

FUTURE®
SPORT

VOIMAPYÖRÄ PALAUTUSVASTUKSELLA

TRÄNINGSHJUL MED
RETURMOTSTÅND



VOIMAPYÖRÄ PALAUTUSVASTUKSELLA

- Vatsan, selän, käsivarsien ja olkapäiden vahvistamiseen,
- Kehittää myös tasapainoa ja koordinaatiota,
- Käyttöohje:
 - Liiku ja lämmittele lihaksesi ennen kuntoilua.
 - Asetu polvillesi lattialle. Pidä polvet hieman erillään toisistaan, jotta tasapainosi säilyy.
 - Pidä kiinni voimapyörän kahvoista vakaalla otteella, pyörä polviesi etupuolella.
 - Rullaa pyörää hitaasti ja varoen eteenpäin. Pysy paikallasi 2-3 sekunnin ajan.
 - Palaa takaisin alkuasentoon hitaasti ja rauhallisesti, mikä takaa parhaan tehon vatsalihaksille.
 - Toista liike,

TRÄNINGSHJUL MED RETURMOTSTÅND

- För effektiv träning av mage, rygg, armar och axlar.
- Utvecklar också balans och koordination.
- Bruksanvisning:
 - Rör på dig och värms upp musklerna innan träning.
 - Ställ dig på knä på golvet. Håll knäna något isär för att behålla balansen.
 - Håll träningshjulets handtag i ett stadigt grepp och placera hjulet framför knäna.
 - Rulla hjulet långsamt och försiktigt framåt. Stå still i 2-3 sekunder.
 - Återvänd till startpositionen långsamt och lugnt, vilket garanterar bästa effekt för magmusklerna.
 - Upprepa rörelsen.



Tokmanni Oy
Lokomotiitie 1, 04820 Mäntsälä
www.tokmanni.fi/taakasaapajelu

1006708 0902821



Valmistettu Kiinassa