

BALANCE PAD_ BALANCE PAD XL



Styrker torso, ben, hofter og numsen.

ART NO	NAME	APPEARANCE
65 115	Balance Pad	Sort
65 116	Balance Pad XL	Sort

PRODUKTBESKRIVELSE

Når du står og arbejder, giver Balance Pad en ustabil overflade, der giver dig mulighed for at træne balancen, mens du styrker musklerne i dine ben, torso og ryg med små bevægelser. Kort sagt: en pilates-session, mens du arbejder! Måtten er nem at bruge og holder formen i lang tid. Den er lavet i et slidstærkt materiale, som giver maksimal friktion mod gulvoverfladen og ikke glider væk.

Den bløde skumkvalitet gør, at du skal balancere, mens du står på måtten, hvilket også resulterer i øget blodcirkulation, styrke og balance, som hjælper med at forebygge skader og helbredsproblemer. Du får den bedste effekt, hvis du varierer din arbejdsstilling mellem siddende og stående i løbet af dagen.

BRUGSANVISNING

I starten bør du ikke bruge Balance Pad i længere tid end 20 minutter ad gangen, da den lavintensive træning ikke opleves hård, men kan give uventede træningssmerter. Efterhånden som du vænner dig til at

mærke smerten ved træning, og hvordan træningsformen påvirker kroppen, kan intervallerne gradvist øges.