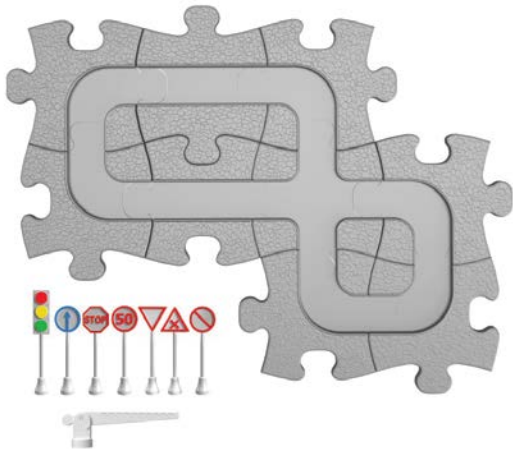


Podobne artykuły



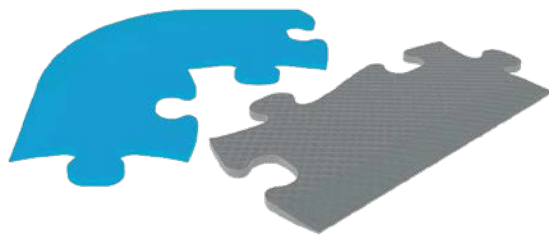
ZESTAW MAGNETYCZNEGO TORU SAMOCHODOWEGO



ZESTAW ROTANA



PUZZLE EVERLASTING



RAMA -

Maty składa się za pomocą tego samego zatrzasku, co puzzle.

Duże maty i maty mini można łączyć.
Cztery maty mini są tego samego rozmiaru, co mata duża.

Przechowywać w pozycji poziomej, aby zapobiec deformacji mat.

Przechowywać w temperaturze od -10 do + 50 °C.

Maty należy regularnie myć letnią wodą z mydłem, aby utrzymać je w czystości.

Gwarancja: 2 lata.



Łatwe czyszczenie



Wykonane z nietoksycznego materiału pozbawionego ftalanów



Wytrzymałe



Odporne na promienie UV

Parametry techniczne:

Rodzaj zapięcia: puzzle

Wymiary mat: 298 × 298 mm

Wymiary mat mini: 142,5 × 173 mm

Materiał mat: PVC

Materiał mat eco: WPC

Kontakt: MUFFIK s.r.o.
Petrov nad Desnou 150,
788 16 Petrov nad Desnou
e-mail: store@muffik.eu

Pokaż swój nowy zestaw MUFFIK
znajomym na Facebooku lub Instagramie
i nie zapomnij nas oznaczyć.



KUPUJ NA
MUFFIK.COM



ĆWICZENIA I GRY
NA KANALE YOUTUBE



POLUB NAS
NA FACEBOOKU



OBSERWUJ NAS
NA INSTAGRAMIE



MATY ORTOPEDYCZNE

Maty ortopedyczne wspomagają rozwój prawidłowego chodu i postawy ciała. Są doskonałym narzędziem do wzmacniania środkowej części ciała i głębokiego układu stabilizującego. Stymulacja stóp i elementy balansujące puzzli nie tylko zapobiegają płaskostopiu, opadającym łukom stopy, koślawym kostkom i kolanom. Są również bardzo skuteczne w łagodzeniu i eliminowaniu już powstałych problemów.



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA



1

Ćwiczenie „Powitanie Słońca”

Wchodzimy na maty ortopedyczne, bierzemy głęboki oddech i stajemy na palcach. Wznosimy ręce ku słońcu, a wraz z wydechem stajemy na stopach i kładziemy ręce po bokach.

5

Ćwiczenie „Motylek”

Dotknij palców prawej stopy prawą ręką, a następnie zmień stronę.

Ćwiczenie „Jogin”

Siadamy na matach ortopedycznych w pozycji ze skrzyżowanymi nogami, zwracając uwagę na proste plecy. Liczymy do dziesięciu i relaksujemy się.

6

2

Ćwiczenie „Przysiady”

Wchodzimy na maty ortopedyczne, prostujemy ramiona i kucamy. Zwracamy uwagę na proste plecy. Liczymy głośno do pięciu.

4

Ćwiczenie „Dach”

Wchodzimy na matę ortopedyczną, kładziemy na niej dłonie i robimy daszek. Podnosimy jedną nogę do góry, wracamy na podłogę, a następnie robimy to samo z drugą nogą.

7

Ćwiczenie „Klaskanie”

Wchodzimy na maty ortopedyczne, podnosimy jedną nogę, klaszczemy w dłoń umieszczoną pod uniesioną nogą, a następnie robimy to samo z drugą nogą. Powtarzamy dziesięć razy!

3

Ćwiczenie „Ołowiany Żołnierz”

Wchodzimy na maty ortopedyczne i maszerujemy w jednym miejscu. Podnosimy wysoko kolana. Raz, dwa, trzy!

8

Ćwiczenie „Walka ptaków”

Wchodzimy na maty ortopedyczne, rozkładamy ręce, podnosimy jedną nogę, pochylamy się do przodu i machamy rękami jak ptak.

11

Ćwiczenie „Lina”

Siadamy na matach ortopedycznych i rozstawiamy stopy jak najdalej od siebie. Dotykamy palców prawej stopy prawą ręką, a następnie zmieniamy strony.

12

Ćwiczenie „Leśna Ścieżka”

Z mat układamy chodnik i przeskakujemy z jednej na drugą.

9

Ćwiczenie „Gra w klasy”

Z mat tworzymy pola do gry w klasy i zaczynamy zabawę!

10

Ćwiczenie „Niedźwiadek”

Uczymy się rymowanki o niedźwiadku i pokazujemy, jak chodzi po lesie! Wielki niedźwiędz w lesie (kołyszący się chód) tupie, skacze, chodzi. (tup i skacz) Wyciąga łapy po miód, (wyciągnij ręce do góry) przechodzi przez potok. (podnieś kolana) Gdybyś tylko tańczył, drogi niedźwiadku, (pokaż, jak tańczy niedźwiędz) chętnie pobębniemy razem z innymi dziećmi. (tup i bębni) Tylko prosimy, drogi niedźwiadku, (chwycie się za ręce). nie strasz dzieci. (nie, nie, nie) Jesteś duży i owłosiony (pokaż, jaki duży) i masz gruby głos. (krzyknij)

13

Ćwiczenie „Promienny kalejdoskop”

Stajemy obok mat i czekamy, aż rodzice wskażą kolor lub wzór. Następnie staramy się jak najszybciej do niego dotrzeć.

15

Ćwiczenie „Delfin”

Kładziemy się na brzuchu, unosimy brodę, nogi i ręce, i pozostajemy w tej pozycji przez chwilę.

17

Ćwiczenie „Wiatrak”

Wchodzimy na maty ortopedyczne, lekko rozstawiamy stopy i wyginamy górną część ciała w prawo, a następnie w lewo.

18

Ćwiczenie „Żabka”

Kładziemy się na plecach na matach ortopedycznych, a nasi rodzice poruszają naszymi stopami, jakbyśmy jeździli na rowerze.

16

Ćwiczenie „Zajaczek”

Rozrzucamy maty po pokoju i skaczemy po nich jak zajaczki

19

Ćwiczenie „Odpowiednia Postawa”

Kładziemy kilka mat na głowie i staramy się je utrzymać, aby nie spadły. Najpierw próbujemy zrobić to siedząc, potem stojąc, a na końcu chodząc.



Więcej inspiracji dotyczących aktywności z MUFFIK, znajdziesz na naszym kanale YouTube.

