



# STARFISH

The POWERplus Starfish is a hand and wrist training device. By twisting your wrist you speed up the gyroscope which provides more force on your hand/wrist when you twist faster and faster. The built-in generator creates energy to power 3 build color LEDs without the use of batteries.

## WARNINGS

- This is not a toy but a hand/wrist training device. Children under 12 years old should not use this product.
- Product should not be used by people with heart disease.
- This is a precision product carefully balanced. Do not drop the product and handle with care, otherwise the product can be damaged.
- Do not release the ball during operation or deliver the ball to others during operation.
- Do not try to stop the ball at high speed.
- Do not add any oil or smooth liquid into the ball as it will damage the internal structure.

## Operation

Take the gyroscope ball in both hands and use your both thumbs to set the internal spring on pressure. Rotate the internal ball around 1,5 - 2 times in the direction showed by the arrows to provide the spring enough tension for a smooth start (see fig. 1). Now release your thumbs and take the ball into your left or right hand and holds the ball well (see fig. 2). Now make 360 degree turns with your wrist to speed up the gyroscope (see fig. 3). Please note it takes some time before you get familiar with the wrist moving speed and 360 degree movement.

When you speed up the twisting with your wrist, you will notice that the ball creates more force on your wrist and hand. You also will notice that the internal gyroscope moves faster and therefore the LEDs will become brighter (more energy generated).

## RPM / Force indication:

6000 RPM	7,8 kg
7000 RPM	10,7 kg
8000 RPM	14,0 kg
9000 RPM	17,7 kg
10000 RPM	21,8 kg
11000 RPM	26,5 kg
12000 RPM	31,5 kg

## Recycling

After lifetime of this product, deliver this product at a recycling point for recycling of the product parts.

# STARFISH

Der POWERplus Starfish ist ein Hand- und Handgelenk-Trainingsgerät. Durch Verdrehen Ihres Handgelenk, wird das Gyroskop schneller laufen, und gibt mehr Kraft auf Ihre Hand/Ihr Handgelenk wenn man sich immer schneller dreht. Der eingebaute Generator erzeugt Energie um 3 eingebauten LEDs Strom zu versorgen ohne Verwendung von Batterien.

## WARNHINWEISE

- Dies ist kein Spielzeug, sondern ein Hand-/Handgelenktraining Gerät. Kinder unter 12 Jahren sollten dieses Produkt nicht verwenden.
- Das Produkt sollte nicht von Menschen verwendet werden mit Herzkrankungen.
- Dies ist ein ausgewogen Präzisionsprodukt. Lassen Sie das Produkt nicht fallen und gehet Sie vorsichtig damit um, sonst kann das Produkt beschädigt werden.
- Lassen Sie den Ball während des Betriebes nicht los und nicht den Ball an andere weitergeben beim Betrieb.
- Versuchen Sie nicht, den Ball mit hoher Geschwindigkeit zu stoppen.
- Geben Sie kein Öl oder glatte Flüssigkeiten hinein die Kugel, da dadurch das Innere Struktur beschädigt wird.

## Betrieb

Nehmen Sie den Gyroskopball in beide Hände und stellen Sie mit beiden Daumen die Innenfeder auf Druck. Rotieren Sie die Innenball ca. 1,5 - 2 mal im Richtung, die durch die Pfeile angezeigt wird. Die Federspannung reicht für eine reibungslose Bewegung im zu starten (siehe Abb. 1). Lassen Sie nun Ihre Daumen los und nehmen Sie die Ball in die linke oder rechte Hand und halten den Ball gut eingeklebt (siehe Abb. 2). Machen Sie nun 360-Grad-Drehungen mit Ihrem Handgelenk, um das Gyroskop zu beschleunigen (siehe Abb. 3). Bitte beachten Sie, dass es einige Zeit dauern kann sich vertraut zu machen mit der Bewegung des Handgelenks Geschwindigkeit und 360-Grad-Bewegung. Wenn Sie drehen mit Ihrem Handgelenk, werden Sie merken, dass der Ball mehr Kraft erzeugt auf Ihr Handgelenk und Ihre Hand. Sie werden auch bemerken, dass das interne Gyroskop sich schneller bewegt und daher auch die LEDs heller werden (mehr Energie wird erzeugt).

