

# ExPaddle® förslag till övningar

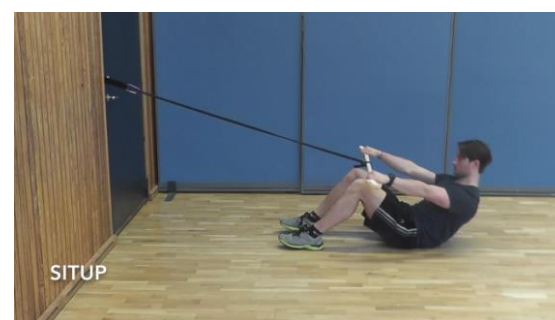
Här finns 13 övningar med ExPaddle. Du kan säkert hitta på fler som känns bra, tex tennis backhand/hockey med ryggen mot gummibandet/dörren, stretching, osv. Gör gärna några av övningarna på ett ben för att öva balansen samtidigt. Läs mer på [www.binnova.se/produkter/expaddle](http://www.binnova.se/produkter/expaddle) med film på YouTube. Kontakt: [wanja.bellander@binnova.se](mailto:wanja.bellander@binnova.se)

Skötsel: Kolla med jämna mellanrum hela produkten och att gummibandet inte får nötningskador. Justera fästpunkterna genom att "rotera" bandet. Undvik att lämna gummibandet i direkt solljus, som kan göra latexgummi skört.



**BINNOVA**

Binnova AB, Toravägen 6, 139 40 Värmdö  
[www.binnova.se](http://www.binnova.se) [070-7332185](tel:070-7332185)



**BINNOVA**

Binnova AB, Toravägen 6, 139 40 Värmdö  
[www.binnova.se](http://www.binnova.se) [070-7332185](tel:070-7332185)