

Zajęcia ruchowe z kolorowymi, elastycznymi i bardzo wytrzymałymi piłkami o różnych rozmiarach i powierzchniach, to idealne rozwiązanie dla wszystkich, którzy chcą połączyć aktywność ruchową z efektywnością oraz świetną zabawą.

Ćwiczenia z piłkami, to ogromne spektrum możliwości. Na miękkich, wyjątkowo sprężystych kulach można siedzieć, leżeć przodem lub tyłem czy też opierać się bokiem. Świetnie się również na nich skacze oraz wykonuje inne ruchy z podparciem przy pomocy rąk lub nóg. Istotą zabaw z piłkami, jest to, że wszystkie te formy aktywności wymagają poszukiwania właściwej równowagi, co jednocześnie wiąże się z nieświadomym, ale wyjątkowo skutecznym angażowaniem mięśni stabilizujących ciała. Szukanie odpowiedniego balansu aktywizuje bowiem i wzmacnia mięśnie posturalne, odpowiadające za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Konieczność nieustannego dbania o utrzymanie równowagi w czasie zabaw z piłkami, bardzo pozytywnie wpływa również na propriocepcję, czyli umiejętność odczuwania własnego ciała w przestrzeni. Prawidłowa integracja w obrębie tego obszaru jest niezbędna do właściwego rozwoju odruchów planowania i prowadzenia ruchu, regulacji napięcia mięśniowego i koordynacji pracy mięśni, a także znajduje przełożenie na orientację z schemacie własnego ciała. Dzieci z właściwą propriocepcją nie wykazują więc zbyt dużego napięcia mięśniowego np. w czasie pisania, a ich ruchy cechuje lepsza celowość, precyzja i płynność.



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.



Piłka gimnastyczna 50 LG 01 50



Pompowanie piłki

1. wyciągnij korek z produktu
2. wstaw odpowiedni zaworek i odpowiednią pompką pompuj piłkę. Zaworek nie jest potrzebny, jeżeli używa się pompki nożnej (max atmosfer 0,1 – Psi 1,5)
3. wyjmij zaworek lub pompkę i jednocześnie zablokuj otwór palcem
4. odsuń palec i szybko włóż korek

Uwagi!

- Podczas pompowania chronić przed jakimikolwiek kontaktem z ostrymi przedmiotami
- Pompować piłkę w temperaturze pokojowej.
- Kontrolować cały czas ciśnienie, pompować powoli. Nie używać kompresora.
- Nie pompować więcej niż wskazana przez producenta średnica.

SI IN LG 0150 0611

Zajęcia ruchowe z kolorowymi, elastycznymi i bardzo wytrzymałymi piłkami o różnych rozmiarach i powierzchniach, to idealne rozwiązanie dla wszystkich, którzy chcą połączyć aktywność ruchową z efektywnością oraz świetną zabawą.

Ćwiczenia z piłkami, to ogromne spektrum możliwości. Na miękkich, wyjątkowo sprężystych kulach można siedzieć, leżeć przodem lub tyłem czy też opierać się bokiem. Świetnie się również na nich skacze oraz wykonuje inne ruchy z podparciem przy pomocy rąk lub nóg. Istotą zabaw z piłkami, jest to, że wszystkie te formy aktywności wymagają poszukiwania właściwej równowagi, co jednocześnie wiąże się z nieświadomym, ale wyjątkowo skutecznym angażowaniem mięśni stabilizujących ciała. Szukanie odpowiedniego balansu aktywizuje bowiem i wzmacnia mięśnie posturalne, odpowiadające za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Konieczność nieustannego dbania o utrzymanie równowagi w czasie zabaw z piłkami, bardzo pozytywnie wpływa również na propriocepcję, czyli umiejętność odczuwania własnego ciała w przestrzeni. Prawidłowa integracja w obrębie tego obszaru jest niezbędna do właściwego rozwoju odruchów planowania i prowadzenia ruchu, regulacji napięcia mięśniowego i koordynacji pracy mięśni, a także znajduje przełożenie na orientację z schemacie własnego ciała. Dzieci z właściwą propriocepcją nie wykazują więc zbyt dużego napięcia mięśniowego np. w czasie pisania, a ich ruchy cechuje lepsza celowość, precyzja i płynność.



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.



Piłka gimnastyczna 50 LG 01 50



Pompowanie piłki

1. wyciągnij korek z produktu
2. wstaw odpowiedni zaworek i odpowiednią pompką pompuj piłkę. Zaworek nie jest potrzebny, jeżeli używa się pompki nożnej (max atmosfer 0,1 – Psi 1,5)
3. wyjmij zaworek lub pompkę i jednocześnie zablokuj otwór palcem
4. odsuń palec i szybko włóż korek

Uwagi!

- Podczas pompowania chronić przed jakimikolwiek kontaktem z ostrymi przedmiotami
- Pompować piłkę w temperaturze pokojowej.
- Kontrolować cały czas ciśnienie, pompować powoli. Nie używać kompresora.
- Nie pompować więcej niż wskazana przez producenta średnica.

SI IN LG 0150 0611