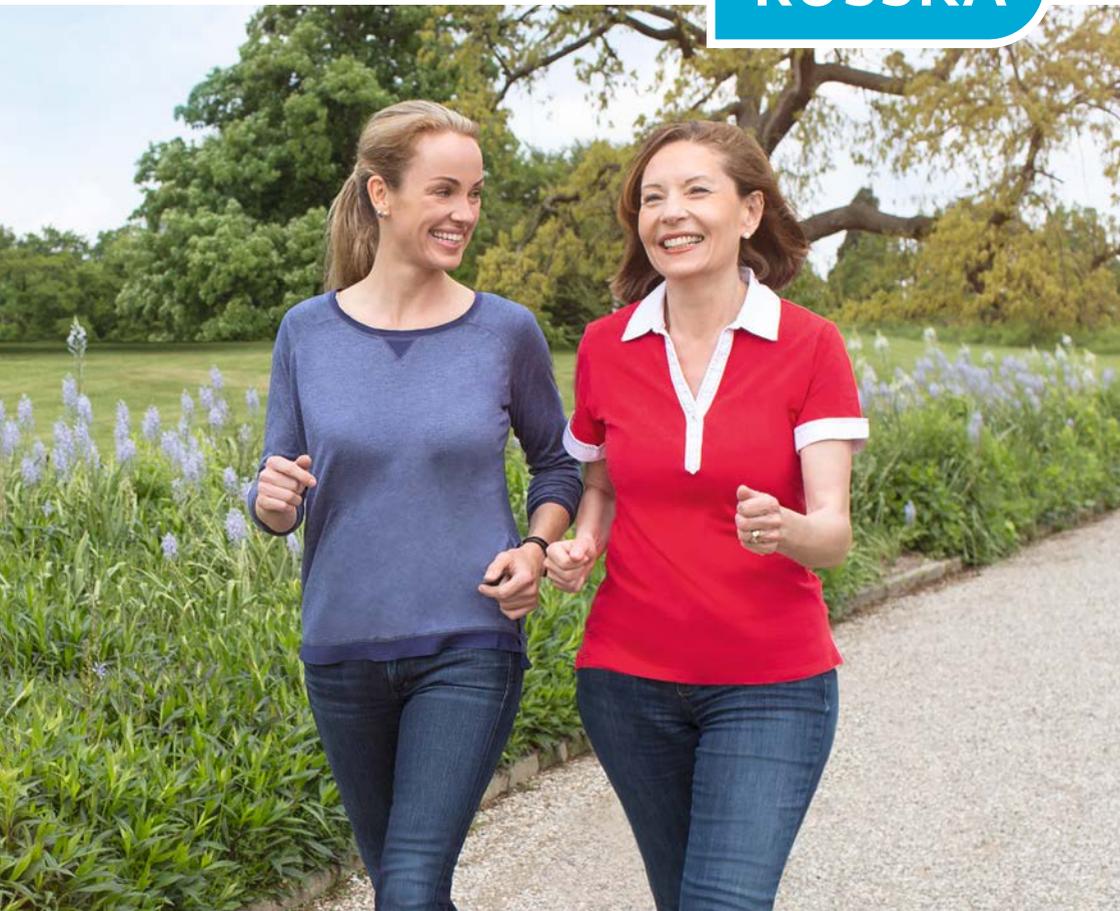


RUSSKA



Fit und gesund

Aktiv mit tollen Fitnesshelfern

Fit und gesund

Fit und gesund – das möchte jeder gerne sein. Dafür kann jeder selbst einiges tun. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen eine Auswahl an Produkten zur Entspannung, aber auch zum Training von Kraft und Fitness vor. Es ist gut, die eigenen Fortschritte im Auge zu behalten. Waagen und Blutdruckmessgeräte sind dafür die perfekten Helfer.

Ihr Fachhändler berät Sie gerne zu diesen und weiteren Produkten.

