

BALANCE PAD



*Stärker upp bålen, benen,
höfterna & rumpan*

ART NO	BENÄMNING	UTFÖRANDE	STORLEK
65 115	Balance Pad	svart	47,5 x 39 x 6 cm

PRODUKTBESKRIVNING

En funktionell Balance Pad som ger den perfekta balansträningen. Den mjuka skumkvaliteten gör att du behöver balansera under tiden du står på mattan. Motståndet i mattans tjocklek ger effektiv träning som stärker lår och rumpa samt ökar blodcirkulationen. Styrka och balans viktigt för att förebygga skador och hälsoproblem. Bäst effekt får du om du varierar din arbetsställning mellan sittande och stående under dagen.

Vidamic Balance Pad är ett enkelt hjälpmedel som är diskret i färg och form, vilket underlättar förvaring och storleken 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 Balance Pad tränar man båda muskeltyperna på en och samma gång. De små rörelserna stärker de djupa musklerna, de stora rörelserna stärker den yttre synliga muskulaturen.

Mattan har en rundad snygg design och håller formen trots flitig användning. Den är gjord av ett slitstarkt material vilket ger maximal friktion mot golvytan och glider inte utan snarare suger sig fast i golvet. Absorberar inte vätska vilket gör den lätt att rengöra.

Utvecklad i samarbete med utbildad friskvårdspersonal.

BRUKSANVISNING

I början bör du inte använda Balance Pad 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.