

Dr. WOLFF[®]
SPORTS & PREVENTION

GET FLEXIBLE

Der Beweglichkeitszirkel für Rücken und Gelenke



GET FLEXIBLE

Training von Beweglichkeit und aufrechter Haltung

Dies ist die Grundidee des neuen Bewegungskonzeptes. Kompensieren Sie den Lebensstil des bewegungsarmen Alltags. Das Sitzen, die typische Haltungskonstanz am Arbeitsplatz mit nach vorne geneigtem Oberkörper, fördert insbesondere die Verkürzung der ventralen Muskulatur (Brust-, Bauch- und Hüftbeugemuskulatur), wie auch der Beinbeugemuskulatur. Defizite in der Kraftfähigkeit der aufrichtenden Muskulatur verstärken diesen Effekt. Die Folgen sind Rücken- und Gelenkprobleme mit dem Verlust der aufrechten Haltung.

Die Ergänzung für Ihr Rückenzentrum

Get Flexible ist konzipiert für Personen mit Rückenproblemen und Bewegungseinschränkungen der großen Gelenke.

Daher eignet sich *Get Flexible* hervorragend als ergänzendes Modul für Rücken- und Gelenkprogramme. Besondere Kompatibilität ergibt sich für die Dr. WOLFF Rückensysteme.

**Erweitern und beleben Sie
Ihr bestehendes Rückenkonzept!**



GET FLEXIBLE

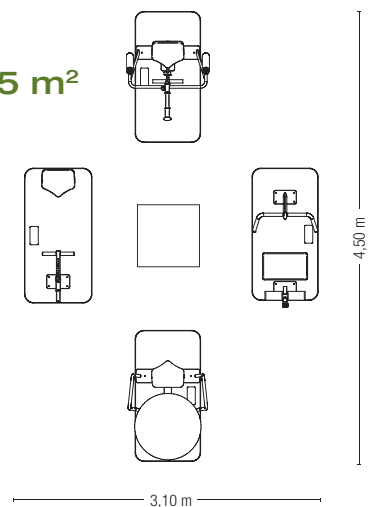
Platzsparend:
Für mehr Flexibilität

Dr. WOLFF konzipiert seit mehr als 20 Jahren Geräte für das gesundheitsfördernde Beweglichkeitstraining. *Get Flexible* als Zirkel mit 4 Geräten schult Beweglichkeit und Haltung auf kleiner Fläche.

Details mit vielen Vorteilen:

- komfortable, altersgerechte Übungspositionen, knie- und rüchenschonend
- die Übung schnell erlernt: Sensortechnik mit Biofeedback
- Spiegel für Bewegungskontrolle
- gesicherte Bewegungsführung

ca. 12,5 m²



Das Rücken- und Haltungsprogramm mit Sensortechnik und Biofeedback

Beweglichkeit, eine gute Haltung und ein schmerzfreier Rücken – das sind die Ziele, die mit dem modernen Ansatz verbunden werden. Ein idealer Zirkel für die betriebliche Gesundheitsförderung.

Perfekt für alle Personen mit Bildschirmarbeitsplätzen: Flexibilität verbessern – Verspannungen abbauen.



