

**ADRENALIN·RU**

# Booster



**Кистевой гироскопический тренажер**

**[www.adrenalin.ru](http://www.adrenalin.ru)**

# Введение

**Adrenalin.Ru Booster** - уникальный кистевой тренажер, который поможет Вам укрепить все мышцы и сухожилия руки. Этот динамичный и яркий гаджет привлечет внимание сослуживцев и знакомых. Прибор не требует батареек - принцип действия всецело основан на законах динамики. Область применения Booster достаточно широка:

- **На рабочем месте в офисе или дома:**

Известно, что кисти рук с трудом переносят однообразные движения в течении рабочего дня, подобная активность вызывает сдавливание нерва в анатомическом канале, вследствие чего немеют и начинают болеть кисти рук, начинается дрожь пальцев. В медицине этот синдром называется “карпальный туннельный синдром“. Именно о нем всегда напоминают производители клавиатур и компьютерных мышек.

Для того, чтобы поддерживать кисть руки в хорошем тонусе и избежать различных заболеваний, связанных с однообразной деятельностью, врачи рекомендуют делать упражнения рук и делать

перерывы в работе не реже, чем один раз в два часа. Если Ваша работа связана с использованием компьютера, ручки, чертежных или музыкальных инструментов, то на помощь придет **Adrenalin.Ru Booster**. Вращайте его в течение двух-трех минут так, чтобы количество оборотов его ротора не превышало 7-8 тысяч оборотов в минуту, и вы с легкостью сможете избежать тяжелых заболеваний кистей рук, связанных с вашей профессиональной деятельностью. Кроме того, не стоит забывать о психологическом эффекте тренажера - вращая **Adrenalin.Ru Booster**, Вы осуществляете краткую смену вида деятельности, это положительно сказывается на стрессоустойчивости и общем настроении. Однако, будьте осторожны: **Booster** - потенциальный “офис-киллер”, его принцип действия и сам процесс настолько увлекательны, что Вы нескоро сможете оторваться.

- **Для спортсменов, скалолазов, любителей фитнеса:**

**Booster** заменяет собой эспандер, гантели и утомительные тренировки. При скорости около 11000 оборотов в минуту, нагрузка на руку составляет около 12 килограмм. Отдельно стоит отметить, что эта нагрузка равномерно распределяется между кистью, предплечьем, бицепсом, трицепсом и плечом. Если вы раскручиваете

его опустив руку вниз, то нагрузка ложится на кисть и предплечье, что позволяет использовать **Booster** как тренажер кисти. Если вы удерживаете руку горизонтально, то большая часть нагрузки приходится на плечо. Если вы согнете руку и будете вращать **Booster** над плечом, то значительную часть нагрузки примет бицепс и трицепс. Использование **Booster** также положительно сказывается на цепкости и выносливости пальцев, кисти и предплечья.

## Разновидности **Booster**

Существует четыре типа кистевых тренажеров **Adrenalin.Ru Booster**:

- **Booster Kids:**

Кистевой тренажер, разработанный специально для детей и подростков. Отличается уменьшенными габаритами и закрытой роторной частью. Благодаря уменьшенному корпусу **Booster Kids** оптимален для детской руки, а закрытая конструкция ротора обеспечивает дополнительную безопасность. Старт ротора осуществляется с помощью гибкого зубчатого пластикового стержня;

- **Booster Classic:**

Классический вариант модели с открытым ротором. Самая доступная полноразмерная модель;

- **Booster Light:**

Усовершенствованная версия Booster - на роторе установлены 4 цветных светодиода, что добавляет тренажеру особой эффектности. Питание светодиоды получают от миниатюрной динамо-машины, которая также установлена на роторе;

- **Booster Memo:**

Самая совершенная модель кистевого тренажера Adrenalin.Ru Booster. К светодиодной подсветке добавлена еще одна функция - на корпусе прибора установлен счетчик оборотов, с помощью которого Вы сможете фиксировать свои достижения и прогресс тренировок.

# Принцип работы

**Adrenalin.Ru Booster** - гироскопический тренажер, принцип действия которого основан на физическом свойстве сопротивления быстровращающегося тела внешнему воздействию. Если прикладывать к гироскопу постоянную внешнюю силу, то возникает эффект прецессии - он начнет поворачиваться вокруг некоторой оси, не совпадающей по направлению с основной осью вращающегося ротора. При этом направление вращения также отличается от направления приложенной внешней силы. Величина прецессии пропорциональна величине действующей силы. В случае прекращения внешнего воздействия прецессия мгновенно заканчивается, но ротор продолжает вращаться.

Ось гироскопа **Adrenalin.Ru Booster** проходит сквозь ротор и движется по канавке внутри пластиковой сферы, являющейся корпусом прибора. При раскручивании ротора до достаточных оборотов (порядка 2000-3000 тыс. оборотов в минуту), наклон корпуса вызывает движение одного конца оси по верхней стороне канавки, в другой - по нижней. Когда ось вращающегося ротора соприкасается с верхней и нижней поверхностью канавки, это вызывает прецессию и ось ротора начинает совершать кольцевое

движение. Сила трения между осью и поверхностью канавки может либо ускорять, либо замедлять вращение гироскопа. Наибольшее ускорение достигается тогда, когда ось ротора начинает “скользить” по поверхности канавки максимально ровно.

