



Abilica Online

Trindsøvej 12, 8000 Aarhus C | Vesterlundvej 13, 2730 Herlev | Rørhaven 6, 7100 Vejle
Tlf. 70 270 279 | info@abilicaonline.dk | www.abilicaonline.dk

Abilica Jumpit 1 meter



Normalpris 619,-
SPAR 70,-

Nu 549,- inkl. moms
439,- ekskl. moms

Tekniske data

Diameter:	100 cm
Længde x bredde x højde:	100x100x20 cm
Maks personvægt:	100 kg

En trampolin er ikke bare sjov, men også god træning. Trampoliner træner bl.a. balance, motorik, hjerte, koordination, lunger, blodcirkulation og muskler.

Højden er 20 cm, og kantpudden er ca 15 cm bred.

- * God Polstring rundt om kanten
- * Slidstærk dug
- * 6 Ben med gummifødder
- * 36 fjedre

Det er vigtigt at komme i gang med skitræningen for at få maksimalt ud af ugen på ski – og slippe for skader. Start nu med sjov træning på minitrampolinen.

Det vigtigste ved skitræning er koordination og balance samt styrke. Koordinations- og balancetræning sikrer, at hoved og muskler "taler" bedre sammen, stabiliteten i ankel- og knæled øges og kernemuskulaturen styrkes.

Med skitræning på en trampolin træner du både koordination, balance og styrke. Din krop bliver bedre til at reagere på de små ujævnheder, der er på pisten og du bliver mere udholdende. Suppler eventuelt med konditionstræning og knæbøjninger.

Eksempler på gode skiøvelser på trampolinen:

- Stå på højre ben, sæt af med højre ben og land på venstre ben. Gentag modsat. Udfør i så højt et tempo du kan, mens du stadig har kontrol over bevægelsen.
- Bøj let i knæene og hop fra side til side, mens du twister i kroppen, som du vil gøre i en lækker slalom på pisten.
- Stil dig på trampolinen, løft højre knæ op til venstre albue, skift og fortsæt i et tempo, hvor du stadig kan holde balancen.