироскоп большим пальцем, найдите отверстие для стартового шнура.
2. Вставьте один конец стартового шнура в отверстие ротора. Затем, вращайте ротор большим пальцем, накручивая стартовый шнур на ротор, при этом удерживайте свободный конец шнура пальцами другой руки в натяжении.
3. Оставив незакрученными 4-5 см шнура, крепко удерживайте тренажер, не касаясь ротора пальцами, и резким движением выдерните шнур.
4. Если выдернуть стартовый шнур достаточно резко, ротор начинает вращение со скоростью ~ 3000 оборотов в минуту. Удерживайте тренажер отверстием вниз, выполняя медленные круговые движения кистью. Для наращивания скорости вращения ротора, необходимо установить равномерный ритм и амплитуду движений кисти.

KZ НУСҚАУЛЫҒЫ

1. Жаттығу құрылғысының білезігін білегіңізге тағып, оны тесігін жоғары қаратып алақаныңызға қойыңыз. Гироскопты бас бармағыңызбен айналдырып, оталдыру бауына арналған тесікті табыңыз.
2. Оталдыру бауының бір ұшын ротордың тесігіне салыңыз. Содан кейін серелік бауының бос ұшын екінші қолыңызбен мықтап ұстап тұрып, бауды роторға орай отырып, бас бармақпен роторды айналдырыңыз.
3. 4-5 см бауды бос қалдырыңыз және жаттығу құрылғысын мықтап ұстап тұрып, роторға саусағыңызды тигізбей бауды күрт тартыңыз.
4. Егер оталдыру бауын жетерліктей күрт тартып алса, ротор минутына ~ 3000 айналым жылдамдығымен айнала бастайды. Қолбасымен баяу айналма қимылдар жасай отырып, жаттығу құрылғысының тесігін төмен қаратып ұстаңыз. Ротордың айналу жылдамдығын арттыру үшін қолбасы қимылдарының біркелкі ырғағы мен амплитудасын орнату қажет.