



by Staby®  
Double Radian Wheel

## Balance – Flexibilität – Koordination – Stabilisation

### Faktencheck:

Das speziell geformte Wheel mit zwei unterschiedlich gewölbten Flächen erlaubt eine optimale Anpassung an die Bedürfnisse verschiedenster Anwender und unterschiedlicher Trainingsphasen gleichzeitig.

Eine weiche und angenehme Oberfläche verringert Benutzungsschwierigkeiten, so dass verschiedene Trainingsphasen einfach kontrolliert und jederzeit angepasst werden können.

Das Turtle benannt nach seiner Form bietet einen hohen Sicherheitsfaktor, da es sich nicht drehen kann. Übungen können über die flachere begonnen und über die mehr gebogene Seite gesteigert werden.

Verbessern Sie Stück für Stück die Rückbeuge (Brustkorb-/Herzöffnung).

Das spezielle Design ermöglicht Übungen in stehender, sitzender oder liegender Position, welche die Wirbelsäule in der Aus-/Aufrichtung unterstützen können.

Training mit dem Turtle steigert den natürlichen Gleichgewichtssinn, fördert Konzentration, verbessert Flexibilität und stimuliert die Tiefenmuskulatur.

Im Trainingsalltag einsetzbar bei Koordinations- und Wahrnehmungsübungen, Haltungs- und Wirbelsäulenstabilisation, Training von Rücken, Beinachsen und Rumpf in Therapie, Fitness und Sport.

**Material:** ABS-Innenrohr, Oberfläche TPE-Schaum – Weichheit und Antislip, robust und abriebfest

**Maße:** 375x195x130 mm – belastbar bis 250 kg



### Wichtig:

Die Ausgangsposition einer jeden Übung bildet eine neutrale Wirbelsäulenstellung.

Ziehen Sie mit der Ausatmung den Bauchnabel leicht nach innen oben und lassen die Schulterblattspitzen zum Becken gleiten.

Nehmen Sie sich Zeit, üben Sie regelmäßig und achten darauf, dass Sie sich in jeder Position wohlfühlen.

Atmen Sie tief und gleichmäßig!

Halten Sie Balance-/Flexibilitätssequenzen zw. 15 und ca. 45 Sekunden (3-5 x wdh.)

Kräftigungsübungen ca. 60 sek. pro Position (3-5 x wdh.)

Fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten bei akuten Beschwerden und/oder bei Einschränkungen des Bewegungsapparates vor Trainingsbeginn.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg!

**Balance:** Gezielte Gleichgewichtsübungen mit dem Turtle fördern die Konzentration, stimulieren die Tiefenmuskulatur und können das Körperbewusstsein verbessern.



**Flexibilität:** Gezielte Dehnungsübungen halten Faszien geschmeidig und fördern die Beweglichkeit von Rumpf, Rücken, Brustkorb, Wirbelsäule, Armen und Beinen! Aufgrund des Designs kann mit dem Turtle die Rückenflexibilität gezielt schrittweise verbessert werden. Wenn es um das Thema Brustwirbelsäulen-Beweglichkeit geht ist das Turtle fast unschlagbar da es ein langsames Herantasten über die flachere Seite erlaubt.



**Core-STABILISATION & Rücken-KRÄFTIGUNG:** Das Training mit dem Turtle kann die Wirbelsäule in der Aus-/Aufrichtung unterstützen, das spezielle Tool-Design ermöglicht eine Veränderung der Anforderung in unterschiedlichen Trainingsebenen.



Weitere Informationen unter [www.my-turtle.de](http://www.my-turtle.de)

Global Inform UG Siemensstrasse 5 D-86825 Bad Wörishofen

[www.staby.de](http://www.staby.de) [www.io-ball.com](http://www.io-ball.com) phone: +49(0)8247-8998 Fax: +49(0)8247-9974119