

## NDS Powerball

Quella della forma fisica, della salute personale, sta ormai diventando un discorso sempre più sentito ed importante presso la società attuale. Aver cura del proprio corpo è il modo migliore per sentirsi bene con se stessi e con gli altri.

Tuttavia è una pratica che richiede sacrificio: sia in campo alimentare, sia nel dedicare molto del tempo libero ad una costante pratica ginnica, magari all'interno di attrezzatissime ma costose palestre.

Per questo è facile cedere alla tentazione di tante offerte strambe e bislacche che propongono oggetti in grado di regalarci un fisico scolpito con il minimo sforzo. Anni di cinture vibranti, attrezzi dalle improbabili forme e pastiglie miracolose ci hanno illuso e poi deluso nell'eterno tentativo di avere la meglio sull'imbarazzante pancetta.

Non è però questo il caso della **NDS Powerball**, distribuita ufficialmente in Italia da Techperte (<http://www.techperte.it/>).

Questo curioso oggetto, grande come una palla da tennis, mantiene in toto quello che promette. Vale a dire quello di essere un oggetto polifunzionale in grado di rivestire, in un colpo solo, le vesti di attrezzo per la preparazione sportiva, divertente passatempo o efficace antistress, da casa o da ufficio.

Senza dimenticare il fatto che, grazie ad un design molto curato e particolarmente "cool", specie nelle versioni con neon incorporato, la NDS Powerball è diventato un oggetto di tendenza, ambito anche solo per essere alla moda. Molti nomi famosi hanno provato la NDS Powerball, come i calciatori del Milan Ronaldo e Oddo.

Piccola abbastanza da essere contenuto nel palmo della mano, realizzato in materiale trasparente e con i colori più disparati, la NDS Powerball è un oggetto che sfrutta abilmente i principi della fisica per ottenere il suo scopo. All'interno della sfera, infatti, è contenuto un rotore che, una volta avviato con un semplice tiro di cordicella, si mantiene in movimento grazie al gioco di polso di chi lo maneggia, senza bisogno di motori e batterie.

Una volta impugnata saldamente in mano la NDS Powerball ed avviata la rotazione, si entra nella fase di esercizio vera e propria. Girando il polso con movimento contrario rispetto al rotore interno, si genera una resistenza sempre più forte a seconda della velocità di rotazione.

Qualche dato tecnico? Arrivando a compiere 250 rotazioni al secondo, 15.000 giri al minuto, la NDS Powerball può esercitare una resistenza fino a 20kg!

Ma questi sono casi limite, raggiunti da alcuni appassionati solo dopo ore ed ore di esercizio (potete consultare direttamente il sito americano per ammirare questi appassionati all'opera: <http://www.powerballs.com>). Pur se facile all'apparenza, il primo approccio con la NDS Powerball può rivelarsi inaspettatamente ostico: occorre un minimo di impegno e dedizione per capire in che modo dare la corda al rotore e dargli potenza assecondandolo con il giusto movimento del polso.

Una volta impadronitici della tecnica, saremo in grado di svolgere un fondamentale esercizio fisico che coinvolge il 90% dei muscoli del braccio, a partire dal polso fino ad arrivare alla spalla, per arrivare fino al petto.

I vantaggi di usare NDS Powerball sono molti: innanzitutto il tipo di esercizio è molto simile al concetto di gioco, dunque il suo utilizzo risulta perfetto non solo per allenarsi, ma anche solo per scaricare la tensione, o dedicarsi ad un piacevole passatempo, magari sfidando gli amici in una gara a chi riesce a compiere più rotazioni in meno tempo.

Inoltre si tratta di un oggetto molto piccolo e maneggevole, dunque risulta estremamente comodo da portare dietro, in modo da poterlo usare durante una pausa in ufficio per scaricare la tensione, o per rendere più piacevole un lungo e noioso viaggio in treno.

In definitiva con NDS Powerball ci troviamo di fronte ad un oggetto dalle numerose potenzialità. E' un efficace strumento di allenamento, un piacevole diversivo, un appassionante mezzo di sfida con gli amici (ma non solo: molti "atleti" di NDS Powerball hanno messo i filmati dei loro record in internet), una perfetta idea per un regalo unico ed originale, grazie anche ad un'infinita gamma di modelli in grado di coprire tutte le esigenze estetiche e di prezzo.

### "Fabfab"