Inhaltsverzeichnis



Rückengerechtes Sitzen

S. 4

Ein starker Rücken sorgt für Entspannung



Entspanntes Liegen und Schlafen

S. 7

Ein gesunder Schlaf gibt Kraft für den Tag



Training von Kraft und Ausdauer

S. 11

Stärkung des gesamten Körpers



Massage und Entspannung

S. 18

Verwöhnprogramm für Ihr Wohlbefinden



Sanfte Therapie

S. 21

Wohltuend bei Stress und Verspannungen



Wärme und Kälte

S. 23

Natürliche Energie für Kreislauf und Körper



Körperpflege

S. 28

Ein gutes Körpergefühl durch Frische und Hygiene



Messgeräte

S. 31

Die wichtigen Werte immer im Blick



Entspanntes Reisen

S. 33

Wohlbefinden auch für unterwegs



Erleichterung bei Allergien und Atemwegsbeschwerden

S. 34

Durchatmen für Ihren Körper

Rückengerechtes Sitzen

Ein starker Rücken sorgt für Entspannung



Backgym Haltungstrainer

Mit Backgym kann eine aufrechte und natürliche Körperhaltung trainiert werden, um Verspannungen und Rücken- oder Nackenschmerzen vorzubeugen. Mittels Zugkraft wird eine natürliche, aufrechte Körperhaltung erreicht. Einer Fehlstellung des Rückens wird entgegengewirkt und damit wird einer der Ursachen für Rückenschmerzen effektiv vorgebeugt.

- 16690 010-050 Classic, Größe S-XXL
- 16690 110-140 Sport, Größe S-XL
- 16690 210-220 Kids, Größe XS-S



Mobilkissen

Mobilkissen halten die Wirbelsäule auch im Sitzen in Schwung. Luftgefüllt unterstützen sie das dynamische Sitzen, gleichzeitig eignen sie sich für verschiedene gymnastische Übungen. Eine ausführliche Anleitung liegt jedem Mobilkissen bei.

- 16659 000-006 Ø 33 cm, verschiedene Farben
- 16659 040-070 Ø 36 cm, verschiedene Farben

Gymnastikbälle

Die Bälle eignen sich für Übungen aus der Rückenschule oder zur Schwangerschaftsgymnastik. Auch als Alternative zum Schreibtischstuhl sind sie ideal einsetzbar. Verschiedene Größen und Ausführungen für jeden Geschmack und Körpergröße erhältlich.

- 16650 445-495 Gymnastikball Classic
- 16650 555-775 Gymnastikball Plus
- 99166 455-475 Gymnastikball Arte
- 99166 655-675 Optiball, transparent



Halfball Plus

Der Halfball verbindet ein weiches, entspanntes und bewegliches Sitzen mit der Möglichkeit eines abwechslungsreichen Trainingsgerätes. Beim Üben und Sitzen auf dem instabilen Halfball darf gewackelt werden. Dies erhöht die Effektivität der Übungen, da durch den Wackeleffekt zusätzlich die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. Durch die große Sitzfläche bietet der Halfball auch schweren Personen eine angenehme Möglichkeit zum dynamischen Sitzen. Ø 40 cm.

- 16650 220 grün
- 16650 210 schwarz





Aufstehkissen

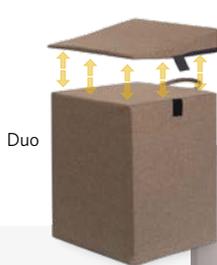
Aufstehhilfe und Sitzkissen in einem: Das keilförmige Kissen unterstützt eine ergonomisch aufrechtere Sitzposition und kann die untere Rückenmuskulatur entspannen. Das Aufstehen wird zugleich durch die Kippung des Beckens erleichtert. Mit samtweichem Velours-Bezug mit Anti-Rutsch-Unterseite. In verschiedenen Ausführungen erhältlich.

Bezug: 100 % Polyester, schwarz

- 24098 000 40x40x13/8 cm (Max. Belastbarkeit: 100 kg)
- 24098 100 40x40x13/8 cm, extra-fest (Max Belastbarkeit: 130 kg)
- 24098 900 50x50x15/10 cm, extra-groß (Max. Belastbarkeit: 200 kg)



Klassik



Duo



Bandscheiben-Entlastungswürfel

Multifunktionale Entspannung: Im Sitzen fördert der Würfel dank des eingearbeiteten Keilkissens eine rückengerechtere, aufrechtere Sitzposition. Im Liegen können die Beine bei der sogenannten Stufenbettlage auf den Würfel gelegt und dadurch die Rückenmuskulatur gelockert werden. Bei der Ausführung Duo ist das Keilkissen auch einzeln nutzbar. In verschiedenen Farben erhältlich.