## Drehzahl-/Kraftanzeige:

6000 U/min	7,8 kg
7000 U/min	10,7 kg
8000 U/min	14,0 kg
9000 U/min	17,7 kg
10000 U/min	21,8 kg
11000 U/min,	26,5 kg
12000 U/min,	31,5 kg

## Recycling

Liefern Sie es nach Ablauf der Lebensdauer dieses Produkts, das Produkt zum Recycling an einer Recyclingstelle ab.

# STARFISH

Le POWERplus Starfish est un dispositif d'entraînement de la main et du poignet. En tordant votre poignée de plus en plus vite, vous accélérez le gyroscop qui va fournir plus de force sur votre main/poignet. Le générateur intégré crée de l'énergie pour alimenter 3 LED colorées sans avoir besoin d'utiliser des piles.

## AVERTISSEMENTS

- Ceci n'est pas un jouet mais un appareil d'entraînement pour la main et le poignet. Les enfants de moins de 12 ans ne doivent pas utiliser ce produit.
- Le produit ne doit pas être utilisé par des personnes ayant une maladie cardiaque.
- Ceci est un équipement de précision soigneusement équilibré. Ne laissez pas tomber le produit et manipuler avec soin, sinon le produit sera endommagé.
- Ne relâchez pas la balle / ne donnez pas la balle à une autre personne pendant le fonctionnement.
- N'essayez pas d'arrêter la balle à grande vitesse.
- N'ajoutez pas d'huile ou de liquide dans la balle car cela endommagerait l'intérieur de la structure.

## Opération

Prenez la balle du gyroscope à deux mains et utilisez vos deux pouces pour régler le ressort interne en pression. Faites pivoter la balle interne environ 1,5 - 2 fois dans la direction indiquée par les flèches pour fournir au ressort suffisamment de tension pour un bon démarrage (voir fig. 1). Relâchez maintenant vos pouces et prenez la balle dans votre main gauche ou droite en tenant fermement (voir fig. 2). Effectuez maintenant des rotations à 360 degrés avec votre poignet pour accélérer le gyroscope (voir fig. 3). Veuillez noter qu'il faut un certain temps avant de vous familiariser avec la vitesse du mouvement du poignet et le mouvement à 360 degrés. Lorsque vous accélérez la torsion avec votre poignet, vous remarquerez que la balle crée plus de force sur votre poignet et votre main. Vous remarquerez également que le gyroscope interne se déplace plus rapidement et, par conséquent, les LED deviennent plus lumineuses (plus d'énergie générée).

## RPM / Indication de la force:

6000 RPM	7,8 kg
7000 RPM	10,7 kg
8000 RPM	14,0 kg
9000 RPM	17,7 kg
10000 RPM	21,8 kg
11000 RPM	26,5 kg
12000 RPM	31,5 kg

## Recyclage

Après la durée de vie de ce produit, livrez-le produit à un point de recyclage pour le recyclage des pièces du produit.

# STARFISH

De POWERplus Starfish is een hand- en pols trainingsapparaat. Door je pols te draaien, zal de gyrocoop versnellen, wat zorgt voor meer kracht op uw hand/pols als je sneller en sneller draait. De ingebouwde generator wekt energie op om 3 ingebouwde kleuren-LED's van stroom te voorzien zonder gebruik van batterijen.

## WAARSCHUWINGEN

- Dit is geen speelgoed maar een hand/pol training apparaat. Kinderen onder de 12 jaar mogen dit product niet gebruiken.
- Product mag niet door mensen met een hartaandoening worden gebruikt.
- Dit is uitgebalanceerd precisieproduct. Laat het product niet vallen en voorzichtig met het product omgaan, anders kan het product worden beschadigd.
- Laat de bal niet los tijdens het gebruik. Geef de bal niet aan anderen tijdens het draaien van de bal.
- Probeer de bal niet op hoge snelheid te stoppen.
- Voeg geen olie of gladde vloeistof toe aan de binnenkant van de bal omdat het de interne structuur zal beschadigen.

## Gebruik

Neem de gyrocoopbal met beide handen vast en gebruik je beide duimen om de interne veer op druk te zetten. Roteren hierover de interne bal 1,5 - 2 keer in de richting getoond van de pijlen om voloedende spanning voor een vlotte start op te bouwen (zie afb. 1). Laat nu je duimten los en pak de bal in uw linker- of rechterhand en houdt de bal goed vast (zie fig. 2). Maak nu 360 graden bochten met je pols om de gyrocoop te versnellen (zie afb. 3). Houd er rekening mee dat het even duurt voor dat de vertrouwd raakt met het bewegen van de pols, snelheid en in 360 graden beweging. Wanneer je het draaien versnelt met je pols, zal je merken dat meer kracht op je pols in hand ontstaat. Je zal ook opmerken dat de interne gyrocoop sneller beweegt en daarom zullen de LED's helderder worden (meer opgewekte energie).

