Rückenschmerzen - das Volksleiden Nr. 1

- stundenlanges unentwegtes Sitzen ist eine einseitige Belastung, die krank macht
- zu wenig Bewegung bewirkt Muskelabbau, vor allem in der Rumpfmuskulatur
- falsche Körperhaltung (Handynacken) kann Muskelblockaden durch verkürzte Muskulatur verursachen

Rund 90 % aller Rückenschmerzen sind durch einfachen Muskelaufbau banal und unkompliziert zu beheben:

- beim Telefonieren immer wieder mal aufstehen
- zwischendurch auf „beweglichen Unterlagen“, z.B. Sitzball, sitzen
- wenige Minuten auf einem Balance Block stärkt die Rumpfmuskulatur spürbar
- viele unterschiedliche Muskelgruppen mit Pressbällen, Gewichtsbällen oder Gymnastikbändern effektiv kräftigen
- all dies erhöht die körperliche Belastbarkeit, das Wohlbefinden und reduziert zugleich Krankentage

Tipp!

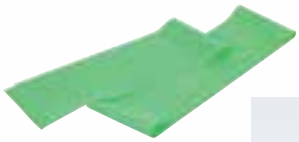
Vorbeugung und Linderung leicht gemacht – mit Produkten aus unserer Serie „Wellness im Büro“

TOGU

TOGU Gymnastikband – Theragym Power-Gummiband

Das Theragym Gummiband ist vielseitig verwendbar und wegen des geringen Gewichts und geringer Größe einfach zu verstauen und transportieren. Ideal für funktionelle Übungen mit Widerstand, egal ob zu Hause oder im Büro zum Dehnen, Kräftigen und Erhalten vieler unterschiedlicher Muskelgruppen. Der lineare Kraftaufwand bei steigender Dehnung der Gummibänder schont die Gelenke, verbessert die Koordination und beugt Verletzungen vor. Übungsanleitung liegt bei. Bandbreite 7,5 cm, Bandlänge 2,4 m mit 2 Enden, auf Wunsch individuell in der Länge zuschneidbar. Hochwertiges Material: 100 % Naturlatex liefert anhaltende Spannkraft.

Art.-Nr.	Herst.-Nr.	Ausführung	Farbe	ST	€/ST
186440011	**650560**	Gummiband mit 2 Enden, leichter Widerstand	grün	1	**5,49**
186441021	**650510**	Gummiband mit 2 Enden, mittelstarker Widerstand	violett	1	**6,49**



ab **5,49**

mit wenig Zeit- und Kraftaufwand viele unterschiedliche Muskelgruppen kräftigen

TOGU Stonie Gewichtsball

Die innovativen TOGU Stonie Trainingsbälle sind hervorragend geeignet für allgemeine Fitness zu Hause und im Büro. Der Hauptvorteil der Stonie Gewichtsbälle gegenüber Kleinhanteln liegt darin, dass durch die kleine Größe das Gewicht zentral in der Hand liegt, wodurch unangenehme Belastungen im Handgelenk nahezu ausgeschlossen und korrekte physiologische Bewegungsabläufe gewährleistet werden. Übungsanleitung liegt bei. Hochwertiges Ruton®-Material (latexfrei) mit griffiger Oberfläche.

Art.-Nr.	Herst.-Nr.	Ausführung	Farbe	ST	€/ST
186442008	**638053**	Gewichtsball leicht mit Füllung 500 g, 7 cm Ø	gelb	1	**17,49**
186443015	**638102**	Gewichtsball mittel mit Füllung 1 kg, 7 cm Ø	rot	1	**20,59**

ab **17,49**

TOGU Anti-Stress Ball Klassik

Angenehmer weicher Anti-Stress Ball zum Kneten, Durcharbeiten und Kräftigen der gesamten Finger-und Handmuskulatur. Durch das softe Material entsteht eine perfekte Druckverteilung in der gesamten Handinnenfläche. Ideal geeignet auch für einen gezielten Einsatz in der Therapie oder auch für Ausgleichs- und Lockerungsübungen gegen Finger-, Hand-, und Unterarm-Belastungen. Im Büro, zur Raucherentwöhnung oder Aggressionsabbau. Hygienisch da abwaschbar. Nadelventil zum einfachen Korrigieren des Luftdrucks mit handelsüblicher Ballpumpe (nicht im Lieferumgang). Lieferung erfolgt aufgepumpt in geprüfter Standardeinstellung. Material: geschäumtes Ruton®-Material (latexfrei).

Art.-Nr.	Herst.-Nr.	Ausführung	Farbe	ST	€/ST
186447001	**464104**	Anti-Stress Ball 6,5 cm Ø	blau	1	**5,59**

5,59