



Treningsprogram P1:
 muskeltrening for
 lepper, tunge og kinn
 Gir styrke, funksjonalitet
 og smidighet.

**USE IT -
 DON'T LOSE IT**



**Letsip® er designet for å trene
 motstandsøvelser og finmotorikk.**



Letsip® program 1
www.letsip.no/p1



For bestilling og info:
post@letsip.no



Program 1
Motstandsøvelser og finmotorikk
på 3 minutt



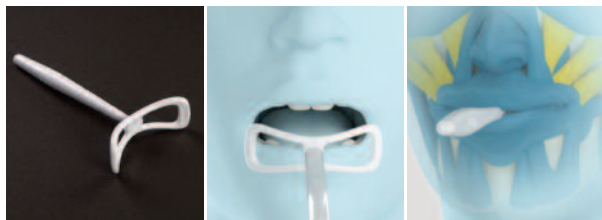
www.letsip.no/p1



Øvelse 1:

Dra ut og smil, - gjenta 5 ganger
Tren smil og mimikk med motstandsøvelser

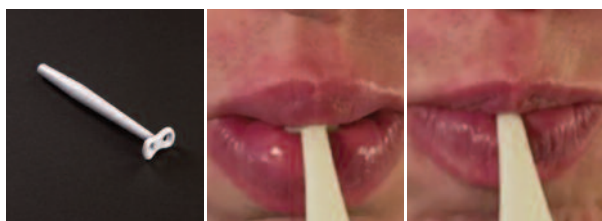
Produkt: S5



Øvelse 2:

Dra ut og dra tilbake, - gjenta 5 ganger
Tren overleppen med motstandsøvelser

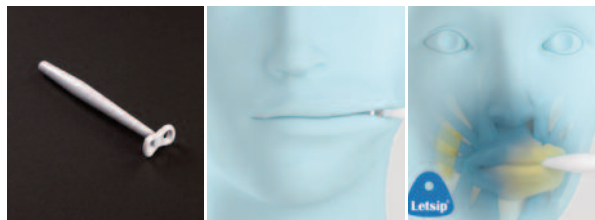
Produkt: S2



Øvelse 3:

Dra ut munnviken og lag trutmunn,
- gjenta 5 ganger på hver side.
Tren lepper og kinn med motstandsøvelser.

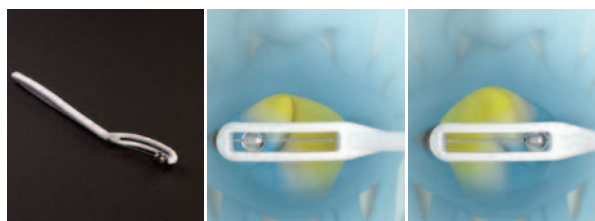
Produkt: S2



Øvelse 4:

Skyv kulen fra side til side, - gjenta 10 ganger.
Sakte bevegelser
Tren tungespissens finmotorikk

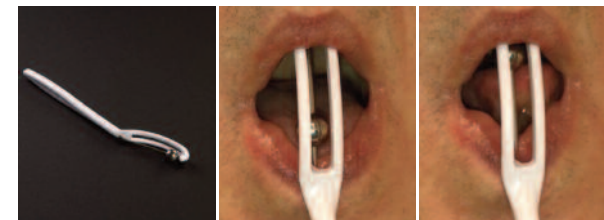
Produkt: K10L



Øvelse 5:

Løft kulen med tungen 5 ganger
Sakte bevegelse
Tren tungespissens finmotorikk

Produkt: K10L



Øvelse 6:

Før kulen med tungen i sakte bevegelse,
- gjenta 10 ganger på hver side
Tren tungens sidebevegelse, finmotorikk og

Produkt: K10L