Bezug: 100 % Polyester

- 24089 181-185, 386 Klassik
- 24089 191-195 Duo

Entspanntes Liegen und Schlafen

Ein gesunder Schlaf gibt Kraft für den Tag



elsa Gesundheitsmatratze

Starten Sie entspannt in den neuen Tag: Diese hochwertige Matratze fördert aktiv gesunden und erholsamen Schlaf. Die Liegefläche aus dem viskoelastischen elsa Mineralschaum reagiert perfekt auf Körpergewicht und -temperatur und passt sich dem Körper individuell, formrichtig und druckfrei an. Besonderheit: Das Mittelstück der Matratze ist je nach gewünschter Stützung (stark, mittel oder weich) austauschbar. Die komplette Matratze kann gereinigt werden und bleibt somit hygienisch sauber.

Matratzenhülle:

- 50 % Baumwolle, 50 % Polyester
- Bezug Oberteil: 80 % Baumwolle, 20 % Polyamid
- Bezug Unterteil: 66 % Baumwolle, 34 % Polyester

- 38303 010 90 x 200 x 15 cm, ecru



elsa Supreme Schlafkissen

Dieses exklusive Kissen sorgt für optimale Druckentlastung und bietet gleichzeitig höchsten Schlafkomfort: Nacken und Schultern werden entlastet und gleichzeitig gestützt, der Kopf ist durch das ideale Maß und den samtweichen Bezug perfekt eingebettet. Damit bietet das Supreme alles, was Sie für eine entspannte und erholsame Nacht benötigen, egal in welcher Position Sie schlafen. Das Kissen ist bei 60 °C komplett waschbar.

Bezug: 80 % Baumwolle, 20 % Polyamid

- 38130 010 40 x 80 cm, ecru



elsa Nackenkissen

Das orthopädische Nackenkissen ist eine Erholung für den ganzen Körper: Die anatomische Form passt sich an die natürliche Nackenwölbung an und entlastet Halswirbel, Muskeln und Nervenbahnen. Der Hinterkopf ruht optimal in der leichten Vertiefung. Die Atmung wird unterstützt und Verspannungen können gelöst werden. Kissenkern und Bezug können bei 60 °C gewaschen werden – ideal auch für Allergiker. Erhältlich mit samtweichem Velours-Bezug und in drei Größen mit 50 cm Kissenbreite.

Bezug: 80 % Baumwolle, 20 % Polyamid

- 38105 010 Gr. S, 7 cm Höhe, ecru
- 38112 010 Gr. M, 9 cm Höhe, ecru
- 38100 010 Gr. L, 11 cm Höhe, ecru



elsa Flockenkissen

Dieses bauschige Kissen mit der flexibel formbaren Spezialfüllung aus extraweichen elsa Mineralschaum-Flocken stützt Kopf, Nacken und Halswirbelsäule optimal und beugt Verspannungen und Nackensteife vor. Das Kissen ist perfekt geeignet für alle Bauchschläfer! Mit dem samtigen Bezug ist es ideal auch für alle, die tagsüber gern entspannen und es etwas kuscheliger mögen.

Hülle: 50 % Baumwolle, 50 % Polyester
 Bezug: 80 % Baumwolle, 20 % Polyamid

- 38109 010-200 ca. 50 x 70 cm, versch. Farben
- 38110 010-200 ca. 30 x 40 cm, versch. Farben

elsa Halskissen

Das Stützkissen umschmiegt sanft den Hals, gibt Halt und verhindert, dass der Kopf im Schlaf auf die Seite kippt. Dies ermöglicht dem ganzen Oberkörper eine gesunde und entspannte Haltung. Ideal auch für unterwegs.

Hülle: 50 % Baumwolle, 50 % Polyester
 Bezug: 80 % Baumwolle, 20 % Polyamid

- 38900 010-200 32x11cm, versch. Farben



Original orthopädisches Witschi-Kopfkissen CLASSIC

Das Witschi-Kissen CLASSIC ist das einzige orthopädische Kopfkissen mit der unverwechselbaren anatomischen Formgebung: die Kopfmulde mit der wohltuenden Nackenabstützung sowie seitlich eingeformten Ohrmulden. Dieser Aufbau stützt in der Rückenlage den Nacken und entlastet in der Seitenlage hervorragend die Schulter. Die Wirbelsäule wird leicht gestreckt, was Verkrampfungen im Nacken- und Schulterbereich hilfreich entgegengewirkt. Dank der 6 verschiedenen Kissen-Größen (nach der Kleidergröße berechnet) findet jeder sein ganz persönliches Kopfkissen nach Maß.

