

Coppa Caffè

Migliorare l'equilibrio giocando



In forma con il BOSU® balance trainer

Forza ed equilibrio sono decisivi per la prevenzione delle cadute. Il nostro gioco d'equilibrio «Coppa Caffè» ti permette di allenare entrambi in modo mirato ed efficace. E oltretutto, è anche divertente.

L'idea alla base di questo esercizio è quella di usare il BOSU® Balance Trainer per sfidarsi nel duello ludico della «Coppa Caffè». Tenendo in mano un vassoio con dei bicchieri, i partecipanti tentano di eseguire tre esercizi restando in equilibrio. Gli esercizi mantengono in forma e aiutano a prevenire le cadute.

Il sito www.upi.ch contiene tutti gli esercizi con il BOSU® Balance Trainer.

Ecco come funziona

Cerca un posto adatto in cui mettere a disposizione il BOSU® Balance Trainer, ad es. la caffetteria, il locale pause o un corridoio. Informa e motiva le collaboratrici e i collaboratori con l'allegato manifesto a partecipare. Le istruzioni sono riportate sul vassoio. Stampa le istruzioni e esponile accanto al BOSU® Balance Trainer e/o mostra il video su uno schermo. Metti in palio premi allettanti.

Il pacchetto «Coppa Caffè» contiene

- 2 BOSU® balance trainer
- 2 vassoi
- il dispositivo di fissaggio, una matita e bicchieri di plastica
- un manifesto A3 da affiggere in azienda
- un factsheet con le istruzioni di montaggio

Costi

1 set completo: CHF 590.-
(escluse l'IVA e l'istruzione)

Le istruzioni e il video sono disponibili su www.impres.upi.ch.

