

MINDSET
MATTER
STAY
JUICY



BRUG AF TRÆNINGSPRODUKTER

I løbet af 6 uger sammen med mig, giver jeg dig øvelser, hvor jeg bruger 2 enkle træningsprodukter.

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 anbefaler jeg at du investerer i den grønne bold og min mini rulle 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).

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-oevensesbold-1273p.html>

