

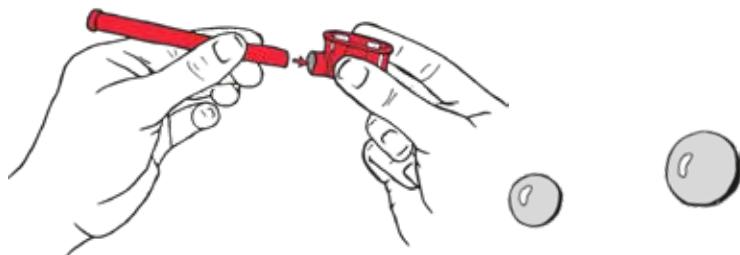
# Flow-Ball **ULTRA**®

By POWERbreathe®



## Jak zacząć:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń połącz kosz i rączkę. W ten sposób Flow-Ball ULTRA® będzie gotowy do użycia.



## Kilka sposobów gry i zabawy z urządzeniem Flow-Ball ULTRA®:

- > wydychając piłkę w górę utrzymujemy ją jak najdłużej w powietrzu;
- > wydychając piłkę w górę próbujemy złapać ją ponownie do koszyka;
- > wydychając piłkę w górę obracamy się wokół własnej osi nawet kilka razy;
- > Przechylamy urządzenie lekko w górę lub w dół, tak aby piłka zaczęła obracać się wokół własnej osi;
- > Ustawiając dowolny pojemnik na stole próbujemy z pewnej odległości poprzez energiczne wydychnięcie trafić piłką do pojemnika;
- > można również we dwoje: wydychając piłkę i przechylając urządzenie, próbujemy przekazać piłkę drugiej osobie, która przejmując stara się utrzymać piłkę w powietrzu dając nam czas na wdech. Po czym znowu przejmujemy piłkę. Grę można powtarzać do woli; z wykorzystaniem stołu można również stworzyć własną grę zespołową.
- > Dla zwiększenia trudności oraz ciśnienia strumienia wydychanego powietrza, a tym samym wzmocnienia mięśni oddechowych można zamienić piłkę styropianową na piłkę do tenisa stołowego.

## Osiem poziomów oporu

Niski		Pozwiom oporu 1 Zakryj oba otwory.
		Pozwiom oporu 2 Keep the large hole covered
		Pozwiom oporu 3 Zakryj mały otwór.
		Pozwiom oporu 4 Odkryj oba otwory.

Pozwiom oporu 1 = niski opór / poziom oporu 4 = wysoki opór

## 2 różne kulki dają 8 różnych poziomów oporu

Mała kulka  
niski opór



Duża kulka  
wysoki opór



Za pomocą małej kulki uzyskuje się niski opór.  
Duża kulka służy do zaawansowanych ćwiczeń,  
pozwalając uzyskać wyższy opór.

## Czyszczenie i konserwacja

Ponieważ podczas używania urządzenia Flow-Ball ULTRA® będzie ono miało kontakt ze śliną, zalecamy czyszczenie go po użyciu. Odłącz koszyk od trzonka i umyj wszystkie elementy wodą z mydłem, oplucz czystą wodą, dokładnie wysusz i złóż ponownie. Raz w tygodniu zalecamy czyszczenie urządzenia za pomocą atestowanych tabletek czyszczących.

### Head Office:

POWERbreathe International Ltd. (UK REP)  
Northfield Road, Southam,  
Warwickshire, CV47 0FG,  
England, UK.  
Tel: +44 (0)1926 816100  
www.powerbreathe.com

EC REP HaB GmbH,  
Porschestra. 4,  
D-21423 Winsen an der Luhe,  
Deutschland.



Flow-Ball ULTRA nie jest zabawką. Niniejszy produkt jest przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń oddechowych. Wszelkie inne użytkowanie nie jest zalecane. Materiał znajdujący się w niniejszej instrukcji ma charakter wyłącznie informacyjny. Firma POWERbreathe International Ltd nie składa żadnych oświadczeń ani gwarancji w odniesieniu do niniejszej instrukcji ani do opisanych w niej produktów. W związku z użytkowaniem lub skutkami użytkowania opisanego sprzętu nie formuluje się ani nie sugeruje żadnych twierdzeń. Firma POWERbreathe International Ltd nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, bezpośrednie lub przypadkowe, wynikowe lub specjalne, wynikające z wykorzystania tego materiału lub produktów opisanych w niniejszym dokumencie.

Flow-Ball ULTRA to produkt o wzorze chronionym. Wszelkie prawa zastrzeżone. Ze względu na program stałego doskonalenia producenta specyfikacje mogą ulec zmianie bez powiadomienia.

Logo POWERbreathe jest zarejestrowanym znakiem towarowym POWERbreathe Holdings Ltd. Wszystkie nazwy produktów POWERbreathe są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami towarowymi POWERbreathe Holdings Ltd.

© 2023 POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE.