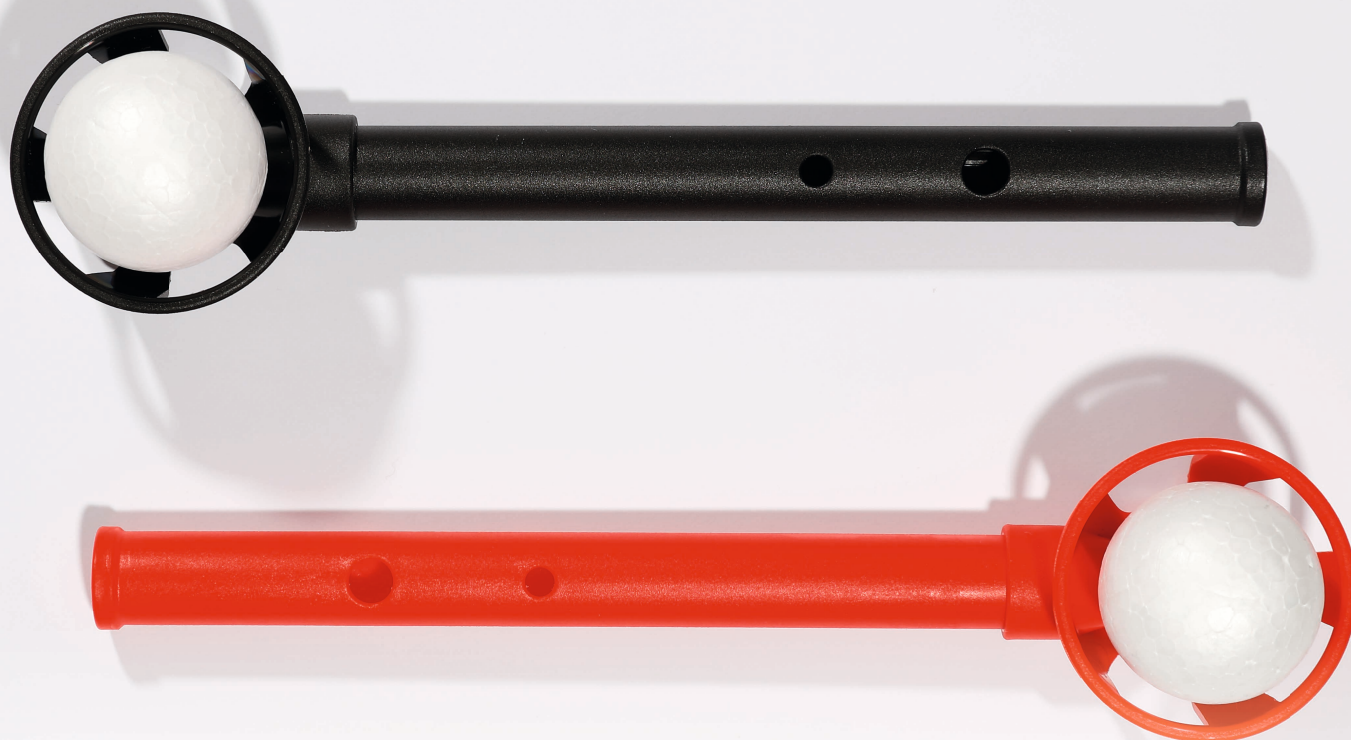


Flow-Ball **ULTRA**®



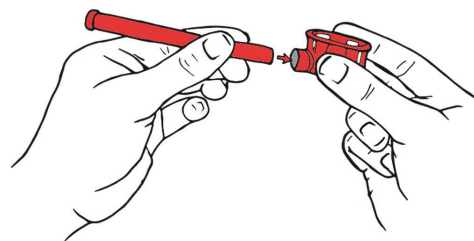
by POWERbreathe®

Kilka sposobów gry i zabawy z urządzeniem Flow-Ball **ULTRA®:**

- > wydmuchując piłkę w górę utrzymujemy ją jak najdłużej w powietrzu;
- > wydmuchując piłkę w górę próbujemy złapać ją ponownie do koszyka;
- > wydmuchując piłkę w górę obracamy się wokół własnej osi nawet kilka razy;
- > Przechylamy urządzenie lekko w górę lub w dół, tak aby piłka zaczęła obracać się wokół własnej osi;
- > Ustawiając dowolny pojemnik na stole próbujemy z pewnej odległości poprzez energiczne wydmuchnięcie trafić piłką do pojemnika;
- > można również we dwoje: wydmuchując piłkę i przechylając urządzenie, próbujemy przekazać piłkę drugiej osobie, która przejmując stara się utrzymać piłkę w powietrzu dając nam czas na wdech. Po czym znowu przejmujemy piłkę. Grę można powtarzać do woli;
- > z wykorzystaniem stołu można również stworzyć własną grę zespołową.
- > Dla zwiększenia trudności oraz ciśnienia strumienia wydychanego powietrza, a tym samym wzmocnienia mięśni oddechowych można zamienić piłkę styropianową na piłkę do tenisa stołowego.

Jak zacząć:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń połącz kosz i rączkę. W ten sposób Flow-Ball ULTRA® będzie gotowy do użycia.



Osiem poziomów oporu

Niski		Pozwiom oporu 1 Zakryj oba otwory.
		Pozwiom oporu 2 Zakryj duży otwór.
		Pozwiom oporu 3 Zakryj mały otwór.
		Pozwiom oporu 4 Odkryj oba otwory.
Wysoki		

Pozwiom oporu 1 = niski opór / poziom oporu 4 = wysoki opór

2 różne kulki dają 8 różnych poziomów oporu

Mała kulka
niski opór



Duża kulka
wysoki opór

Za pomocą małej kulki uzyskuje się niski opór. Duża kulka służy do zaawansowanych ćwiczeń, pozwalając uzyskać wyższy opór.