Hülle und Bezug: 100 % Baumwolle

- 24082 000 Gr. 0, für Kinder von 1-6 Jahren
- 24082 010 Gr. 1, Konfektionsgröße 32-36
- 24082 020 Gr. 2, Konfektionsgröße 38-44
- 24082 030 Gr. 3, Konfektionsgröße 46-52
- 24082 035 Gr. 3A, Konfektionsgröße 54-56
- 24082 040 Gr. 4, Konfektionsgröße 58-62

witschi+kissen
 Das Original seit 1965





Kniekissen

Mit Bändern am Bein fixiert verhindert das Kissen ein unangenehmes Reibungsgefühl der Knie in der Seitenlage und hält sie damit auf Abstand. Zwei Größen stehen zur Auswahl.

Kniekissen: ca. 17 x 14 x 12 cm
Bezug: 100 % Baumwolle

Kniekissen extra-groß: ca. 26 x 14 x 17 cm
Bezug: 75 % Baumwolle, 25 % Polyester

- 99230 000 Kniekissen
- 99230 100 Kniekissen extra-groß



**Seitenschläferkissen
Mein Liebling**

Weich und flexibel schmiegt sich das extra-lange Kissen stets perfekt an den Körper an - stützt Kopf, Nacken, Wirbelsäule und Brustkorb, entspannt zwischen den Knien - und gibt ein unvergleichlich kuscheliges Gefühl der Geborgenheit!

Außenmaß ca. 370 x 65 cm
Inlett: 100 % Polypropylen; Bezug: 75 % Baumwolle, 25 % Polyester, creme

24059 000

Venenkissen

Das Venenkissen dient der Hochlagerung von überlasteten und geschwollenen Beinen. Die ergonomische Form passt sich ideal den Unterschenkeln an. Maße: 68 x 52 x 18 cm.

Bezug: 50 % Baumwolle,
50 % Polyester



24060 923

**Training von Kraft
und Ausdauer**

Stärkung des gesamten Körpers

TheraBand Travel

Handlich und vielseitig einsetzbar ist das Übungsband von TheraBand das kleinste Fitnessstudio der Welt. Dank der praktischen Reißverschluss tasche ist es sicher verstaut und lässt sich überall hin mitnehmen. Inklusive umfangreicher Übungsanleitung für ein abwechslungsreiches Training. 2,5 m lang.

16511 500 - 5 Farben/Widerstandsstärken
16515 500



**ARTZT vitality
latexfree**

Das ARTZT vitality Übungsband mit linearem Kraftanstieg ist für die Kräftigung des ganzen Körpers geeignet. Das latexfreie Material ermöglicht das Training auch für Allergiker. Im Lieferumfang ist eine Aufbewahrungstasche und eine ausführliche Übungsanleitung enthalten. 2,5 m lang.

16522 011-014 4 Farben/Widerstandsstärken



TheraBand CLX Band

Dieses latexfreie Trainingsband besteht aus aneinandergereihten Schlaufen. Durch das einfache Greifen und Befestigen ist ein vielseitiges Training ohne Wickeln und Knoten möglich. Damit erfüllt das TheraBand CLX die Funktionen mehrerer Trainingsbänder in einem: Übungsband, Loops oder Tubing. Länge: ca. 2 m, entspricht ca. 11 Schlaufen. Breite: ca. 50 cm.

16 713 219-225 7 Farben/Widerstandsstärken



ARTZT vitality Rubber Band

Ideales Trainingsband zum Aufwärmen oder zur Kräftigung der Muskeln. Als geschlossenes Band ist hiermit kein Knoten oder Wickeln notwendig. Maße: ca. 32 x 5 cm (flach aufliegend). Durchmesser der Schlaufe: ca. 20 cm

16 521 019-022 4 Farben/Widerstandsstärken
16 521 025 5er-Set

ARTZT vitality Übungsband Plus Set

Latexfreies Fitnessband-Set zum Muskelaufbau und Kraftausdauer-Training. Die wabenähnliche Struktur des Bandgewebes sorgt für einen guten Halt und eine sichere Handhabung. Lieferumfang: 2 Bänder in den Stärken mittel und stark. Inklusive Befestigungsschleife. Länge: ca. 250 cm x 11 cm.

