



TOGU Aero Step XL blau



Der Togu Aero Step XL ist ein universelles Trainingsgerät, geeignet für Rehabilitation und für Fitness und zur Stärkung des Rückens, Verbesserung von Gelenkstabilität, Koordination und Gleichgewicht.

CHF 169.00

Der Aero-Step XL - made in Germany - ist ein Trainingsgerät aus hochwertigem Ruton. Das Material Ruton ist geruchsneutral und sehr belastbar (ca. 200 kg). Das Produkt ist latexfrei und enthält keine verbotenen Phthalate (nach EU Richtlinie 2005/84/EG).

Das bewährte Trainingsgerät mit dem 2-Kammer-Luftsystem ermöglicht ein Training mit Maximaleffekt. Das Training geht intensiver in die Tiefe. Wahrnehmung, Reizverarbeitung und Stabilität werden geschult und verbessert. Sehr variabel und äusserst robust. Im Stand oder in Bauch- und Rückenlage einsetzbar. Geeignet für Rehabilitation, Fitness oder für zu Hause.

Der Aero-Step XL ermöglicht eine Verbesserung der Gelenkstabilität. Die Muskeln werden bis in die Tiefe gestrafft und gekräftigt. Ausgestattet mit über 1000 runden Noppen, zur zusätzlichen Stimulation der Fussreflexzonenpunkte, ergeben sich ein zusätzlicher Massageeffekt und eine bessere Durchblutung.

Die besondere labile Beschaffenheit des AeroStep stellt erhöhte Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten und bietet dadurch neue Möglichkeiten für eine deutliche Leistungssteigerung im Sport und in der Therapie. Durch die genoppte Oberfläche wird zudem die Durchblutung stark angeregt.

Egal ob im Stand für das Beinachsentraining oder in Bauch- bzw. Rückenlage, lässt die Labilität, dank der Luftfüllung jede bekannte Übung zur Herausforderung werden.

Die eingelegte Verbindungsplatte gibt die nötige Stabilisierung, sodass eine gute Bodenhaftung garantiert ist. Die mit Luft gefüllten Kammern ermöglichen ganz kleine Bewegungsmomente. Dies bedeutet hohe Anforderung und somit schnelle Trainingseffekte.

Anwendungsmöglichkeiten: Optimal für koordinatives und propriozeptives Training in der



Physiotherapie, besonders in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT)

Material: hochwertiges Ruton

Im Lieferumfang inbegriffen sind Trainingsanleitung und Luftpumpe

Masse: 51 x 37 x 8cm

Belastbarkeit ca. 200kg

Gewicht: 2,8kg

Farbe: blau

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.

Expertenmeinung von Dr. Christos Papadopoulos, Reha- und Konditionstrainer:

Der Aero-Step bildet eine apparative Ergänzung, die es uns im Bereich des Koordinations-, Kräftigungs- und Flexibilitätstrainings ermöglicht, kreativer und effizienter zu arbeiten. Er ersetzt sperrige Utensilien, die in der Vergangenheit benutzt wurden. Die Einmaligkeit des Materials ermöglicht einen vielseitigen Einsatz, nicht nur im Indoor-, sondern auch (im Fussball von grösserer Bedeutung) für das Outdoortraining, ob Barfuss, mit Lauf-, oder mit einem Fussballschuh, durch seine robuste Beschaffenheit ist alles möglich. Der Aero-Step bildet einen festen Bestandteil in unserem Übungsrepertoire und ist von dort nicht mehr wegzudenken. Bei den sportartspezifischen Übungen stellt er für den Profifussballer eine besondere Herausforderung dar, denn in Kombination mit dem Ball gibt der Aero-Step dem meist langweiligen Koordinations- und Stabilitätstraining den besonderen Kick und dabei ist der Spassfaktor enorm hoch (Motivation).