

**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION

# CORE•STABILITY

die Serie für die starke Mitte

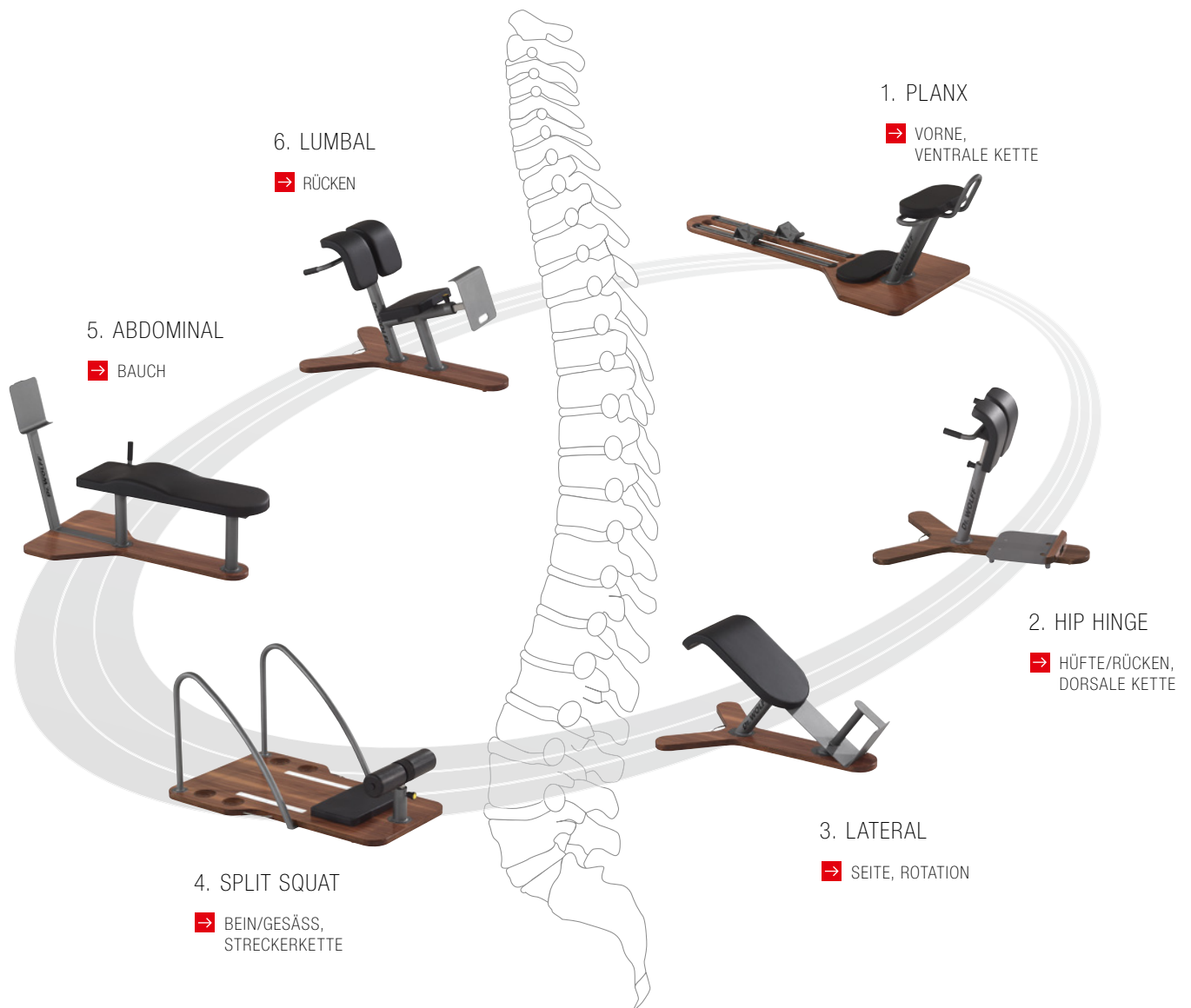


# CORE·STABILITY



## Rundum rückengesund

Komplex, anspruchsvoll und dynamisch – so präsentiert sich das Training für die starke Mitte. Neues und ästhetisches Gerätedesign für die Konzentration auf das Wesentliche.



## 360°-Core-Training

Die perfekte Lösung für ein erfolgreiches Rumpfmuskeltraining und Ganzkörper-Stabilisation. Eine einzigartige Trainingskonzeption mit intensivem Functional-Workout. Basics für die starke Mitte – leicht bis hochintensiv.

CORE·STABILITY



## Die starke Mitte

Kräftige Rumpfmuskeln bilden den Kern und das Körperzentrum.  
Die Basis für sportliche Erfolge und Sicherung der Wirbelsäule im Alltag.

**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION



## Stabilisation

Das übergeordnete Trainingsziel ist Ganzkörper-Stabilisation.  
Spezielles Core-Training in Kombination mit anspruchsvollen Stabilisationsübungen.

**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION

# CORE•STABILITY



## 1. PLANX 358 → VORNE, VENTRALE KETTE

Das einzigartige Trainingsgerät für die Grundübungen Plank, Side Plank, Mountain Climber und Rollout. Der perfekte dynamische Workout durch zwei hochwertige Führungsschienen. Core-Training mit Spaß-Faktor.

Aufstellmaß: L 233 x B 87 x H 81 cm

## 2. HIP HINGE 368 → HÜFTE/RÜCKEN, DORSALE KETTE

Die Basisübung für Ganzkörper-Stabilität. Ob ein- oder beidbeinig – jetzt gelingt die korrekte Ausführung auch Anfängern.

Aufstellmaß: L 124 x B 78 x H 95 cm

## 3. LATERAL 318 → SEITE, ROTATION

Das Training der seitlichen Rumpfmuskeln aus der gesicherten Position für die statische Variante oder dynamische Lateral-Flexion.

Aufstellmaß: L 129 x B 78 x H 68 cm

## 4. SPLIT SQUAT 328 → BEIN/GESÄSS, STRECKERKETTE

Die Kombination aus höhenverstellbarer, drehbar gelagerter Fußablage mit beidseitigem Handlauf garantiert eine sichere und kontrollierte Bewegungsausführung. Ideal für das Erlernen von Single Leg Squat und Nordic Hamstring.

Aufstellmaß: L 148 x B 94 x H 75 cm

## 5. ABDOMINAL 338 → BAUCH

Der Klassiker mit Komfortfunktion: Crunch und Crunch Rotation unterstützt durch ein besonders ergonomisches Lordosepolster.

Aufstellmaß: L 172 x B 78 x H 97 cm

## 6. LUMBAL 308 → RÜCKEN

Konzentriertes Training der lumbalen Rückenmuskulatur und des Hüftstreckers aus dem komfortablen Kniestand. Die Kniebeugemuskulatur ist hierbei nahezu inaktiv.

Aufstellmaß: L 124 x B 78 x H 90 cm

Abgebildete Hanteln bzw. Bänder gehören nicht zum Lieferumfang.  
Design- und Gebrauchsmuster-Schutzrechte angemeldet, Fotos urheberrechtlich geschützt.