

THE COFFEE CUP

Améliorez votre équilibre de façon ludique



Améliorez votre condition physique avec les demi-sphères BOSU® Balance Trainer



Un bon équilibre et de la force sont nécessaires pour prévenir les chutes. Améliorez votre condition physique de manière ciblée et efficace grâce à notre jeu d'équilibre «The Coffee Cup», le tout en vous amusant.

Voici comment faire:

Mettez les deux plateaux ainsi que les demi-sphères BOSU® Balance Trainer à disposition de vos collaborateurs dans votre entreprise, p. ex. dans la cafeteria, la salle de pause ou tout simplement dans le couloir. Parviendrez-vous à garder l'équilibre tout en tenant le plateau et sans faire tomber les gobelets? Vous trouverez les règles du jeu sur le plateau.

Le kit «The Coffee Cup» contient:

- 2 demi-sphères BOSU® Balance Trainer
- 2 plateaux
- Dispositif de montage, crayon à papier et 12 gobelets
- Affiche A3 à placarder dans votre entreprise
- Instructions de montage

Coûts:

1 kit complet: CHF 590 (hors TVA et sans explications fournies sur place) Vous trouverez de plus amples informations sur www.entreprises.bpa.ch.

Instructions de montage:

Mise en place des demi-sphères BOSU®

- Gonflez les deux demi-sphères BOSU® Balance Trainer au moyen de la pompe fournie.
- Placez-les à 50 cm du mur et à 1 m l'une de l'autre.

Installation des plateaux

- Percez un trou pour les crochets muraux à environ 1 m 70 au-dessus de chaque demi-sphère BOSU®.
- Insérez une cheville dans chaque trou.
- Maintenez la base de la douille (côté avec la plus petite ouverture) contre le mur au niveau du trou.
- Fixez la douille avec la vis à bois.
- Vissez un crochet dans la douille jusqu'à ce que sa tête se trouve à 8 mm du bord de la douille.
- Immobilisez le crochet dans la douille en serrant la vis de blocage avec la clé mâle à six pans.
- Accrochez les deux plateaux au mur.

Vous pouvez également déposer les plateaux sur une table, un rebord de fenêtre ou encore un tableau de conférence.

Mise en place des gobelets

Insérez les gobelets la tête en bas sur les encoches du plateau.

Le défi Coffee Cup peut commencer!