SCHILDKRÖT

Rückenstützkissen "Seat Cushion Fit+"

- geschützte linsenähnliche Form
- der fließende Übergang zwischen Kissen und Sitzfläche verhindert Druckstellen im Randbereich
- die spezielle Form führt zur einem instabileren Sitzen
- die daraus resultierenden Mini-Bewegungen aktivieren fortlaufend die Rückenmuskulatur
- in einer aufrechten Haltung werden die Bandscheiben sanft in Schwung gehalten
- minimale Bewegungen stimulieren die Tiefenmuskulatur
- der Rücken wird gestützt, entlastet und massiert
- starke Bauchmuskeln stabilisieren die Wirbelsäule und sind besonders wichtig zur Prävention von Rückenbeschwerden
- beim Bauchtraining kann das flache instabile Kissen unaufdringlich unter dem Gesäß positioniert werden
- die Tiefenmuskulatur wird zusätzlich aktiviert, das Bauchtraining wird intensiver
- speziell geformte Noppen sorgen für die Aktivierung der Fußreflexzonen
- entwickelt von einem Münchner Sportwissenschafter in enger Kooperation mit Physiotherapeuten
- der positive Effekt für die Rückenmuskulatur ist gegenüber den klassischen "dicken" Sitzkissen deutlich erhöht
- phtalatfreies PVC (Kissen), Polyester (Bezug)
- Inhalt: 1 Sitzkissen, 1 Stoffbezug, 1 Minipumpe, Übungsanleitung

Sitzempfehlung: Die moderne Sitzforschung empfiehlt Bewegung und Abwechslung beim Sitzen. Bringen Sie Abwechslung in Ihren täglichen Sitzmarathon und nutzen Sie das Kissen gelegentlich als dynamische Sitzunterlage oder als Rückenstützkissen. Die Sitzdauer bzw. Sitzhäufigkeit auf dem Kissen sollten Sie dabei Ihrem Trainingszustand anpassen. Je weiter vorne Sie auf dem Kissen sitzen, desto geringer ist die seitliche Beweglichkeit des Kissens. Eine solche Sitzposition ist empfehlenswert, wenn Sie die Sitzphasen auf dem Kissen verlängern wollen, ohne die Rückenmuskulatur zu überfordern.

Luftregulierung: Entnehmen Sie die Nadel seitlich aus dem Griff der Pumpe! Stecken Sie die Nadel bis zum Anschlag in das Ventil. Wichtig: Zuvor sollten Sie das Ventil mit den Fingern greifen und nach außen drehen. Anschließend können Sie die Nadel in das Ventil in Richtung Kissenmitte schräg einführen, ohne die andere Seite des Kissens zu beschädigen. Zur Verringerung der Luftmenge drücken Sie auf das Kissen, sodass Luft über die Nadel (ohne Pumpe) nach außen strömt. Die Luftzufuhr erfolgt entsprechend mit Pumpe. Das Ventil sollte im hinteren Teil des Kissens positioniert sein, damit Sie das Ventil auch bei geringer Luftmenge nicht spüren. Drehen Sie das Kissen vor dem Sitzen entsprechend!

Schildkröt bietet eine Vielzahl von Trainingsmethoden und Anweisungen für seine Fitness Produkte. QR-Code auf der Verpackung scannen um Tipps und Schulungsvideos zu erhalten.

Anwendungsbeispiele:
- anwendbar als dynamisches Keil- und Rückenstützkissen

Rückenstützkissen "Seat Cushion Fit+"

Symbolbild: zeigt das Produkt in Anwendung

Produkt	Ausführung	Farbe	VE	Hersteller-Nummer	Bestell-Nummer
Rückenstützkissen "Seat Cushion Fit+"	Durchmesser: 340 mm	grün / grau		960037	98000598

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers! © - Rechte vertreten durch MVM Marketing GmbH