## RPM / Kracht indicatie:

6000 RPM	7,8 kg
7000 RPM	10,7 kg
8000 RPM	14,0 kg
9000 RPM	17,7 kg
10000 RPM	21,8 kg
11000 RPM	26,5 kg
12000 RPM	31,5 kg

## Recycling

Después de la vida útil de este producto, entregue el producto producido en un punto de reciclaje para el reciclaje de piezas de productos.

# STARFISH

El POWERplus Starfish es un dispositivo de entrenamiento de manos y muñecas. Girando tu mango más y más rápidamente, aceleras el giroscopio que va proporcionando más fuerza en tu mano/muñeca. El generador incorporado genera energía para alimentar 3 LEDs de colores sin tener necesidad usar baterías.

## ADVERTENCIAS

- Esto no es un juguete sino un dispositivo entrenamiento para la mano y la muñeca. Los niños menores de 12 años no deben no use este producto.
- El producto no debe ser utilizado por personas con enfermedades del corazón.
- Este es un equipo de precisión cuidadosamente equilibrado. No dejes dejar el producto y manipularlo con cuidado, de lo contrario, el producto se dañará.
- No sueltes la pelota / no cedas el balón a otra persona durante el marcha.
- No intente detener la pelota en su totalidad velocidad.
- No agregue aceite o líquido al bola ya que dañará el interior de estructura.

## Operación

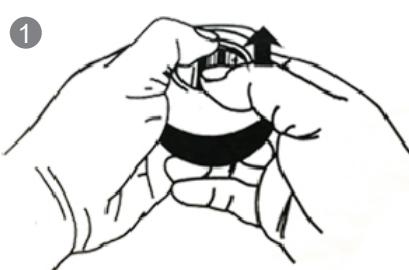
Agarra la bola del giroscopio con ambas manos y use sus dos pulgares para ajustar el presión interna del resorte. Girar el bola interna alrededor de 1,5 - 2 veces en la dirección indicada por las flechas para proporcionar al resorte la tensión suficiente para un buen comienzo (ver fig. 1). Ahora suelte los pulgares y toma la pelota en su mano izquierda o derecha por sujetando firmemente (ver fig. 2). Ahora realiza rotaciones de 360 grados con la muñeca para acelerar el giroscopio (ver fig. 3). Tenga en cuenta que toma algo de tiempo antes de familiarizarse con la velocidad del movimiento de la muñeca y movimiento de 360 grados. Cuando acelera el giro con tu muñeca, notarás que la pelota crea más fuerza en tu muñeca y tu mano. También notarás que el giroscopio interno se mueve más rápidamente y por tanto los LED volverse más brillante (más energía generada).

## Indicación RPM / Fuerza:

6000 RPM	7,8 kg
7000 RPM	10,7 kg
8000 RPM	14,0 kg
9000 RPM	17,7 kg
10000 RPM	21,8 kg
11000 RPM	26,5 kg
12000 RPM	31,5 kg

## Reciclaje

Después de la vida útil de este producto, entregue el producto producido en un punto de reciclaje para el reciclaje de piezas de productos.





# STARFISH



# STARFISH

POWERplus Starfish je nástroj pro procvičení ruky a zápěstí. Kroucením zápěstí zrychluje gyroskop, který poskytuje více přední části na ruce/zápěstí když kroutíte stále rychleji. Vestavěný generátor vytváří energii pro napájení 3 barevných LED diod bez používání baterií.

## UPOZORNĚNÍ

- Toto není hračka, ale tréninkový nástroj ruce/zápěstí. Děti do 12 let neměli používat tento výrobek.
- Výrobek by neměl používat lidé s onemocněním srdečního srdce.
- Jedná se o pečlivě vyvážený produkt. Nenechte výrobek spadnout a zacházejte s ním opatrně.
- Během provozu nebo přepravy můžete nepouštět ruky.
- Nepokoušejte se zastavit míč při vysoké rychlosti.
- Nepřidávejte do něj žiadny olej ani hladkou tekutinu, protože by se poškodilvnitkovými.

