

## FLOWIN® Friction Training™ inom idrotten.

I många idrotter utsätts axlar och höfter för mycket stora belastningar i eller nära ledernas ytterlägen. Detta ställer höga krav på styrka och stabilitet, inte bara för prestationsförmågan utan även för att undvika skador. Det kan i många fall vara svårt att hitta funktionella styrketräningsövningar som tränar detta på ett effektivt sätt.

Med FLOWIN® Friction Trainer™ kan du på ett säkert och funktionellt sätt träna upp styrkan runt axel och höftlederna även i extrema ytterlägen.

Du kan effektivt träna hamstrings- och ljumskulaturen för exempelvis sprintlöpning, fotboll och ishockey. Axel- och skuldermuskulaturen tränar du lika effektivt för exempelvis handboll, kast- och racket-sporter.



ANDREAS LIJJA, STANLEY CUP MÄSTARE 2008



Vid FLOWIN® träningsövningar kommer mag-/bålstyrkan alltid med oavsett vilken övning du utför. Vid all benträning tränar du också styrka och stabilitet i knä- och fotleder. Du kan naturligtvis även använda FLOWIN® Friction Training™ specifikt för knästabilisering eller för ren bålstyrketräning.

Du reglerar enkelt träningsbelastningen med hjälp av olika stödpunkter, förflyttningvägar och hastigheter utifrån varje individs förutsättningar.

**FLOWIN®**

WWW.FLOWIN.COM