



## Derékformáló

**950-001**

Termék mérete: 1,5 m x 1,5 m x 1,35 m

Területigény: 4,5 m x 4,5 m

Biztonsági szabvány megfelelés: EN16630

Szabadesési magasság: 0,7 m

Nincs szükség speciális ütéscsillapításra – füves talaj elegendő

Beton alapok mérete, száma: 50x50x70 cm – 1db

140 cm testmagasság alatti gyermek kizárólag felnőtt személy felügyelete mellett használhatja az eszközöket!

A nem rendeltetésszerű használatból adódó problémákért felelősséget nem vállalunk!



### **Derékmozgató: 1139B**

A csavaró/fogó mozgás segítségével növeli a gerinc rotációját mindkét irányba. Az ilyen irányú forgás lehetővé teszi a gerinc melletti izmok lazulását, nyújtását. A hasizmok bekapcsolódásával a fordulás gyorsasága növelhető illetve csökkenthető, így ezen izmok erősítésére is használható. Derék fájósoknak, ülő munkát végzőknek ezeken a területeken az izmok spasztikusak, feszesek és fájdalmasak, ezért nekik kifejezetten ajánlott a derékmozgató. Nem javasoljuk viszont a csavaró mozgás miatt gerincsérveseknek illetve előrehaladott osteoporosis/csontritkulásban szenvedőknek.

### **Funkció:**

Bemelegítő eszköz. Tornáztatja a derekat és segít ellazítani a derékizmokat és a hátat. Erősíti a mozgékonyt és rugalmasságot az ágyéki területen. Ajánlott a gyerekeket kivéve minden korosztálynak.

### **Alkalmazás**

Fogja meg a fogantyút mindkét kézzel, álljon a forgólapra, tartsa testét egyensúlyban és forogjon jobbra-balra. A kilengések mértéke olyan legyen, ami még nem megerőltető. Ajánlunk 3-szor 2 perces gyakorlatot, mindegyik között 5 másodperces pihenővel.