

BALANCE PAD & BALANCE PAD XL



*Vahvistaa ydintä, jalkoja,
lantiota ja takamusta*

ART NO	NIMI	TUOTEKUVAUS
65 115	Balance Pad	Musta
65 116	Balance Pad XL	Musta

TUOTEKUVAUS

Kun seisoit ja työskentelet, Balance Pad tarjoaa epävakaan alustan, jonka avulla voit harjoittaa tasapainoa ja vahvistaa jalkojen, vartalon ja selän lihaksia pienillä liikkeillä. Lyhyesti sanottuna: Pilates-sessio samalla kun teet töitä! Matto on helppokäyttöinen ja säilyttää muotonsa pitkään. Se on valmistettu kestävästä materiaalista, joka tarjoaa maksimaalisen kitkan lattiapintaa vasten eikä luista pois.

Pehmeän vaahtomuovilaadun ansiosta sinun on tasapainoitava matolla seistessäsi, mikä lisää myös verenkiertoa, voimaa ja tasapainoa, mikä auttaa ehkäisemään vammoja ja terveysongelmia. Paras vaikutus saavutetaan vaihtelemalla työasentoa istumisen ja seisomisen välillä koko päivän ajan.

KÄYTTÖOHJE

Aluksi Balance Padia ei pidä käyttää yli 20 minuuttia kerrallaan, koska matala-intensiteettistä harjoitusta ei koeta rasittavaksi ja se voi aiheuttaa odottamatonta

harjoituskipua. Kun tottuu tuntemaan harjoituskivun ja siihen, miten harjoitus vaikuttaa kehoon, aikavälejä voidaan vähitellen lisätä.