

BOLLEY

Motorik - Koordination - Reaktion

Balans - Koncentration

RÖRELSEGLÄDJE NÄR DEN ÄR SOM BÄST!

Bollen kommer tillbaka framför dig och du kan träna utifrån dina förutsättningar.

TRÄNA MED INSLAG AV

Fotboll Handboll Basket Volleyboll Boxning

FÄST INNE & UTOMHUS

Dörrkarm Tak Ridåvägg Bom Ribba Gren

UTVECKLANDE

Med Bolley får du en lika **rolig** som **utvecklande** träning och som ger mycket tid med bollen. **Balansmuskulatur** i bål och höfter får jobba och **reaktionsförmågan** tränas. Genom fokuseringen på bollen blir detta dessutom ett roligt sätt att träna **koncentration**.

FÖR VEM

Bolley är en fantastisk träningsaktivitet för **barn** och **ungdomar**, för personer under **rehabilitering** efter t.ex. stroke och som rörelseträning och minnesväckare för **äldre** och **dementa**.

VAR

Använd Bolley hemma, i föreningen, skolan, på rehabiliteringen, habiliteringen, lekterapi, sjukhus, äldreboenden och på dagcenter för dementa.

SÄTT UPP

Du fäster enkelt Bolley med kardborrefästet i dörrkarm, tak, under en bom, ribba och ridåvägg. Två 8 x 5cm förlimmade kardborrefästen medföljer till varje Bolley.

ATTACH STRAP

Använd ett *Attach Bolley & Swing Ping Pong band* för snabb och enkel påsättning/avtagning runt gymnastikbom, ribba eller trädgren. Beställs separat i shopen.



BÖRJA SÅ HÄR

Snurra ut linan, som sitter runt den platta linrullen i kardborredelen, till önskad längd. Bolley ger möjlighet att *kasta, hysta, fånga, passa, sparka på volley, studsa, boxa, puffa på, serva och nicka* - med en boll som inte gör ont att få på sig. Övningarna kan göras på egen hand, men även tillsammans. Linans längd regleras snabbt och lätt! Det går bra att träna *stående, sittande eller liggande*.



FAKTA

Bolley består av en smal, elastisk lina med två kardborrefästen och en 16 cm i diameter mjuk skumboll med en avtorkbar yta. Linan är outtänjd ca. 220 cm och justeras enkelt till olika längder med linrullen.

ÖVNINGAR OCH INSPIRATION

Övningarna kan göras väldigt enkla och utvecklas efter hand.

På hemsidan kan du ladda ner övningar & inspiration och produktinformation i pdf.

OBS!

Produkten rekommenderas från tre år.

Lämna aldrig små barn och djur ensamma med långa linor.

SKYDD

Bolley är en patenterad produkt.

Tillverkas i Sverige av GG Smile AB.

YOUTUBE:

Så här fungerar Bolley: <https://youtu.be/p4dtcs7vfJU>

Handbollsträning med Bolley: <https://youtu.be/dKv9alQtgSg>

Pojke 3 år med Bolley! <https://youtu.be/xWwAmTSlyI0>

Bolley på Paracportcenter: <https://youtu.be/CAAqv6bUDJg>



GG Smile AB
Sverige
+46 (0)70 77 60 514
info@ggsmile.com
www.ggsmile.com