

# PRODUKTBLAD

---



## SUW

---

ART NO	NAME	APPEARANCE	SIZE
65 108	SUW	Sort/grå	600 x 450 cm
65 106	SUW Pump		

### PRODUKTBESKRIVELSE

SUW = Stand Up Working

En funktionel Balance Pad, der giver perfekt balancetræning. Fordi den er oppustelig, kan man vælge og regulere, hvor blød/hård man ønsker den.

At balancere på SUW'en er effektiv træning, der styrker lår og baller samt øger blodcirkulationen. Styrke og balance er vigtig for at forebygge skader og sundhedsproblemer. Den bedste effekt fås, hvis arbejdsstilling varieres mellem at sidde og stå i løbet af dagen.

Vidamic SUW er et enkelt hjælpemiddel, der passer til alle, uanset højde. Den bevarer sin form i lang tid og hjælper med at træne benmusklerne, mens der arbejdes stående. Alle muskler i benene aktiveres, når der kompenseres for små bevægelser i alle retninger. Ved almindelig motion er det svært både at få adgang til de dybe og ydre muskler. Med SUW'en trænes begge muskeltyper samtidig. Små bevægelser styrker de dybe muskler - store bevægelser styrker den ydre, synlige muskulatur.

### BRUGSANVISNING

I starten bør SUW'en ikke bruges i mere end 20 minutter ad gangen, da lavintensitetsøvelsen ikke opleves som svær, men kan give uventet træningssmerte. Når man har vænnet sig til træningssmerten og ved, hvordan øvelsen påvirker kroppen, kan intervaller gradvist øges.

Brugervægt: max. 150 kg

### MILJØINFORMATION

Kan genanvendes, affaldssorteres som plast.

### MATERIALE

Dropstick/DWF (double wall fabric):  
kompositmateriale  
Overfladecoating: PVC  
Antislipmateriale: EVA

### STØRRELSE

600 x 450 cm

### VÆGT

2.500 g

---