

BALANCE PAD



*Styrker kjernemuskulaturen,
bein, hofter og rumpe*

ART NO	NAVN	DESIGN	STØRRELSE
65 115	Balance Pad	Svart	47,5 x 39 x 6 cm

PRODUKTBESKRIVELSE

En funksjonell Balance Pad som gir den perfekte balansetreningen. Den myke skumkvaliteten gjør at du må balansere når du står på matten. Motstanden i mattens tykkelse gir effektiv trening som styrker lår og rumpe samt øker blodsirkulasjonen. Styrke og balanse er viktig for å forebygge skader og helseproblemer. Best effekt får du om du varierer arbeidsstillingen mellom sittende og stående i løpet av dagen.

Vidamic Balance Pad er lett å bruke. Den er diskret i både form og farge. Enkel oppbevaring. Størrelsen passer alle, uansett lengde. Den beholder formen lenger, og hjelper deg med å trene benmuskulaturen mens du står. Alle muskler i beina aktiveres når du kompenserer med små bevegelser i alle retninger. Ved vanlig trening er det vanskelig å komme til både de dype og de ytre musklene. Med Balance Pad trener du begge muskeltypene samtidig. De små bevegelsene styrker de dype musklene, de store bevegelsene styrker den ytre synlige muskulaturen.

Matten har et pent og buet design, og beholder formen

til tross for hyppig bruk. Den er produsert i et slitsterkt materiale, noe som gir maksimal friksjon mot gulvet. Den glir ikke, men "suger" seg fast i gulvet. Absorberer ikke væske, og er derfor lettere å holde ren.

Utviklet i samarbeid med faglært helsepersonell.

BRUKSANVISNING

I begynnelsen bør du ikke bruke Balance Pad lenger enn 20 minutter av gangen, da den lave intensiteten i treningen ikke oppleves som slitsom og kan gi uventet stølhet. Etterhvert, når man venner seg til stølheten og hvordan treningsformen påvirker kroppen, kan intervallene gradvis økes.