

Spoonerboard - Javnvágarbretti !

Við at brúka brettið økir tú um:

- Javnvágina (*Balance*)
 - Samskipan ímillum krop og heila (*Koordination*)
 - Rørsluligan dugnaskap (*Motorik*)
 - Likamligu styrkina/megina (*Styrke*)
 - Blóðrenslid (*blodumløb*)
 - Grundleggjandi støðufesti (*Stabilitet*)
-
- Kann brúkast á flest øllum undirlendi.
 - Væl egnað til uppvenjing eftir skaðar.
 - Væl egnað til venjing innan flest allan ítrótt.
 - Væl egnað at standa á við skrivstovuarbeiði.
 - Hevur ongar vekt-avmarkingar.
 - Kann viðmælast til øll frá 3 ár og uppeftir.

