

BALANCE PAD



Vahvistaa vartaloa, jalkoja ja lantionseutua.

ART NO	NIMI	TUOTEKUVAUS	KOKO
65 115	Balance Pad	musta	47,5 x 39 x 6 cm

TUOTEKUVAUS

Toiminnallinen tasapainomatto joka tarjoaa täydellisen tasapainoharjoituksen. Pehmeän materiaalin ansiosta pääset harjoittelemaan tasapainoilua samalla kun seisot matolla. Maton paksuus tarjoaa tehokkaan harjoituksen, joka vahvistaa reisiä ja jalkalihaksia, sekä parantaa verenkiertoa. Voima ja tasapaino ovat tärkeitä ominaisuuksia ehkäisemään loukkaantumisia ja terveysongelmia. Parhaan vaikutuksen saat vaihtelemalla työasentoasi päivän mittaan; välillä seisten ja välillä istuen.

Vidamic Balance Pad on helppokäyttöinen apuväline. Sen väri ja muotoilu ovat hillittyjä ja sitä on helppo säilyttää. Yksi koko sopii kaikille. Matto säilyttää muotonsa ja auttaa sinua harjoittamaan jalkojesi lihaksia samalla kun seisot ja työskentelet. Kaikki jalkojen lihakset aktivoituvat kun teet pieniä liikkeitä kaikkiin suuntiin. Normaalissa harjoituksessa on haastavaa aktivoida sekä syviä että pinnallisia lihaksia. Tasapainomaton avulla voit harjoittaa molempia lihastyyppejä samanaikaisesti. Pienet liikkeet vahvistavat syviä lihaksia, suuret liikkeet vahvistavat

ulompia, pinnallisia lihaksia.

Maton muotoilu on tyylikäs ja pyöristetty ja se pitää muotonsa kovassakin käytössä. Se on valmistettu kestävästä materiaalista, joka antaa maksimaalisen kitkan lattiaa vasten ja se pysyy hyvin paikallaan. Matto ei ime itseensä kosteutta, mikä helpottaa sen puhtaana pitämistä.

Kehitetty yhteistyössä koulutettujen terveysammattilaisten kanssa.

KÄYTTÖOHJE

Alussa ei ole suositeltavaa käyttää mattoa kauemmin kuin 20 minuuttia kerrallaan, koska matalatehoista harjoittelua ei välttämättä koeta rankaksi harjoittelun aikana, mutta voi myöhemmin aiheuttaa odottamattomia harjoitussärkyjä. Kun keho ja lihakset tottuvat harjoitteluun voi harjoittelua pidentää vähitellen.