



Sportastic

Pilatesroller TOGU Multiroll HALBRUND luftbefüllbar

Artikel-Nr.: 1845026001

Produktbeschreibung:

Unser handlicher und leichter Pilatesroller ist eine wichtige Unterstützung im Ganzkörpertraining mit rehabilitativer Funktion ohne den Körper übermäßig zu belasten.

DOPPELNUTZUNG:

* **Als praktischer Pilates-Roller:** idealer Trainingspartner bei Übungen zur Muskelstärkung (Rücken, Becken, Schulter), zur Stabilisation der Körperhaltung oder zum Balancetraining

* **Als Lagerungsrolle:** Lagerungshilfe in Form einer Halbrolle für Physiotherapie und Reha, als halbe Knierolle oder Nackenstütze

Übungen mit dem Pilatesroller

1) Legen Sie den Roller der Länge nach auf. Dann legen Sie sich auf den Roller, so dass Ihr Kopf, Rücken und das Gesäß auf der Rolle aufliegen. Die Arme und Beine liegen links und rechts vom Körper weggestreckt. Für das Training der Bauchmuskulatur heben Sie nun die Oberschenkel im rechten Winkel zum Bauch, die Knie werden abgewinkelt. Die Übung besteht nun darin, die Beine gleichzeitig in den rechten Winkel zum Bauch zu bringen, kurz dort zu halten, dann wieder etwas nachzulassen. Achten Sie dabei darauf, dass die Beine nie den Boden berühren und möglichst hoch oben bleiben.

2) Üben Sie sich in der Balance, indem Sie auf den waagrecht liegenden Roller steigen und dort ein Bein anheben und sich mit dem stehenden Bein ausbalancieren.

3) Stellen Sie den Roller senkrecht auf. Legen Sie einen Fuß auf das obere Ende des Rollers, es sollte gestreckt sein, ebenso wie das Bein, das auf dem Boden steht. Somit wird der Oberschenkel gedehnt.

Größe:	50 x 7,5 cm
Extras:	Luftbefüllbar (Härte somit anpassbar)

Menge	Stückpreis
Einzelpreis	€ 50,00 € 19,00 *

*inkl. MwSt. [zzgl. Versandkosten](#)



Sportastic Handels GmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com