

flow-ball™
Breathing Exercising Device

- Target and exercise your breathing muscles
- Increases control and the stability of your exhaled breath
- An enjoyable game of skill – fun with health benefits
- Especially useful for musicians of all ages

FOR SINGLE PERSON USE ONLY • REUSEABLE • EASY TO USE
For additional information please read instructions

POWERbreathe

FLOW-BALL - pomůcka pro dechová cvičení

Procvičuje dýchací svaly • Zvyšuje kontrolu a stabilitu výdechu • Vhodná pro logopedii
Skvělá hračka pro malé i velké • Zvláště vhodná pro hudebníky všech věkových kategorií

Určena pro jednoho uživatele. Snadné použití.

Cvičení a možné hry

Existuje mnoho možností jak používat Flow-ball. Zde je několik tipů, které Vám pomohou začít:

- Vyfoukněte míček do výšky a držte ho ve vzduchu tak dlouho, jak je to možné.
- Vyfoukněte míček do výšky a držte ho nehybně v předem stanovené výšce tak dlouho, jak je to možné. S každým dalším výdechem zkuste prodloužit dobu, kdy je míček nehybný.
- Vyfoukněte míček do vzduchu a opět ho chyťte do košíčku na konci trubice.
- Vyfoukněte míček tak vysoko, jak jen můžete, otočte se kolem vlastní osy a opět míček chyťte
- Vyfoukněte míček tak vysoko, jak jen můžete, sedněte si, postavte se a opět míček chyťte
- Vyfoukněte míček tak vysoko, jak jen můžete, otočte ústy trubicí a opět míček chyťte
- Ve vámi zvolené vzdálenosti postavte na stůl nádobu a vyfoukněte míček do ní
- Se dvěma a více lidmi s Flow-ballem vyfoukněte míček do vzduchu a nachýlením Flow-ballu ho pomalu předejte svému partnerovi. Převzít míček můžete foukáním v prostoru pod míčkem. Držte míček ve vzduchu, dokud se další hráč dostatečně nenadechne a není připraven míček převzít, nebo ho předat třetí osobě.
- Jak vysoko vyfouknete míček? Dotknete se stropu? Vyfouknete ho výše než vaši přátelé nebo kolegové?

Máte další nápady? Napište nám na info@respiration.cz nebo



www.facebook.com/powerbreatheczech

Obsah balení: 1 Flow-ball, 1 míček

Barva: modrá nebo žlutá

Co je Flow-ball?

Flow-ball je respirační cvičební pomůcka. Zde popsaná cvičení a hry se zaměřují na podporu dýchání, které rozvíjí dýchací svalstvo. Cíleným rozvojem dýchacích svalů můžete zlepšit kontrolu a stabilitu vydechovaného vzduchu, což je užitečné zejména pro hudebníky a zpěváky všech věkových kategorií, kdy je vyžadováno udržení a kontrola dechu. Pro ty z vás, kteří nemají hudební nadání, je to hlavně spousta zábavy a vynikající party hra, která skvěle kombinuje dýchací cvičení a zábavu.

Jak používat Flow-ball?

Spojte dohromady trubici a košíček a do košíčku vložte míček. Plynulým foukáním do trubice zvedněte míček, případně si zvolte jedno ze cvičení popsaných na druhé straně listu. Pro zvýšení tlaku výdechu a zvýšení vydechovaného objemu můžete nahradit přiložený míček míčkem pingpongovým. Nejenže je větší a těžší, ale je také obtížnější ho posadit zpět na košíček. Vyžaduje to větší přesnost a kontrolu.

Další cvičení a použití Flow-ballu

Pokud chcete Flow-ball používat jako cvičební pomůcku pro zlepšení techniky hraní na dechový nástroj, zhluboka dýchejte a nadechněte se a vydechněte tolik vzduchu, kolik můžete. Zde je několik návrhů ke cvičení:

- zvedněte míček na nejvyšší možnou úroveň a pak ho pomalu spouštějte dolů. (Crescendo - Decrescendo)
- zvedněte míček do stabilní výšky. Odtud nechte míček vystoupat výše a níže tak, aby vždy skončil v úrovni, na které jste začínali (dejte pozor, aby míček nespadol na otvor v košíčku).
- zacházejte s Flow-balem stejně jako se svým hudebním nástrojem a napodobujte techniku nátisku, kterou používáte u svého nástroje.

Údržba

Protože je Flow-ball vystaven během užívání slinám, doporučujeme ho proto po každém použití vyčistit. Sejměte košíček z trubičky a umyjte obě části v mýdlové vodě, opláchněte je v čisté vodě, pečlivě osušte a znovu složte. Jednou za týden doporučujeme vyčistit pomůcku za použití doporučených **čisticích tablet POWERbreathe**.

Upozornění

Flow-ball je pomůcka určená pro jednoho uživatele. Z hygienických důvodů by neměla být používána dalšími osobami. Pokud přístroj používá osoba mladší 10 let, mělo by se tak dít pod dozorem dospělé osoby. Pokud při používání Flow-ballu pocítíte závrať, přestaňte s cvičením a klidně dýchejte nosem, dokud pocit neodezní. Pokud i přesto pocity závratě přetrvávají, nebo se při používání Flow-ballu vyskytnou nějaké další potíže, okamžitě přestaňte pomůcku používat a konzultujte vše se svým lékařem. Tento výrobek není určen k diagnostice, léčbě nebo prevenci žádné choroby. Žádné další využití nebylo zamýšleno ani zahrnuto. Pomůcku uchovávejte na chladném, suchém místě mimo zdroj přímého tepla a slunečního světla. Výrobek je z hygienických důvodů dodáván v ochranném obalu a není možné ho vrátit, pokud je obal porušen.