

MINDSET
MATTER
STAY
JUICY



BRUG AF MOBILITETSPRODUKTER

**I Kickstart Forløbet benyttes 2 enkle redskaber du skal have tilgang til inden opstart:
1 x mobilitetsbold & 1 x tandbørste :)**

Derfor anbefaler jeg den grønne bold (jeg bruger i videoerne) eller en tennisbold el. bold af lignende størrelse.

Her er et link til køb af den grønne øvelses bold:

<https://clinicalinnovation.dk/shop/feetform-groen-oevelsesbold-1273p.html>

OBS: Det er IKKE træningsproduktet som skaber resultaterne, så du behøver ikke bruge lige præcis den grønne bold hvis du har andet derhjemme i forvejen.

Det er dog vigtigt, at mobilitetsproduktet du bruger IKKE er for hårdt i forhold til de områder de skal bruges på din krop.