Minden gyerek nagyon szereti a hintázást, a ringatást. A ritmikus mozgások a legjobb módszerek a szorongások, félelmek, belsőfeszültségek oldására gyermekeinkben. Mindezek mellett nagyon fontos, hogy egyensúlyérzékük is fejlődik. Az egyensúlyozás szerve a belsőfülben van, a hallócsigához kapcsolódó, három dimenzióban álló félkörös csontos ívek formájában. Ezeket belül félig folyadék tölti ki, s ahogy a fejünk mozdul, a folyadékszint úgy ingerli a félkörös ív belsejében lévő ideghártyát, amely eljuttatja a jelzéseit az agy egyensúlyozást és térbeli helyzetet érzékelő központjába.

Nem kell félteni a gyerekeket a hintázástól, sőt inkább minél előbb alkalmat kell teremteni rá, hogy gyakorolhassák.

Azon gyerekek esetében, akik már nagyon jól ülnek önállóan, és már próbálnak felállni, totyogni, azoknan ajánljuk, hogy engedjék le földig a BETO hintát annyira, hogy a gyerek talpa érje a földet. Nyugodtan felállhat, ugrálhat, tipeghet benne, elrugaszkodhat, leállhat a hintázó mozgásból. Nem károsítja a gerincet, hiszen meg van támasztva a baba, tartja a hinta. Szakemberek, mint Tótszöllősyné Varga Tünde, szaktanácsadó, azt vallják, hogy az a hinta a biztonságos, amelynél az ülőke nem merev anyagból készül, ami a legtöbb balesetet okozná, hanem puha és alakulni tud a gyerek méreteihez.

A már járó gyerekek esetében ajánljuk, hogy annyira engedjék le a BETO hintát, hogy kényelmesen, könnyen bele-, és ki tudjon mászni. Bele is hasalhat, amely testhelyzet lényegesen barátságosabb egy kisebb gyerek számára és egészségesebb is, hisz tehermentesíti a tartóizmokat. A test állandó egyensúlykereséséből adódik a fejlődés, amely folyamatban az egyre kisebb izomcsoportok koordinálása zajlik.

Csak akkor nem ajánlatos hintáztatni, ha a gyereknél nagyon erős a kinetózisra, vagyis, a hintázó mozgásra kialakuló rosszullétre való hajlam. Ezen gyerekeknél az autóban is szédülés, hányinger lép fel.
A hintázó mozgás görcszohamot idézhet elő epilepsziás gyerekeknél.