

## **Как запустить эспандер крутящийся момент ?**

### ***С помощью пускового шнура***

1. Поместите наконечник шнура в маленькое отверстие в роторе и наматывайте его на ротор вдоль желоба, придерживая шнурок пальцами и поворачивая ротор большим пальцем. Удостоверьтесь, что шнурок ложится в желоб ровно, без провисаний. Затем крепко удерживайте эспандер в одной руке, другой тяните шнурок быстро и сильно.
2. Оставьте конец шнура длиной примерно 10 см, ненамотанным. Крепко обхватите приспособление рукой, которой собираетесь крутить шар (если вы левша – левой) так, чтобы верхняя сторона шара плотно прилегала ко внутренней поверхности ладони. Ротор при этом должен быть обращен к потолку.
3. Другой рукой возьмитесь за свободный конец шнура и потяните за него, быстро и сильно (не сдерживайте себя, чем сильнее дернете, тем лучше). Если вы сделали все правильно, ротор раскрутится до 2400-3000 оборотов в минуту.
4. Сразу после этого немедленно переверните руку - ротор должен смотреть в пол. Начните вращать кисть руки (только кисть в запястье!), держащей шар, медленными круговыми движениями.
5. Главный секрет простой раскрутки - начинать с медленных движений после сильного рывка за шнурок, с неторопливых широких кругов диаметром 15-20 см., примерно один круг в секунду. Не начинайте с быстрых коротких движений запястьем, иначе не сможете поймать ритм, и правильно раскрутить шар будет трудновато. Если это произойдет, вы услышите пощелкивания внутри сферы - они возникают, когда гироскоп безуспешно пытается уловить крутящийся момент.
6. По мере того, как медленно наращиваете скорость вращения, почувствуете нарастающее давление на запястье и руку. Это давление пропорционально гироскопическим силам, возникающим внутри тренажера. Уменьшайте диаметр вращения до 8-10 см., увеличивайте скорость до 3-6 кругов в секунду. Чем короче окружность, которую запястье описывает, тем быстрее будет крутиться ротор. Чем дальше - тем сложнее!

### ***Рукой, без специального шнура***

1. Держите одной рукой тренажер и раскручивайте ротор большим пальцем или ладонью другой руки. Первоначальной скорости ротора должно хватить для того, чтобы продолжить вращение только круговыми движениями кисти.
2. Чтобы добиться высоких результатов (12 тысяч оборотов в минуту и более), нужно практиковаться. Через какое-то время вы почувствуете, что руки становятся сильнее.