

**biber**

# Rückenmuskulatur- Rotationstrainer Birke



Anleitung

## Allgemeine und Warnhinweise

Achtung! Das Gerät ist mit Vorsicht zu verwenden, da es große Geschicklichkeit verlangt, damit Unfälle des Benutzers oder Dritter durch Sturz oder Zusammenstoß vermieden werden. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfeleistung und/oder geeigneter Schutzausrüstung benutzen. Bei der Verwendung durch Kinder wird die Beaufsichtigung durch Erwachsene empfohlen.

Achtung! Verpackungen sind nicht Bestandteil der Artikel und müssen vor dem Einsatz entsorgt werden. Plastiktüten und Plastikfolien gehören nicht in die Hände von Babys und Kleinkindern – Erstickungsgefahr!

Achtung! Benutzen Sie das Gerät ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Verwendungszwecke.

Achtung! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Bei empfindlichen Fußböden eventuell Matte unterlegen. Nach längerem oder häufigem Gebrauch sollten Sie alle Schrauben kontrollieren und gegebenenfalls nachziehen. Verschlissene Teile umgehend mit Originalersatzteilen erneuern. Das Produkt ist aus natürlichem Birken- oder Buchenholz gefertigt. Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung oder kleine Asteinschlüsse zeugen von der Echtheit und sind nicht Qualitätsmindernd.

## Wartung und Pflege

Kann mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Keine lösemittelhaltigen, säurehaltigen oder scheuernden Reiniger verwenden. Gerät vor Nässe schützen. Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 3 Jahren bestimmt. Die maximale Belastbarkeit beträgt 120 kg.

Kompakte Rotationsscheibe zur Mobilisierung, Entspannung und Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur und der seitlichen Rumpfmuskulatur. Beugt Rückenbeschwerden vor und kann helfen, Schmerzen zu lindern. Gerade die Drehbewegung ist es, die vom Kreuzbein bis hoch zur Halswirbelsäule Wirbelblockaden und somit Verspannungen und Muskelschmerzen lösen kann. 360-Grad-Rotationsübungen um die komplette Körperachse reizen das Gleichgewichtsorgan und können bei Schwindel positive Wirkung zeigen. Für Kinder und Erwachsene.

- Bei Schwindel und Gleichgewichtsstörungen
- Entspannung der Rumpfmuskulatur
- Beste Funktion auf jedem Untergrund

## Ausführung

- Birke Multiplex
- Natur lackiert
- Standfläche Ø 38 cm
- Standhöhe 52 mm
- 3,0 kg

## Hohe Standsicherheit und Schutz des Fußbodens

Die hohe Funktionalität, gleichmäßige Bewegungsabläufe sowie der Einsatz auf nahezu allen Untergründen machen dieses Balancegerät für Balanceübungen so einzigartig. Es dient der Bewegungsmobilisation, der Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Haltungsapparates, der Entwicklung und Verbesserung von Körperwahrnehmung und von Koordination und Reaktion und der Gleichgewichtsfähigkeit. Als Folge werden Bewegungsausführungen präziser und sicherer. Bestens geeignet für Kinder, Erwachsene und Senioren im Freizeit-Gesundheits-Sport, in der Rehabilitation und zur Sturzprävention.

## Anwendungsbeispiele

Links-rechts-Bewegung. Rumpf dreht gegen Hüfte.



Links-rechts-Bewegung. Gleichgewichtstraining auf einem Bein.



Ausgangsstellung Liegestütz. Links/rechts rotieren.

