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 Muskelkette (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

Die neue Positionierung am Gesundheitsmarkt.

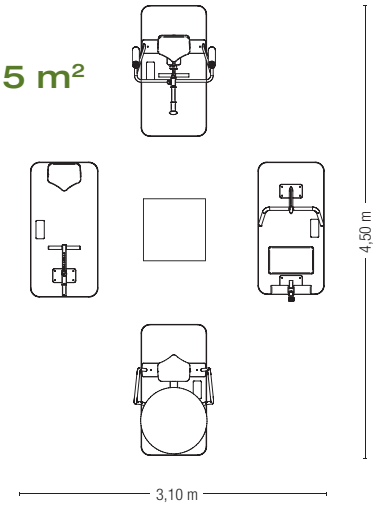
Platzsparend:
Für mehr Flexibilität

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 rückenschonend
- 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.

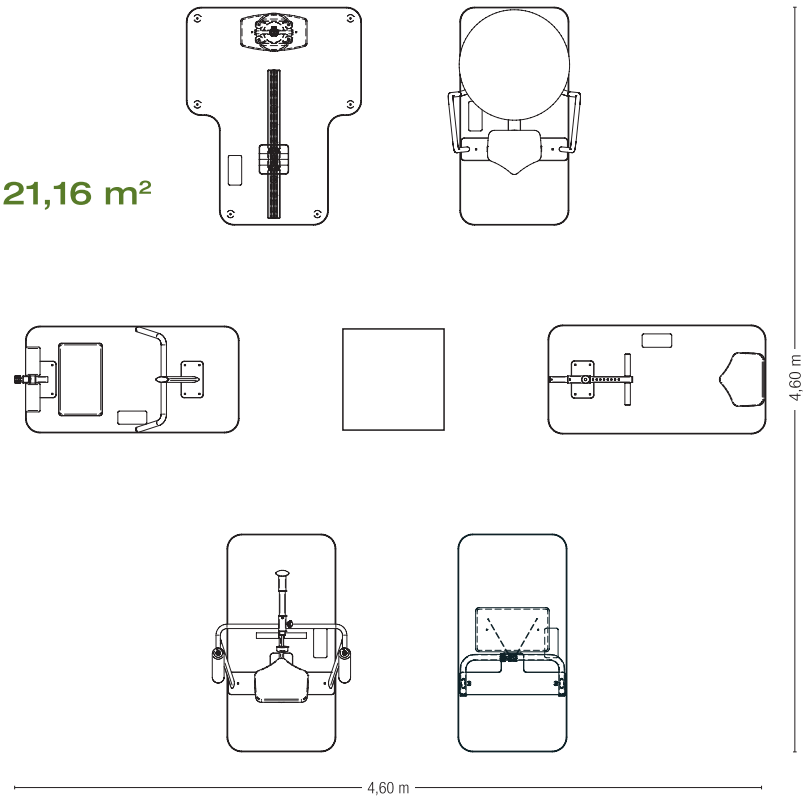
Trainingskomfort und Bewegungskontrolle

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

GET FLEXIBLE als 6er Zirkel

Für ein umfangreiches Beweglichkeitstraining.

ca. 21,16 m²



BAUCH/HÜFTBEUGER 206

Wirbelsäulenmobilisation

Muskulatur: Hüftbeuger, Bauch, Zwischenrippenmuskulatur, Brust
Technik: Höhenverstellbarer Sitz, Aufnahmering 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

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

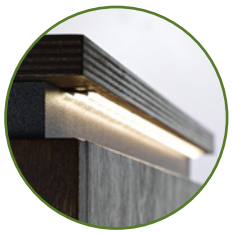
· GESÄSS/PIRIFORMIS 256

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



Detail LED-Anzeige

Aufstellmaß: B 60 x L 60 x H 120 cm

Stand 12/2015 – technische Änderungen vorbehalten

Dr. WOLFF® SPORTS & PREVENTION

Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH
Postfach 2767 · 59717 Arnsberg · Germany
Tel. +49 2932 47574-0 · Fax -44
info@dr-wolff.de · www.dr-wolff.de