

- Calentando Motores -

Y ahora?...qué hago yo con una
pelota?!



Calentando Motores



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Cómo recibes las pelotas en tu casa?
- ✓ ¿Cómo es la bomba YAMUNA®?
- ✓ ¿Cómo inflar las pelotas?
- ✓ ¿Cómo desinflar las pelotas?
- ✓ Cuidados de las pelotas
- ✓ Qué Evitar
- ✓ ¿Por qué es importante elegir la pelota..?



¿Cómo recibes las pelotas en tu casa?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Cómo es la bomba YAMUNA®?



¿Cómo Inflar las Pelotas?

- ✓ Inflarlas SIEMPRE con la bomba YAMUNA®
- ✓ Mojar, introducir y rotar la aguja en 90°
- ✓ Comprobar la presión adecuada
- ✓ Retirar cuidadosamente la aguja, y a Rodar...!



Veamos la Demostración...!!!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿...y Desinflar????



¿...y Desinflar????

- ✓ Desenroscar la aguja de la Bomba
- ✓ Moja e introduce sólo la aguja en 90°
- ✓ Presionar la pelota hasta que esté plegada
- ✓ ...y lista para llevar donde quieras!



Veamos la Demostración...!!!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Qué Evitar....



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Qué Evitar....

- ✓ Introducir la Aguja en la parte posterior de la bomba, cuidado con los niños y maridos- ;-)
- ✓ Perder la gomita que hay dentro de la bomba
- ✓ Lavar las pelotas con aceites y productos químicos, sólo con AGUA y JABÓN neutro
- ✓ Inflar y desinflar las pelotas todos los días
- ✓ Las pelotas que vienen infladas, no desinflar

¿Por qué es importante saber elegir la pelota adecuada?

- ✓ Obtener los mayores Beneficios
- ✓ Poder adaptarnos a las situaciones físicas y emocionales específicas de cada momento
- ✓ Evitar posibles lesiones
- ✓ Ante la duda, siempre elegir la pelota más suave



En Resumen....

¿Qué hemos aprendido?

- ✓ Cómo inflar y desinflar las pelotas
- ✓ Cuidados de las pelotas y la bomba
- ✓ Cosas a evitar
- ✓ La importancia de elegir bien la Pelota,
ante todo siempre la más suave



Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Cuando recibas las pelotas... inflalas
- ✓ Una de las pelotas, desínflala...
- ✓ Calcula la presión ideal de cada una
- ✓ Y déjalas infladas unos días para que adquieran un aspecto completamente redondo



Calentando Motores



Elsa Rebollo
elsarebollo.com