

BALANCE PAD



ART NO	NAME	APPEARANCE	SIZE
65 115	Balance Pad	sort	47,5 x 39 x 6 cm

PRODUKTBESKRIVELSE

Funktionel Balance Pad giver perfekt balancetræning. Den bløde skumkvalitet gør, at man er nødt til at balancere, imens man står på måtten. Modstanden i måttens tykkelse giver effektiv træning, som styrker lår og baller samt øger blodcirkulationen.

Styrke og balance er vigtig for at forbygge skader og sundhedsproblemer. Den bedste effekt opnås, når man varierer sin arbejdsstilling mellem siddende og stående i løbet af dagen.

Vidamic Balance Pad er nem at anvende, den er diskret i farve og form, hvilket gør den nem at opbevare. Størrelsen passer alle, uanset højde. Den holder sin form længe og hjælper med at træne benmusklerne mens man arbejder stående.

Alle muskler i benene aktiveres, når man kompenserer med små bevægelser i alle retninger. Ved almindelig træning er det svært at få trænet både de dybe og de ydre muskler. Med Balance Pad trænes begge muskeltyper på én og samme gang. De små bevægelser styrker de dybe muskler, de store bevægelser styrker den ydre, synlige muskulatur.

Måtten har et rundt, flot design og holder formen trods flittig brug.

Den er lavet af skridsikkert materiale, hvilket giver maksimal friktion mod gulvfladen. Den glider ikke, men klæber sig snarere sig til gulvet. Absorberer ikke væske, hvilket gør den nem at rengøre.

Udviklet i samarbejde med uddannet wellnesspersonale.

BRUGSANVISNING

I starten bør Balance Pad ikke benyttes længere end 20 min. ad gangen og på et tidspunkt, hvor øvelsen ikke opleves som vanskelig og giver uventet træningssmerte.

Når man er vant til træningsømheden, og hvordan den påvirker kroppen, kan intervallet gradvist øges.