



TRÄNING OCH RELAX

Det är bra för både kropp och själ
att röra på sig – dessutom är det roligt!



KOM OCH TRÄNA på allaktivitetshuset Loket med motionscyklar, hantlar och gummiband. Enkla övningar som alla kan utföra.

TESTA VIBMAX – en vibrationsplatta som ger skonsam styrketräning. Den är lämplig för de flesta.



EFFEKTER

- förbättrad muskelkoordination
- förbättrad blodcirkulation
- utnyttja musklernas kapacitet bättre
- motverkar benskörhet