## Provázek

Vezměte gyroskopovou koulou do obou rukou a pomocí obou palců nastavte vnitřní pružinu na tlak. Otočte vnitřní kouli asi 1,5 - 2 krátké v směru znázorněném šípkami aby se pružina dostatečně naplnila (viz obr. 1).

Nyní uvolněte palce a vezměte si míč do levého nebo pravé ruky a držte můžete (viz obr. 2).

Nyní udelejte 360 stupňovou otáčku zápěstí, aby se zrychlil gyroskop. (viz obr.3). Upozorňujeme, že chvíli trvá seznámit se s pohybem zápěstí pro 360° otáčku. Když urychlíte kroucení s vaším zápěstím, všimnete si, že lopta vytváří silu na zápěstie a ruku. Také si všimnete, že vnitřní gyroskop se pohybuje rychleji, a proto budou LED diody svítit jasněji (vygeneruje se více energie).

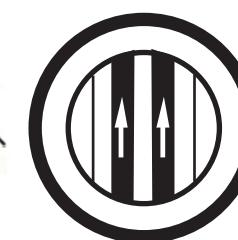
## Indikace otáček / sily:

6000 ot./min	7,8 kg
7000 ot./min	10,7 kg
8000 ot./min	14,0 kg
9000 ot./min	17,7 kg
10000 ot./min	21,8 kg
11000 ot./min	26,5 kg
12000 ot./min	31,5 kg

## Recyklačka

Po skončení životnosti tohoto produktu ho doručte na recyklačné miesto na recykláciu časťi produktu.

1



2



3



# STARFISH



A POWERplus Starfish je nástroj na procvičenie ruky a zápalia. Krúcením zápalia zrychluje gyroskop, ktorý poskytuje viac prednej časti na ruke/zápalie kedy kroutíte stále rychlejšie. Vstavaný generátor vytvára energiu na napájanie 3 farebných LED diód bez používania batérií.

## FIGYELMEZTETÉSKÉP

- Toto nie je hračka, ale tréningový nástroj ruky/zápalia. Deti do 12 rokov nemali používať tento výrobok.
- Výrobok by nemeli používať ľudia s ochorením srdca.
- Ide o starostlivo vyvážený produkt. Nenechajte výrobok spadnúť a zaobchádzajte s ním opatrné.
- Počas prevádzky alebo prepravy loptičku nepustite z ruky.
- Nepokúšajte sa zastaviť loptu pri vysokej rýchlosťi.
- Nepridávajte do nej žiadny olej ani hladkou tekutinu, pretože by sa poškodilo vnútroplošek.

## Prevádzka

Vezmite gyroskopovú guľu do oboch rúk a pomocou oboch palcov nastavte vnútornú pružinu na tlak. Otočte vnitřní kouli asi 1,5 - 2 krátké v smere znázorneném šípkami aby se pružina dostatočne naplnila (pozri obr. 1).

Teraz uvoľnite palce a vezmiete si loptu do ľavej alebo pravej ruky a držte loptičku (pozri obr. 2).

Teraz urobte 360 stupňovú otočku zápalia aby sa zrychlil gyroskop. (pozri obr.3). Upozorňujeme, že chvíli trvá seznámiť se s pohybem zápalia pre 360° otočku.

Když urychlíte kroucení s vaším zápalím, všimnete si, že lopta vytváří silu na zápalie a ruku. Také si všimnete, že vnitřní gyroskop se pohybuje rychleji, a proto budou LED diody svítit jasněji (vygeneruje se více energie).



## Fordulatszám / erő jelzés:

6000 RPM	7,8 kg
7000 RPM	10,7 kg
8000 RPM	14,0 kg
9000 RPM	17,7 kg
10000 RPM	21,8 kg
11000 RPM	26,5 kg
12000 RPM	31,5 kg

## Újrafeldolgozás

A termék élettartama után szállítja le termékét egy újrahasznosító helyen újrahasznosítás céljából a termék részei közül.

# STARFISH



A POWERplus Starfish je určeno do tréningu nadgarstka. Překrývající se nadgarstekem přispívá k rychlosti gyroskopu, který poskytuje větší sílu na ruku/nadgarstek když pokrečujete rychleji. Vstavaný generátor vytvárá energii do zásilky 3 vnitřních kolorových LED bez používání baterií.

