

# PRODUKTBLAD

---



---

## MILJØINFORMASJON

Kan resirkuleres, kildesorteres som plast.

## MILJØFORDELER

EVA er en plast, fri for ftalater og er resirkulerbar.

## MATERIALER

EVA-skum Etylenvinylacetat.

## VEKT

0,5 kg

0,7 kg

## STØRRELSE

48x39x6 cm

59x40x6 cm

## *Balance Pad\_ Balance Pad XL*

---

ART NO	NAVN	DESIGN
65 115	Balance Pad	Svart
65 116	Balance Pad XL	Svart

### PRODUKTBESKRIVELSE

Når du står og jobber gir Balance Pad en ustabil overflate som lar deg trene balanse samtidig som du styrker musklene i bena, overkroppen og ryggen med små bevegelser. Kort sagt: en pilatesøkt mens du jobber! Matten er enkel å bruke og holder formen lenge. Den er laget av et slitesterkt materiale som gir maksimal friksjon mot gulvflaten og ikke glir vekk.

Den myke skumkvaliteten gjør at du må balansere mens du står på matten, noe som også resulterer i økt blodsirkulasjon, styrke og balanse som bidrar til å forebygge skader og helseproblemer. Best effekt får du hvis du varierer arbeidsstillingen mellom sittende og stående i løpet av dagen.

### BRUKSANVISNING

I begynnelsen bør du ikke bruke Balance Pad i mer enn 20 minutter av gangen, da den lavintensive treningen ikke oppleves som hard og kan gi uventede treningssmerter. Etter hvert som du blir vant til å kjenne smerten ved trening og hvordan treningsformen påvirker kroppen, kan intervallene gradvis økes.

---