

4. Stojąc na obu nogach, zegnij kolana upewniając się, by oś kolanoduży palec u nogi była w pionie.
5. Stojąc na obu nogach na spodku postaraj wspiąć się na palce. Kiedy poczujesz, że kostki trzymają równowagę, stań tylko na jednej nodze (zawsze na czubkach palców), potem na drugiej.
6. Stojąc na Spodku na obu nogach lub na jednej (w zależności od stopnia sprawności) spróbujcie zakłócić równowagę balansując energicznie ramionami w przód i w tył.
7. Jeżeli macie dwa spodki do dyspozycji ustawcie się parą na wprost siebie w odległości 60 cm. Spróbujcie wyprowadzić swojego partnera z równowagi dając mu lekkie popchnięcia lub rzucając w niego lekką piłkę lub innym lekkim przedmiotem.



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. Nie nadaje się dla dzieci w wieku 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.



Spodek

JG 2140



- Terapeutyczny spodek wytrzymałe obciążenie do 120 kg
- Terapeutyczny spodek powinien być ustawiony na twardej, płaskiej powierzchni.
- Powierzchnia nie powinna być śliska
- Aby dziecko mogło w razie potrzeby skorzystać z możliwości podparcia się ustawcie spodek blisko ściany itp.
- Upewnijcie się, że żaden niebezpieczny przedmiot mogący być przyczyną jakiegoś wypadku nie znajduje się w pobliżu Spodka
- Ćwicząc na spodku stopy dziecka powinny być bose lub tylko w cienkich i nie śliskich skarpetkach.

Zastosowanie:

1. obie stopy powinny być na Spodku w pozycji stojącej, prostej, wzrok patrzący w dal starajcie się utrzymać równowagę.
2. Kiedy uda się osiągnąć taką pozycję, spróbujcie utrzymać się tylko na jednej nodze. (przemienne)
3. Wszystko staje się trudniejsze, kiedy zamkniecie oczy. Postarajcie się utrzymać na jednej nodze przez 15 sekund.

4. Stojąc na obu nogach, zegnij kolana upewniając się, by oś kolanoduży palec u nogi była w pionie.
5. Stojąc na obu nogach na spodku postaraj wspiąć się na palce. Kiedy poczujesz, że kostki trzymają równowagę, stań tylko na jednej nodze (zawsze na czubkach palców), potem na drugiej.
6. Stojąc na Spodku na obu nogach lub na jednej (w zależności od stopnia sprawności) spróbujcie zakłócić równowagę balansując energicznie ramionami w przód i w tył.
7. Jeżeli macie dwa spodki do dyspozycji ustawcie się parą na wprost siebie w odległości 60 cm. Spróbujcie wyprowadzić swojego partnera z równowagi dając mu lekkie popchnięcia lub rzucając w niego lekką piłkę lub innym lekkim przedmiotem.



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. Nie nadaje się dla dzieci w wieku 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.



Spodek

JG 2140



- Terapeutyczny spodek wytrzymałe obciążenie do 120 kg
- Terapeutyczny spodek powinien być ustawiony na twardej, płaskiej powierzchni.
- Powierzchnia nie powinna być śliska
- Aby dziecko mogło w razie potrzeby skorzystać z możliwości podparcia się ustawcie spodek blisko ściany itp.
- Upewnijcie się, że żaden niebezpieczny przedmiot mogący być przyczyną jakiegoś wypadku nie znajduje się w pobliżu Spodka
- Ćwicząc na spodku stopy dziecka powinny być bose lub tylko w cienkich i nie śliskich skarpetkach.

Zastosowanie:

1. obie stopy powinny być na Spodku w pozycji stojącej, prostej, wzrok patrzący w dal starajcie się utrzymać równowagę.
2. Kiedy uda się osiągnąć taką pozycję, spróbujcie utrzymać się tylko na jednej nodze. (przemienne)
3. Wszystko staje się trudniejsze, kiedy zamkniecie oczy. Postarajcie się utrzymać na jednej nodze przez 15 sekund.