## OSTRZEŻENIA

- To nie jest zabawka, ale treningowy nástroj ręki/zápästia. Dzieci poniżej 12 lat nie powinny używać tego produktu.
- Produkt nie powinny być używany przez ludzi z chorobami serca.
- Jest to precyzyjny produkt ostrożnie zrównoważony. Nie upuszczaj produktu i obchodzi się ostożnie, w przeciwnym razie z produktem może zostać uszkodzony.
- Nie puszcza kuli podczas pracy lub podaj kule innym podczas operacji.
- Nie próbuj zatrzymać kuli przy dużej prędkości.
- Nie dodawaj oleju ani płynów, ponieważ spowodują uszkodzenie elementów wewnętrznych

## Użycie

Fogja mindkét kezébe a gyroskop labdát és minden hévűkujjal állítsa be a belső rugó nyomásra. Forgassa el a belső labda körülbelül 1,5 - 2 alkalommal a nyilakkal mutatott irányt kér biztosítani a rugó elég feszességet a sima indítsa el (lásd 1. ábra). Most engedje el a hévűkujját, és vegye be a labdát a bal vagy a jobb kezébe, és tarja a labdát (lásd 2. ábrát).

Most végezzzen 360 fordulatot a sajátjával csuklón a gyroskop labdájával. Teraz ugyanolyan órában a gyroskopot a színpadon a gyorsításához (lásd az ábrát 3).

Kerjük, vegye figyelembe, hogy eltart egy ideig meghismerkedsz a csukló mozgásával sebességgel és 360 fokos mozgásával. Amikor felgyorsítod a csavarászt a csuklóját, észre fogod venni, hogy a labda létrejön nagyobb erő nehezedik a csuklójára és a kezére. Ez azt is észre fogja venni, hogy a belső gyroskop gyorsabban mozog, és ezért a LED-ek is fényesebbé válik (több energia leletkezésre (generovana jest większa ilość energii).

## Wskazanie obrotów / siły:

6000 obr./min	7,8 kg
7000 obr./min	10,7 kg
8000 obr./min	14,0 kg
9000 obr./min	17,7 kg
10000 obr./min	21,8 kg
11000 obr./min	26,5 kg
12000 obr./min	31,5 kg

## Recycling

Po uplytího okresu ekspluatacji tego produktu, dostarcz produkt do punktu recyklingu w celu odzyskania części produktu.

# STARFISH



A POWERplus Starfish är en hand och träningsapparat för handled. Genom att vrida din handleden du påskynda gyroskopet som ger mer framsida på din handled/hand när du vrider dig snabbare och snabbare. Den inbyggda generatorn skapar energi för att driva 3 byggfåglsglysidier utan användning av batterier.

## VARNINGAR

- Detta är ingen leksak utan en hand-/handledströende enhet. Barn under 12 år bör inte använda denna produkt.
- Produkten ska inte användas av män med hjärtsjukdomar.
- Detta är en precisionssprodukt noggrant balanserad. Tappa inte produkten och hantera med försiktighet, annars kan den skadas.
- Släpp inte kulan under drift eller leverera bollen till andra under drift.
- Försök inte stoppa bollen i hög hastighet.
- Tillsätt ingen olja eller slät vätska bollen eftersom den kommer att skada insidan strukturen.

## Drift

Ta gyroskopkulán i båda händerna och använd båda tummarna för att ställa in iresjäder på tryck. Vrid på intern boll runt 1,5 - 2 gånger i riktning som visas av pilarna för att tillhandahålla fjädern tillräckligt spänning för en jämn start (se fig. 1).

Släpp nu tummarna och ta bollen i din vänstra eller högra hand och håller kulan (se fig. 2).

Gör nu 360 grader svängar med din handled för att påskynda gyroskopet (se fig. 3). Observera att det tar lite tid innan du blir bekant med handleden som rör sig hastiget och 360 grader rörelse. När du påskyndar rörlingen med din handleden kommer du att märka att bollen skapar mer kraft på handleden och handen. Du kommer också att märka att det interna gyroskopet rör sig snabbare och därfor kommer lysdiodelerna bli ljusare (mer energi genereras).

## RPM / Force indikation:

6000 RPM	7,8 kg
7000 RPM	10,7 kg
8000 RPM	14,0 kg
9000 RPM	17,7 kg
10000 RPM	21,8 kg
11000 RPM	26,5 kg
12000 RPM	31,5 kg

## Återvinning

Efter livslängden för denna produkt, leverera denna produkten på en återvinningsstation för återvinning av produktdelarna.

