

LINKS TIL KØB AF TRÆNINGSMÅTTER

TRÆNINGSMÅTTE - optimale tykkelse 1 cm

OBS!! Et godt valg er TPE træningsmætter, da de ikke kun er miljøvenlige men også skridsikre som er vigtig i træningen.

TPE (Thermoplastic elastomers)

TPE is widely recognized as being eco-friendly due to the fact that it is decomposable. TPE is recyclable and reusable and is used a lot for manufacturing exercise equipment. The material has an excellent anti-slip surface which is therefore very attractive to make mats from. TPE is free of chlorides, heavy metals, phenols, latex and all toxics and is 100 % recyclable.



TPE Yogamåtte 10mm – Sort/lilla + bærestrop

Pris: kr. 349,-

Størrelse: 183 x 61 x 1 cm

Link: https://www.billig-fitness.dk/products/yogamatte-sort-lilla?wickedsource=google&wickedid=CjwKCAiAqIKNBhAIEiwAu_ZLDgIO2rFysxQ1Z-1Pnrx0sAQKe-ssyQ6fYiOMdKh-Sid5_iwsCG13mhoCbxMQAvD_BwE&wickedid=518670790776&wv=3.1&gclid=CjwKCAiAqIKNBhAIEiwAu_ZLDgIO2rFysxQ1Z-1Pnrx0sAQKe-ssyQ6fYiOMdKh-Sid5_iwsCG13mhoCbxMQAvD_BwE



Træningsmåtte TPE

Pris: kr. 449,-

Størrelse: 183 x 61 x 1,5 cm

Link: https://www.denintelligentekrop.dk/traeningsmatte-tpe-1-5-x-61-x-183-cm?c=117&dfw_tracker=4581-023-003002&gclid=CjwKCAiAqIKNBhAIEiwAu_ZLDkDBvOMcKdctom6SKE_XQyMF_SyDvS9qWdKjixXX-QuzaFEZinrFNRoCKG0QAvD_BwE

REDONDO BOLD - 22 cm Ø



Den lille træningsbold koksgrå – 22 cm

Pris: kr. 49,-

Størrelse: 22 cm Ø

Link: https://yogaudstyr.dk/product.php?id=845&gclid=CjwKCAjw2dvWBRBvEiwADllhn7tj_k-hwz4Ym9Ww6vh1k51dinRqCOD1boo_pemOt2dgcTVU95RxoCWNcQAvD_BwE



Lille træningsbold DIK (Anthrazit – ca. 22 cm)

Pris: kr. 49,-

Størrelse: 22 cm Ø

Link:

<https://www.denintelligentekrop.dk/dik-franklin-air-22-cm>

TRÆNINGSELASTIK – 2,5 m



Theraband træningselastik – 2,5 m

Pris: mellem kr. 45,- og 95,-

Link:

<https://www.denintelligentekrop.dk/thera-band-traeningselastik-2-5-m>



Sissel fitband – 2,5 m

Pris: kr.75,-

Link:

<https://www.helsebixen.dk/shop/sissel-fitband-2-5-m.html>

Thera-Band TRÆNINGSELASTIKKENS HÅRDHEDER / FARVEKODER

- **Beige**: Hårdhed 1:8: Extrem let, primært til meget svage og træning af hænder og finger
- **Gul**: Hårdhed 2:8: Meget let, anvendes mest til genoptræning eller ved skader
- **Rød**: Hårdhed 3:8: Let
- **Grøn**: Hårdhed 4:8: Middel
- **Blå**: Hårdhed 5:8: Over middle
- **Sort**: Hårdhed 6:8: Hård
- **Sølv**: Hårdhed 7:8: Meget hård, anvendes typisk af trænede mænd
- **Guld**: Hårdhed 8:8: Extrem hård, anvendes typisk af meget trænede mænd

	Modstand (kg)						
Stræk (%)	Gul	Rød	Grøn	Blå	Sort	Sølv	Guld
25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

Kilde: www.denintelligentekrop.dk

PILATES FOAMROLLER



FOAM ROLLER PRO EVA – SORT (90 CM)

Pris: kr. 259,-

Størrelse: 15 cm Ø, 90 cm i længden

Link:

https://yogaudstyr.dk/product.php?id=897&gclid=Cj0KCQiA-qGNBhD3ARIsAO_o7yI0I-EPsKBuAdpU1qggNLLbmcZWjEr_bfxS0tR6egAx-IMiTFmg-YaAuw8EALw_wcB



SISSEL FOAM ROLLER (BLØD - BLÅ MARMOR - 90X15 CM)

Pris: kr. 349,-

Størrelse: 15 cm Ø, 90 cm i længden

Link:

https://www.denintelligentekrop.dk/sissel-foam-roller-bloed-bla-marmor-90x15-cm?dfw_tracker=4581-070-021915&gclid=Cj0KCQiA-qGNBhD3ARIsAO_o7ymucwHHPWFtr15_Q4yb9BloUMGu2DunndUEeT8MFzICq2y7-bzC4gaAgG_EALw_wcB



SKUM RULLE – FOAM ROLLER diam.15 længde 99 cm

Pris: kr. 362,50

Størrelse: 15 cm Ø, længde 90 cm

Link:

https://www.sidea.dk/produkter/sidea-foam-roller-eva-diam-15-length-99-cm/?gclid=Cj0KCQiA-qGNBhD3ARIsAO_o7ymlXnBW856c7xz1aOBAHXjYBZEtnOgHZgoVRv1E45Tu-IOY8aVvFHQaAm3qEALw_wcB

**DENNE TYPE ER ANBEFALET TIL DEM DER HAR EN
KROPSHØJDE OVER 195 CM**

Opdateret d. 02-12-2021