



**PRODUSERT I HENHOLD  
TIL NORMEN  
EN16630**

**ACCORDING TO  
SAFETY REQUIREMENTS  
EN16630**

### Fordeler:

Øker mobilitet av nedre lemmer og fremmer koordinering, balanse og kapasitet.

### Benefits:

increases mobility of lower limbs, and improve body coordination, balance and aerobic capability.

### Instruksjoner.

Sitt på platen og bøy begge ben. Plasser hendene på knærne og strekk bena helt ut.

### Instructions:

Sit on the base plate, bend both legs, put hands on knees and pedal with full strength to the utmost position.

### Repetér øvelsen.

### Repeat.

Lavt nivå / Low	Medium nivå / Medium	Høyt nivå / High
<u>3 serier / series</u>	<u>3 serier / series</u>	<u>3 serier / series</u>
<u>5 repetisjoner</u>	<u>10 repetisjoner</u>	<u>15 repetisjoner</u>

1 minutt pause | 1 minute pause