

FLY JUMPER

VUOI FAR PARTE DELLA TRIBU' DEI CANGURI?

Noleggia i FLY JUMPER al *Parco delle Emozioni*.

Con i fly jumper ai piedi si può saltare come canguri, si possono fare salti alti un metro e mezzo e correre a 30 chilometri all'ora. E non servono grandi doti atletiche, questi trampoli a molla sfruttano il peso corporeo per la spinta.



Prenota il NOLEGGIO DEI FLY JUMPER:

BAMBINO con istruttore
30 min = 12 euro
1 ora = 20 euro

ADULTO con istruttore
30 min = 14 euro
1 ora = 24 euro

ADULTO sz/istruttore
30 min = 8 euro
1 ora = 14 euro



LEZIONE 1 - Per aumentare le nostre capacità e abilità nell' uso dei Poweriser è meglio camminare con l' aiuto di un amico che ci sorregga: perdere l' equilibrio infatti è molto facile e prima che cominciamo a camminare è consigliabile fare alcune verifiche: abbiamo legato correttamente i lacci e le strighe che legano i piedi ai Poweriser? Se ci dimenticassimo di stringerli potremmo diventare instabili e perdere l'equilibrio, cadendo facilmente. Abbiamo indossato tutte le protezioni necessarie? Una volta che ci siamo assicurati che tutto ci calzi correttamente possiamo cominciare ad imparare a usare i Poweriser. Per cominciare a camminare la cosa migliore come dicevamo sopra è di contare sull' aiuto di un'altra persona, o nel caso manchi, di una parete o di una recinzione, per poterci appoggiare in caso di necessità. Una volta alzatici in piedi dobbiamo provare a distenderci ed a cominciare a camminare in avanti, molto lentamente. Una volta che abbiamo preso un po di confidenza e che abbiamo cominciato a dominare il punto dell'equilibrio, possiamo cominciare a provare a camminare verso dietro, manovra un po più difficile da fare. Allenatevi in queste due semplici esercitazioni per qualche minuto, fino a che non sarete perfettamente in grado di farlo.

LEZIONE 2 - Cominciare a camminare senza supporti. Ora che abbiamo progredito, siamo migliorati e abbiamo la sicurezza sufficiente a camminare da soli senza aiuti o supporti continueremo a contare sulla collaborazione di una persona o di un altro supporto per sostenerci nel caso che perdessimo l'equilibrio. Un'altra cosa importante evitare è di alzare al troppo le ginocchia quando camminiamo, noi dobbiamo provare a fare movimenti naturali come quando camminiamo normalmente. Aumenteremo come nella lezione 1, sostenendoci con l' aiuto di qualcuno o qualcosa. Proveremo gradualmente a appoggiarci al nostro amico in caso di bisogno anziché egli ci tenga e quando vediamo che abbiamo l'equilibrio sufficiente allenteremo la presa. Il punto più importante a questo momento è distendersi e rilassarsi perché se fossimo rigidi i nostri muscoli lo sarebbero anch'essi ed imparare diventa più complicato. Allenatevi a fare brevi e lente passeggiate e vedrete grandi miglioramenti.

LEZIONE 3 – Usare i Poweriser è facile quando già sappiamo camminarci correttamente sopra. Può sembrare difficile tuttavia mantenere l'equilibrio quando proviamo a spostarci velocemente, ma con la pratica otterremo facilmente sicurezza. Cominceremo a camminare sempre più velocemente con il tempo e a dominare le spinte delle molle.

LEZIONE 4 - Ora che siamo diventati professionisti del camminare con i Poweriser, e riusciamo a superare le biciclette e gli skaters in velocità il prossimo passo sarà imparare a saltare. Ci sono due modi di saltare: con un piede solo o con entrambi i piedi simultaneamente. I due modi sono leggermente differenti nella difficoltà e nella tecnica. Saltare con un singolo piede sempre è praticamente facilissimo. La differenza principale è che invece di spingere avanti spingeremo in alto. Trovate un posto dove appoggiarvi senza impegni e saltellate su una gamba sola per qualche minuto, vi aiuterà a dominare i Poweriser. Più duro è saltare qualcosa con entrambi i piedini. È più semplice perdere l'equilibrio poiché faremo molto più pressione con gli ammortizzatori. Ma è con questo salto con cui potremo saltare a quasi 2 metri di altezza. Cominceremo da fermi (e se possibile, sostenuti da qualcuno e nello stesso posto nei primi tentativi) e premeremo verso il basso con tutta la nostra forza. La faremo una volta e poi stop. Quando riteniamo che possiamo mantenere l'equilibrio con facilità proveremo a farli parecchie volte di seguito. Per fare pratica spingeremo sempre di più con le gambe, in modo da salire sempre di più in alto.

LEZIONE 5 - Probabilmente siete il tipo di persona attenta che non cade mai, ma è meglio prevenire che curare, quindi un paio di suggerimenti su come rialzarsi sono obbligatorie. Il modo più sicuro per non farsi male è essere vicino a qualcosa a cui appoggiarsi in caso di perdita di equilibrio. Un muro o una recinzione potrà servire. Mentre impariamo, sarebbe interessante contare sull'aiuto di una persona che ci possa aiutare a mantenere l'equilibrio. Rialzarsi senza aiuto è complicato all'inizio e più pratica faremo più miglioreremo in fretta. Mettete un ginocchio a terra e alzate una gamba, appoggiandovi al muro che avete di fianco. Appena pronti spingete un po' sul Poweriser in posizione, e con uno scatto alzate anche l'altro: è una operazione un po' difficile ma con un po' di pratica imparerete. Bene, adesso avete tutte le dritte per usare i vostri Poweriser e migliorare o sperimentare evoluzioni sempre più complesse. Buon divertimento!