



Om treningsbelte (training belt for everyone)

- * Treningsbelte brukes av verdens beste lag, toppidrettsutøvere, samt mosjonister til å trene kroppskoordinasjon, balanse og styrke, spenst og akselerasjon, samt oppvarming, og ikke minst skadeforebygging og rehabilitering..!
- * Knebøy er en av de mest effektive styrketreningsøvelsene vi har..! Vårt treningsbelte for knebøy er et ideelt, samt revolusjonerende treningsutstyr som kan brukes av alle utøvere og/eller fysioterapi. Den er lett å bruke og frakte, enkelt å feste til mål, ribbevegg, stolper, stativ, tre, gjerde, trapper osv... kan brukes inne og ute..!
- * Trening med vårt belte gir flere positive virkninger på muskulaturen rundt kneet, samt en positiv effekt for nedre og øvre delen av kroppen. Den stabiliserer kroppstilling og bidrar i å forebygge skader bl.a. ved å varme opp før og/eller stretching etter trening..!
- * Flere av utøvere sliter med vondt i knærne bl.a. pga "Jumper`s knee" som oftest er forårsaket av forandringer i sene som blir mindre tøyelig. Eksentriske øvelser gir gode resultater og knebøy i serier på 20-30 repetisjoner i 3-5 serier er en god øvelse for de som sliter med kneproblemer.
- * Øvelse med vårt treningsbelte utføres med rett rygg, beltet settes under knærne i høyde av kneskålene, samt hendene holdes bak ryggen og kroppstynge under knebøy holdes så langt bak som mulig uten å miste balanse. NB. Videoen viser riktig utføring av knebøy med vårt treningsbelte - [Video](#)

Ikke vent, bestill i dag ..! [Kontakt oss](#)

Med vennlig hilsen
SportTeamConnect

Tilleggsinfo:

- *) Rabatt ved kjøp av over 10 stk
- ***) Vare leveres i posten (porto betales av kunde)
- ***) Ved kjøp av over 20 stk. kan leveres ved kjøretillegg / gjelder bare Oslo/Akershus

