

# BOLLEY

”Att lyckas känns i hela kroppen”

## Repetitiv träning och rörelseglädje när den är som bäst!

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

Sparka bollen på volley eller gör bredpassningar med lång lina. Testa handbollskast, basketpass, att studsa, boxa eller nicka bollen.

Med **Bolley** får du en lika **rolig** som **utvecklande** träning.

**Motorik, koordination, reaktion och koncentration** står i fokus.

Du tränar också upp **balansmuskulaturen** i dina höfter.



*Bolley uppsatt med kardborrefästet i en dörrkarm.*



*Bolley uppsatt med Bomband i gymnastiksalen*



*Bolley kan fästas i ett Attach Bolley & Swing Ping Pong*

**Bolley:** består av en smal, elastisk lina med två kardborrefästen för dörrkarm, tak och vikhägg och en 16 cm i diameter mjuk skumboll. Linan är outtänjd ca. 220 cm och justeras enkelt till olika längder.

**Attach Bolley & Swing Ping Pong:** tillbehör för enkel på- och avtagning från gymnastikbom, ribba eller trädgren. Det specialtillverkade ”bombandet” passar även till Swing Ping Pong.

Marie visar hur Bolley fungerar: <https://youtu.be/p4dtcs7vfJU>

Paracportcenter tränar med Bolley & Swing Ping Pong: <https://youtu.be/CAAqv6bUDJg>

Bolley är liksom Swing Ping Pong en patenterad svensktillverkad innovation från GG Smile AB.