

Art. Nr. 3873 PHYSIO PRO – *Rücken gut! Alles gut!*

Entwickelt und empfohlen von Physiotherapeuten und Fitnesstrainern

Der Physio Pro ist das ideale Trainingsgerät für zuhause, um auf einfache und trotzdem sehr effiziente Art und Weise in ein möglichst tägliches Übungsprogramm einzusteigen.

Wir haben auf dem produktbegleitenden Video ein Programm für Sie zusammengestellt, das Ihnen durch Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung des Rumpfes / Rückens ermöglicht, einen umfassend präventiven und auch heilsamen Ausgleich zu Ihrem Alltag zu schaffen.

Das tägliche *"Zähneputzen für den Rücken"* kann beginnen!

Gerade wer viel im Sitzen oder Stehen arbeitet, sollte deshalb etwas für den eigenen Rücken tun. Die Muskulatur sollte gedehnt, gekräftigt und mobilisiert werden.

Wer gerade steht und geht, schützt seinen Rücken und die Halswirbelsäule.

Ein Dehnen nach Oben und eine Flexibilität des Rückens in alle Richtungen lässt uns langsamer altern und beweglich bleiben. Schon die alten indischen Yogis integrierten Dehnübungen in Ihre tägliche Übungspraxis. Wer die Bilder dieser indischen Yogis kennt, weiss wieso. Die Beweglichkeit dieser Menschen ist nahezu unglaublich. Rückenschmerzen kennen Yogis nicht!



Speziell entwickelt für folgende Trainingsziele:

- **Rückenkräftigung**
- **Dehnung**
- **Mobilisierung**

Der **Physio Pro** von FINNLO ist ein vielseitiger Rückentrainer, mit dem Sie ganz unkompliziert die Muskulatur des Rückens trainieren und damit Schmerzen dauerhaft vorbeugen. Sogenannte Tubes mit ergonomisch geformten Griffen ermöglichen ein effektives Training der Schultern und Dehnübungen, die die Wirbelsäule mobil hält.

Physio Pro unterstützt Sie dabei wieder eine aufrechte Haltung zu entwickeln.

Neu! Physio Pro-StrechPad – die Dehnungsrolle für effektives Dehnen der Brust- und Rückenmuskulatur. Inklusive Komfort-Kniepolster für bequemes Training.

In Physiopraxen lange bewährt und erfolgreich praktiziert:

Ein nach Oben dehnen der Brust- und Rückenmuskulatur schafft Bewegung und Freiraum für die Wirbelsäule, die gesamte Oberkörpermuskulatur und die Bandscheiben.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Rückentrainern wird der **Physio Pro** durch die im Lieferumfang enthaltene Physio-Tubes ergänzt, durch diese auch andere wichtige Muskelgruppen gestärkt werden können.

Damit reichen schon wenige Übungssequenzen pro Woche aus, um die Muskeln des Rückens, der Arme, des Bauchs und der Schultern zu kräftigen. Warten Sie nicht, bis die Beschwerden auftauchen, beugen Sie diesen vor!

Rückentraining macht Sie nicht nur flexibel sondern auch stabil und korrigiert Fehlhaltungen und Verspannungen.



Optimale Ergonomie und Übungsvielfalt – entwickelt von professionellen Physiotherapeuten

Die optimierte, physiotherapeutische Ergonomie des **Physio Pro** vermeidet wirbelsäulenbelastende Hohlkreuzbildung, kräftigt den Rücken- und die Gesäßmuskulatur und optimiert die Körperhaltung. Der Rücken wird mobilisiert, Schmerzen werden durch das regelmäßige Training gelindert und Haltungsschäden ideal korrigiert.

Der Rückenzirkel auf einem einzigen Gerät!

Über 20 physiotherapeutische Übungsvarianten ermöglichen ein perfektes Vorsorge-Training für alle bekannten Rückenprobleme. Absolvieren Sie Ihr tägliches Rücken-Vorbeugeprogramm auf Ihrem persönlichen Rückenzirkel. Ohne Stress und ganz bequem in den eigenen vier Wänden.

Stabile Ausführung – innovative Details:

- Belastbarkeit von 130 Kg Körpergewicht
- Für Körpergrößen bis 1,95 Meter
- Höhenverstellbares Auflagenpolster zur individuellen Anpassung
- Verstaubares Kniepolster für Schonung der Knie und Handgelenke
- **Physio-Pro Streck-Pad:** Die Rolle unterstützt bzw. limitiert Bewegungen und ermöglicht professionelle Dehnungsübungen
- 1 **Physio-Tube** für fortgeschrittenes Rückentraining und Übungsmöglichkeiten für Schultern und Arme.
- Optionale Widerstandsstärken auf hammer.de erhältlich
- Klappbar und platzsparend zu verstauen
- Übungsraumbedarf: (LxBxH) 145/52/96 cm
- Platzbedarf: (LxBxH) 185/156/170 cm
- Farbe: anthrazit/schwarz



Im Lieferumfang enthalten:

Physio-Tubes mit einem mittleren Widerstand für gezieltes und fortgeschrittenes Training.

Ergo-Griffe sorgen für einen perfekten Halt und passen sich der jeweiligen Bewegung optimal an.

Übungs-DVD für das tägliche Rückentraining. Physiotherapeutin Angela Bäuml-Nicolas, mit über 20 Jahren Physio-Erfahrung erklärt jede Übung im Detail.

Ausführliches Übungsposter für den schnellen Überblick und die Erstellung individueller Trainingsprogramme.

