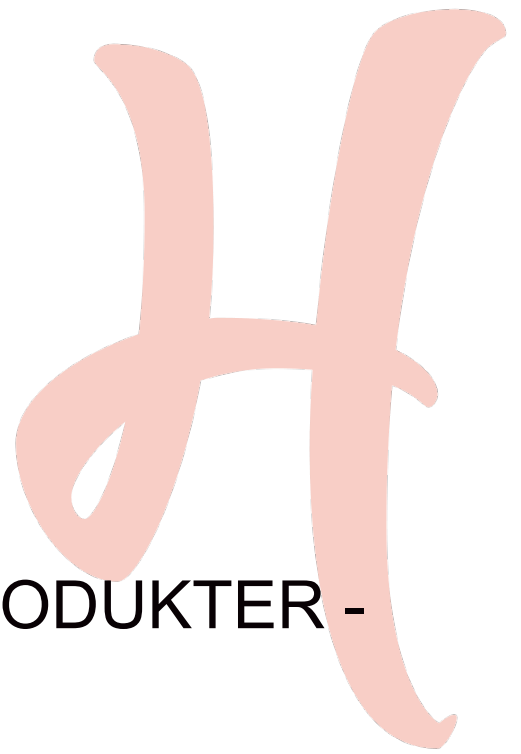


MINDSET
MATTER
STAY
JUICY



BRUG AF MOBILITETSPRODUKTER - 12 ugers online forløb

**I Online Forløbet benyttes 2 enkle redskaber du skal have tilgang til inden opstart:
1 x mobilitetsbold & 1 x minirulle.**

Her er et link til køb af produkter:

<https://clinicalinnovation.dk/shop>

Mini rulle:

<https://clinicalinnovation.dk/shop/fascia-roll-mini-2088p.html>

Grøn bold:

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

Det er IKKE træningsprodukterne som skaber resultaterne, så du behøver ikke bruge lige præcis disse produkter hvis du har andet derhjemme i forvejen.

Det er dog vigtigt, at produkterne du bruger IKKE er for hårde i forhold til de områder de skal bruges.

Derfor anbefales den grønne bold og mini rullen for optimalt resultat. (Som supplement til bolden kan det for nogen være

optimalt at bruge en almindelig tennisbold i nogle af øvelserne for at have et mere tydeligt tryk).

Har du spørgsmål kan du altid sende en mail til:

hello@hildeholan.com