Dr. WOLFF[®]
SPORTS & PREVENTION

GET FLEXIBLE

Gesunder Rücken und Gelenke: Die wichtigsten Übungen

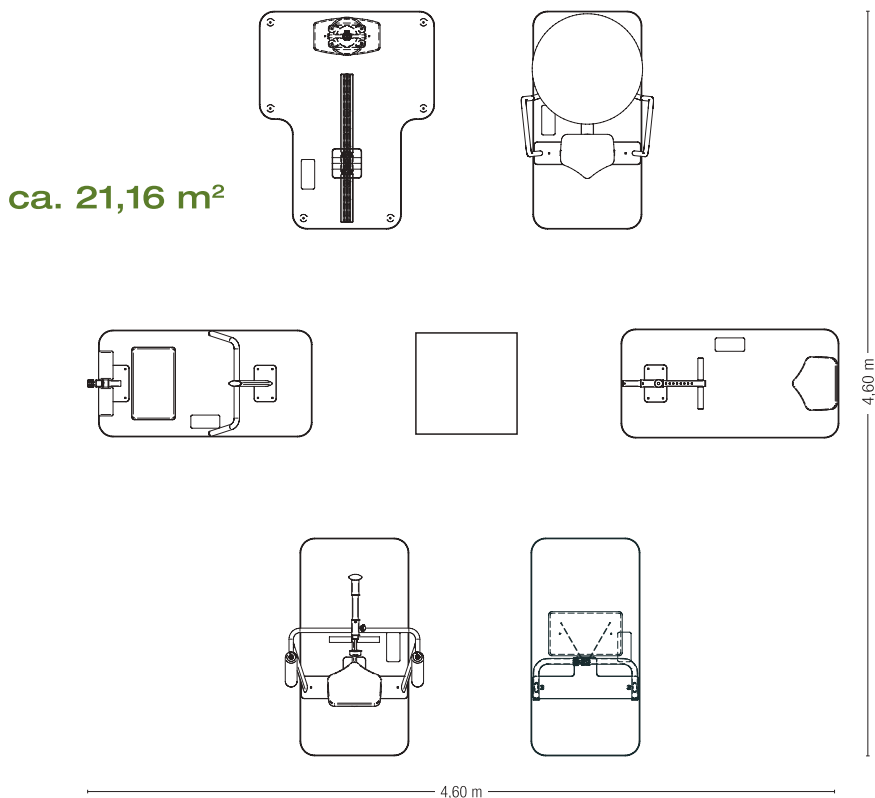
Im Dr. WOLFF *Get Flexible* Zirkel trainieren Sie komfortabel und wirkungsvoll für bessere Beweglichkeit und Haltung. Handlauf und Einstiegshilfen erleichtern den Übungsablauf und geben dem Trainierenden Sicherheit.

Trainingskomfort und Bewegungskontrolle

Knie- und rüchenschonende Übungspositionen mit gesicherter Bewegungsführung. Sensortechnik unterstützt die Haltungsschulung.

GET FLEXIBLE als 6er Zirkel

Für ein umfangreiches Beweglichkeitstraining.





BAUCH/HÜFTBEUGER 206

Wirbelsäulenmobilisation

Muskulatur: Hüftbeuger, Bauch, Zwischenrippenmuskulatur, Brust

Technik: Höhenverstellbarer Sitz, Aufnahme für 75 cm Gymnastikball, Handlauf zum Auf- und Absteigen



BEINBEUGER/WADE 216

Flexibilität hintere Beinmuskulatur

Muskulatur: Beinbeuger, Wade

Technik: Individuell justierbare Fußstütze mit Skalierung



BRUST/BWS-AUFRICHTUNG 226

Aktive BWS-Aufrichtung

Muskulatur: Brust, oberer Bauch

Technik: Höhenverstellbarer Sitz, komfortable Rundpolster für Armablage, Sensoreinheit mit Anzeige für Bewegungskontrolle und Biofeedback



BEINSTRECKER/HÜFTBEUGER 236

Flexibilität vordere Beinmuskulatur

Muskulatur: Beinstrecker, Hüftbeuger

Technik: Individuelle Einstellung der Fußstütze mit Rundpolster und Skalierung, extra weiches Kniepolster, Handlauf für bequemen Ein- und Ausstieg

GET FLEXIBLE



ADDUKTOREN 246

Beweglichkeit Hüftgelenk und Adduktoren

Muskulatur: Adduktoren

Technik: Individuelle Einstellung aus der Sitzhöhe in die Dehnposition, Fußablage mit Gleitschiene und Skalierung



GESÄSS/PIRIFORMIS 256

Beweglichkeit Hüftgelenk und Gesäßmuskulatur

Muskulatur: Gesäß und Piriformis

Technik: Höhenverstellbare Beinablage, Handlauf

GET FLEXIBLE

· BAUCH/HÜFTBEUGER 206

Aufstellmaß: B 74 x L 148 x H 133 cm



· BEINSTRECKER/HÜFTBEUGER 236

Aufstellmaß: B 74 x L 148 x H 85 cm



· BEINBEUGER/WADE 216

Aufstellmaß: B 74 x L 148 x H 59 cm



· ADDUKTOREN 246

Aufstellmaß: B 119 x L 148 x H 60



· BRUST/BWS-AUFRICHTUNG 226

Aufstellmaß: B 74 x L 148 x H 168 cm



· GESÄSS/PIRIFORMIS 256

Aufstellmaß: B 74 x L 148 x H 168 cm



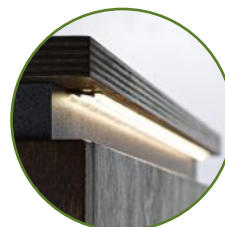
· GET FLEXIBLE SÄULE



Das Designelement
im Zentrum des Zirkels.

Spiegel zur Bewegungskontrolle,
großflächige Übungsabbildungen,
LED-Anzeige für Dehndauer

Aufstellmaß: B 60 x L 60 x H 120 cm



Detail LED-Anzeige