



rörelserna stärker den yttre synliga muskulaturen.

BRUKSANVISNING

I början bör du inte använda SUW längre än 20 minuter åt gången då den lågintensiva träningen inte upplevs som jobbig och kan ge oväntad träningsvärk. Vartefter man vänjer sig att känna av träningsvärken och hur träningsformen påverkar kroppen kan intervallen succesivt utökas.

Stärker upp bälten, benen, höfterna & rumpan

ART NO	BENÄMNING	UTFÖRANDE	STORLEK
65 108	SUW	svart/grå	600 x 450 cm
65 106	SUW Pump		

PRODUKTBESKRIVNING

SUW = Stand Up Working

En funktionell Balance Pad som ger en perfekt balansträningen. I och med att den är uppblåsbar kan man själv välja och reglera hur mjuk/hård man vill att den ska vara. Genom att balansera på SUW:en får man en effektiv träning som stärker lår och rumpa samt ökar blodcirkulationen. Styrka och balans är viktigt för att förebygga skador och hälsoproblem. Bäst effekt får du om du varierar din arbetsställning mellan sittande och stående under dagen.

Vidamic SUW är ett enkelt hjälpmedel som passar alla, oavsett längd. Den behåller sin form länge och hjälper dig träna dina benmuskler under tiden som du står och arbetar. Alla muskler i benen aktiveras när man kompenserar med små rörelser i alla riktningar. Vid vanlig träning är det svårt att komma åt både de djupa och de yttre musklerna. Med SUW tränar man båda muskeltyperna på en och samma gång. De små rörelserna stärker de djupa musklerna, de stora