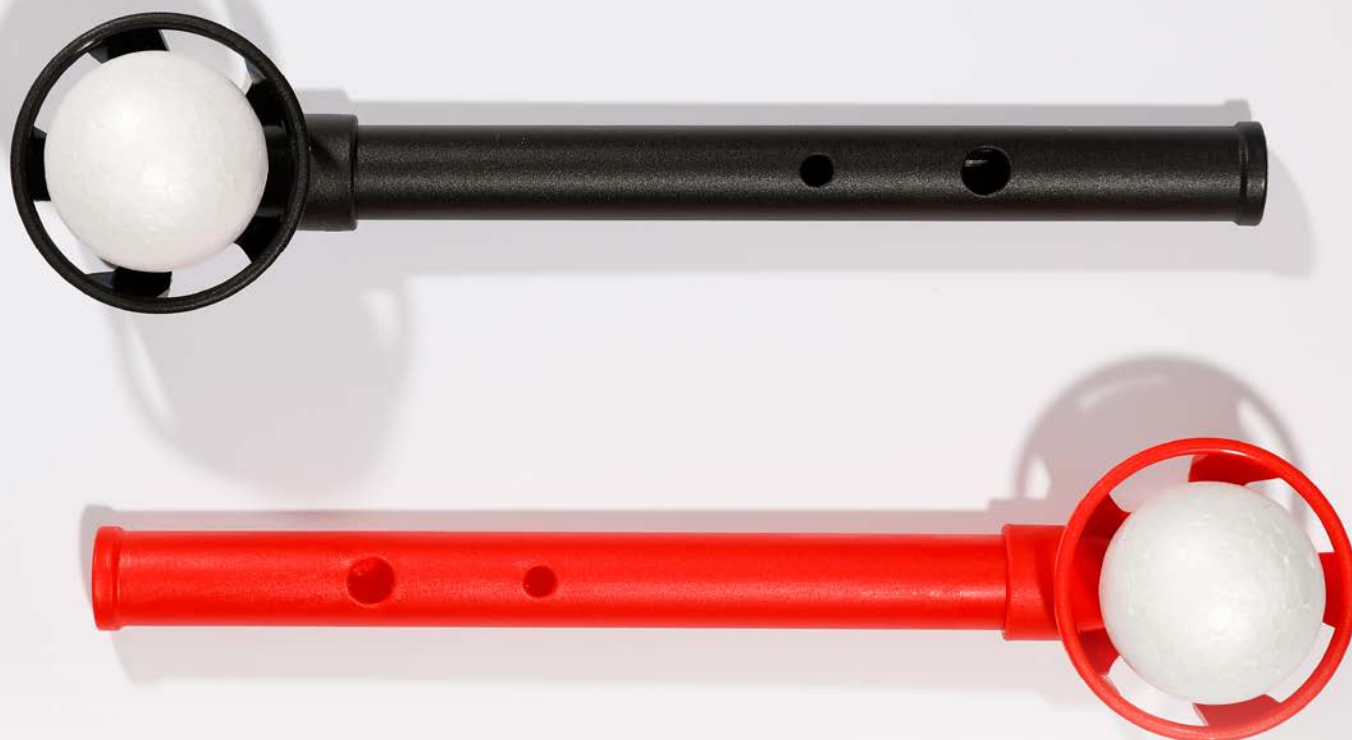


# Flow-Ball **ULTRA**®

Flow-Ball **ULTRA**®  
rood Art.Nr.: 259.11300  
zwart Art.Nr.: 259.11301  
blauw Art.Nr.: 259.11302  
transparant Art.Nr.: 259.11303



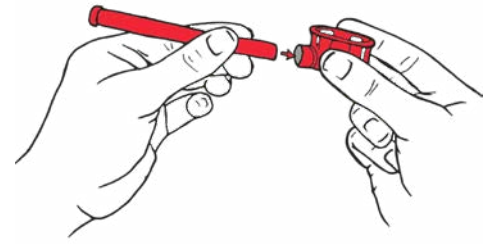
by POWERbreathe®

## 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 probeer daarna het balletje in de kom te blazen.
- > Oefening voor 2 personen: Blaas het balletje richting de balkom van de medespeler, 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.

## Zo werkt het:

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



## Acht weerstanden

Laag		WEERSTANDSNIVEAU 1 HOUD BEIDE OPENINGEN GESLOTEN.
		WEERSTANDSNIVEAU 2 HOUD DE GROTE OPENING GESLOTEN.
		WEERSTANDSNIVEAU 3 HOUD DE KLEINE OPENING GESLOTEN.
		WEERSTANDSNIVEAU 4 HOUD BEIDE OPENINGEN OPEN.
Hoog		

Weerstandsniveau 1 = lage weerstand / weerstandsniveau 4 = hoge weerstand

## Twee verschillende ballen vormen acht verschillende weerstanden

KLEINE BAL  
LAGE WEERSTAND



GROTE BAL  
HOGE WEERSTAND

Met de kleine bal bereik je een lage weerstand, de grote bal is voor gevorderde oefeningen, daarmee bereik je een hogere weerstand.