



**PRODUSERT I HENHOLD  
TIL NORMEN  
EN16630**

**ACCORDING TO  
SAFETY REQUIREMENTS  
EN16630**

### Fordeler:

Trener midje og ryggmuskler. Hjelper til å hvile nevnte muskler. Øker smidighet og fleksibilitet.

### Benefits:

Works out waist and back muscles, relaxes previously mentioned muscle groups. Enhances waist agility and flexibility.

### Instruksjoner.

Hold på håndtaket med begge hender. Hold balansen og roter kroppen fra side til side uten å bruke makt.

### Use instructions:

Take hold of the handle with both hands, keep your equilibrium and move your body from one side to side.

Hold hendene på håndtakene gjennom hele øvelsen

Keep hold of the handle all through the process.

Lavt nivå / Low	Medium nivå / Medium	Høyt nivå / High
3 serier / series	3 serier / series	3 serier / series
3 min	3 min	3 min

1 minutt pause | 1 minute pause