

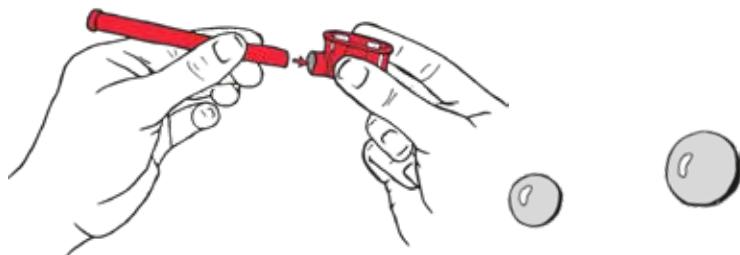
# Flow-Ball **ULTRA**®

By POWERbreathe®



## Zo werkt het:

Steek voordat je begint het mandje en de steel in elkaar. De Flow-Ball ULTRA® is nu klaar voor gebruik.



## Oefeningen voor de Flow-Ball ULTRA®:

- > Blaas het balletje zo vaak als je kunt omhoog, en vang het daarna weer op in de balkom.
- > Blaas het balletje zo de lucht in zo hoog en zo lang mogelijk.
- > Blaas het balletje omhoog en draai zelf voor het opvangen een of twee keer in het rond.
- > Beweeg de Flow-Ball ULTRA® lichtjes omhoog of omlaag en blaas een beetje zodat het balletje rond begint te draaien. U kunt dit varieëren door deze oefening van langzaam naar steeds sneller uit te voeren.
- > Zet een kom op een tafel, en op een kleine afstand staan. Haal diep adem en pro-beer daarna het balletje in de kom te blazen.
- > Oefening voor 2 personen: Blaas het balletje richting de balkom van de medespe-ler, die daarna zo lang mogelijk het balletje in de lucht probeert te houden. Voordat de medespeler inademt het balletje eerst overblazen naar de ander, waarna diegene hetzelfde nadoet.
- > Deze oefening kan ook in groepsvorm worden uitgevoerd.

Goog

Leag



JN4274 V1