



Plansza na walcu do zabaw ruchowych CS 6005

Wiek

■ 3+



Drewniana plansza ze sklejką z wyłobionym wzorem, w którym umieszcza się kulkę. Całość osadzona na półwalcu. Podczas aktywności należy tak balansować ciałem, aby kulka poruszała się po wyznaczonym torze. Przyrząd pozwala ćwiczyć równowagę oraz koordynację wzrokowo-ruchową.

Specyfikacja produktu

- 1 szt.;
- wym. planszy: 70 x 9 x 20 cm;
- śr. kulki: 4 cm.;
- materiał: sklejką;

Cel ćwiczeń na platformie równoważnej

Ćwiczenia na platformie równoważnej mają na celu poprawę zmysłu propriocepcji, czyli orientacji ułożenia części własnego ciała. Ćwiczenia te angażują głęboko położone mięśnie i stawy, a także poprawiają równowagę, koordynację ruchową i stabilność tułowia. Platforma równoważna to sprzęt składający się z niestabilnej podstawy,

SI IN CS 6005 6/23



nowa szkoła
ul. POW 25, 90-248 Łódź,
www.nowaszkoła.com

tel. (42) 630 17 28,
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

OSTRZEŻENIA!

1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat. Ryzyko utraty równowagi.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.



na której można wykonywać różne ćwiczenia stojąc lub siedząc po uprzednim usunięciu kulki.

Przykłady ćwiczeń na platformie równowaznej

Stanie obunóż

Stajemy na platformie obunóż. Próbujeśmy utrzymać równowagę przez kilka sekund jednocześnie utrzymując czerwoną kulkę w centralnej części labiryntu. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie nóg i pośladków oraz poprawia czucie głębokie.

Stanie obunóż z zamkniętymi oczami

Stajemy na platformie obunóż i zamykamy oczy. Próbujeśmy utrzymać równowagę przez kilka sekund. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie nóg i pośladków oraz poprawia czucie głębokie.



Przeprowadzanie kulki przez labirynt prosty

Stajemy na platformie obunóż. Próbujeśmy utrzymać równowagę jednocześnie przeprowadzając czerwoną kulkę przez ścieżkę z lewej do prawej strony i odwrotnie. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie nóg i pośladków oraz poprawia czucie głębokie.

Przeprowadzanie kulki przez labirynt zygzak

Stajemy na platformie obunóż. Próbujeśmy utrzymać równowagę jednocześnie przeprowadzając czerwoną kulkę przez skomplikowaną zygzakowatą ścieżkę z lewej do prawej strony i odwrotnie. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie nóg i pośladków oraz poprawia czucie głębokie.

Pompki na platformie

Kładziemy się na brzuchu przed platformą i chwytamy ją rękoma za krótsze krawędzie. Następnie wykonujemy pompkę, zginając i prostując ramiona starając się utrzymać równowagę. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, ramion i brzucha.

