

**BRUKSANVISNING**

I begynnelsen bør du ikke bruke SUW lengre enn 20 minutter av gangen, dette fordi bevegelsene ikke oppleves som vanlig trening, og dermed kan gi uventet stølhet i nye muskelgrupper. Etterhvert som man blir kjent med hvordan bevegelsene påvirker kroppen/muskulaturen, kan intervallene økes.

## *Styrker kjernemuskulaturen, beina, hofter & rumpe*

ART NO	NAVN	DESIGN	STØRRELSE
65 108	SUW	svart/grå	600 x 450 cm
65 106	SUW Pumpe		

**PRODUKTBESKRIVELSE**

SUW = Stand Up Working

En funksjonell Balance Pad som gir en perfekt balansetrening. I og med at den er oppblåsbar, kan man enkelt regulere hvor myk/hard den skal være. Ved å balansere på SUWen, får man en effektiv trening som styrker muskulaturen i lår og rumpe samtidig som blodsirkulasjonen øker. Styrke og balanse er viktig for å forebygge skader og helseproblemer. Best effekt får du om du varierer arbeidsstillingen mellom sittende og stående i løpet av dagen.

Vidamic SUW er et enkelt hjelpemiddel som passer alle. Den beholder formen lenge og hjelper deg med å trene muskulaturen i beina når du står og jobber. Alle muskler i beina aktiveres når man kompenserer med små bevegelser i alle retninger. Med SUW trener man begge muskelgruppene (dype og ytre) samtidig. De små bevegelsene styrker de dype musklene, de store bevegelsene styrker den ytre synlige muskulaturen.