**Внимание: Для подобного эффекта ключевую роль играет сила трения, поэтому устройство нельзя смазывать никаким типом смазки (WD-40, консистентной и т.п)!**

Наибольшего ускорения гироскопа можно достичь тогда, когда он крепко удерживается и вращение постоянно поддерживается движением кисти.

**Внимание: При вращении тренажера крепко удерживайте корпус - если Вы уроните Booster, внутренние повреждения могут вызвать значительное ухудшение разгонных свойств прибора. Падение может полностью вывести Booster из строя.**

## Как раскрутить Booster?

Раскрутить Booster несложно, однако, возможно, Вам потребуется немного практики. Рекомендуемый порядок действий:

1. Вставьте один конец поставляемого в комплекте стартового шнура в паз на роторе. (Для модели Booster Kids - вставьте пластиковый стержень в отверстие желтой заглушки так, чтобы зубцы смотрели вниз и быстро, но аккуратно потяните его). Аккуратно (придерживайте шнурок пальцами) намотайте шнурок на ротор вдоль желоба, поворачивая ротор большим пальцем. Убедитесь, что шнурок плотно намотан и не выпадает из желоба.

2. Оставьте конец шнура длиной около 10 сантиметров незамотанным. Крепко возьмите **Booster** рукой, которой собираетесь крутить шар (если вы - правша - правой, если вы левша - левой), так, чтобы верхняя сторона корпуса плотно прилегала ко внутренней поверхности ладони. Ротор при этом должен быть обращен вверх.

3. Другой рукой возьмитесь за свободный конец шнура и аккуратно, но быстро и сильно потяните за него. Старайтесь тянуть строго параллельно положению желоба на роторе, иначе шнурок может

соскользнуть и зацепиться за ротор. Если Вы все сделали все правильно, ротор раскрутится до 2400-3000 оборотов в минуту.

4. Сразу после этого переверните руку - для дальнейшей раскрутки ротор должен смотреть в пол. Начните вращать кисть руки, держащей шар медленными круговыми движениями.

**Внимание: Вращение должно осуществляться только кистью, предплечье, локтевой сустав и плечо следует зафиксировать неподвижно.**

5. Главный секрет эффективной раскрутки **Booster** - медленные движения кисти после сильного рывка за шнурок. Начинайте с неторопливых широких кругов диаметром 15-20 сантиметров, с приблизительной частотой один круг в секунду. Быстрые и короткие движения запястья на начальном этапе раскрутки могут помешать Вам уловить ритм и сопротивление **Booster**. О неправильной технике проинформируют легкие пощелкивания внутри корпуса - они возникают, когда гироскоп безуспешно пытается уловить крутящий момент.

6. По мере того, как вы медленно наращиваете скорость вращения, вы почувствуете нарастающее давление на запястье и руку.

Это давление пропорционально гироскопическим силам, возникающим внутри прибора. Уменьшайте диаметр вращения до 8-10 сантиметров, увеличивайте скорость вращения до 3-6 кругов в секунду. Чем короче окружность, которую ваше запястье описывает, тем быстрее будет крутиться ротор.

**Внимание: После некоторых тренировок Вы освоитесь с принципом работы Booster и сможете запускать тренажер без помощи нити (только ладонью).**

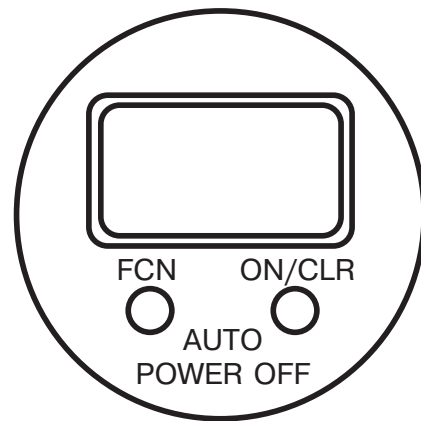
## Счетчик оборотов


Счетчик оборотов позволяет Вам следить за достижениями Ваших тренировок. На корпусе счетчика находятся две кнопки:


**ON/CLR** - с помощью этой кнопки Вы можете включить счетчик. Для того, чтобы стереть предыдущие результаты, необходимо нажать на кнопку и удерживать ее в течение 2 секунд.

**FCN** - с помощью этой кнопки осуществляется переключение между режимами работы счетчика.

Каждый режим отображается на дисплее с помощью значков:



 - режим отображения текущей скорости вращения Booster. Величина измерения - количество оборотов в минуту.

 - режим отображения максимальной достигнутой скорости вращения тренажера. Этот результат можно сбросить с помощью кнопки ON/CLR;

 - режим “Индекс силы” показывает, какую скорость вращения Вы набрали в течение 30/60/90 секунд.

Счетчик автоматически отключается, если ротор неподвижен в течение 40 секунд.

Установленные внутри счетчика батареи имеют очень долгий срок службы (порядка 800 часов). Однако, если возникла необходимость заменить батареи, рекомендуемый порядок действий таков:

1. С помощью острого предмета осторожно отсоедините счетчик от корпуса;
2. С помощью часовой отвертки ослабьте 6 крепежных винтов и отсоедините электронную плату;
3. Замените батареи новыми элементами питания (2 батареи LR41-1,5В), закройте крышку.



**Оптовые продажи, тел: (495) 780-32-75**

**[www.adrenalin.ru](http://www.adrenalin.ru)**