16 521 102



ARTZT vitality Bioswing

Vielseitiges Trainingsgerät für ein haltungsstabilisierendes Ganzkörpertraining mit besonderer Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Er bietet eine stufenlose Einstellung der Belastungsintensität durch Frequenzregler und reduziert die Gelenkbelastung durch Dämpfungselemente am ergonomischen Griff. Gesamtlänge: ca. 150 cm

16525 075 Bioswing



ARTZT vitality Gymnastikmatte

Die professionelle Matte für Fitness und Therapie. Sie besteht aus hautverträglichem und extrem leichtem Polyethylen-Material (polyvinylchlorid-frei) bei optimalen Dämpfungseigenschaften und maximaler Langlebigkeit. Durch ihre geschlossene Zellstruktur ist die Matte absolut hygienisch und einfach mit Wasser zu reinigen.

Übungsmatte: 190 x 60 cm, 1,5 cm dick

16525 022 sand
16525 023 schwarz

Fitnessmatte: 140 x 60 cm, 1 cm dick

16525 031 sand
16525 030 schwarz



ARTZT vitality Wobblesmart

Dieser einzigartige, progressive Stabilitätstrainer ist ein hochwertiger Therapiekreisler aus Holz mit rutschfester Trittpläche, dessen unterseitige Auflagefläche sich durch eine einfache Drehbewegung in sechs Positionen verstellen lässt. Geeignet für Koordinations- und Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Maße: Ø 39 cm.

16525 016



ARTZT vitality Stabilitätstrainer

Die intelligente Lösung im Stabilitätstraining für Koordinations- und Stabilisationstraining. Garantiert polyvinylchlorid-frei: aus hautverträglichem und extrem leichtem Polyethylen-Material. Der Stabilitätstrainer ist erhältlich in zwei verschiedenen Schwierigkeits-/Härtegraden und misst 40 x 50 x 6 cm.

16525 011
16525 010

blau (medium, für Einsteiger)
schwarz (weich, für Fortgeschrittene)

Gymstick Original 2.0

Der Gymstick Original 2.0 ist ein einfaches, effektives und vielseitiges Trainingsgerät. Es werden Herz-Kreislauf-Funktionen, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und die Fettverbrennung verbessert. Inkl. 2 TheraBand Tubings, Workout-DVD, Übungsposter und Tasche. Besonders handlich, da sich der Gymstick Original 2.0 zum Transport in zwei Teile trennen lässt.

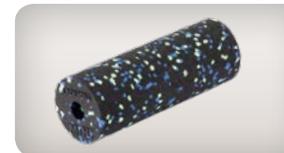
16701 201-205



BLACKROLL Faszienrolle von ARTZT vitality

Diese feste Rolle ermöglicht eine einfache Selbstmassage. Sie verbessert die Beweglichkeit des Bindegewebes und kann Restriktionen oder Verhärtungen lösen. Die BLACKROLL Med von ARTZT vitality ist 20% weicher als BLACKROLL Standard und somit besonders für Einsteiger geeignet. Die BLACKROLL Groove erzeugt durch die gerillte Oberfläche weitere Massageimpulse. Maße: Ø 15 cm.

- 16265 600 Standard, 30 cm, schwarz/azur/grün
- 16265 601 Med, 30 cm, weiß/azur/grün
- 16265 602 Standard, 45 cm, schwarz/azur/grün
- 16265 603 Med, 45 cm, weiß/azur/grün
- 16265 604 Groove, 30 cm, schwarz/azur/grün



BLACKROLL Mini von ARTZT vitality

Ideal zur Massage kleinerer Körperpartien. Maße: Länge 15 cm, Ø 5,3 cm.

16265 606



BLACKROLL Ball von ARTZT vitality

Zur punktuellen Anwendung – ideal zur Massage der Arme, des Nackens oder der Füße.

- 16265 611 8 cm
- 16265 615 12 cm



BLACKROLL Duoball von ARTZT vitality

Zur gezielten Massage kleinerer Partien, wie Arme, Füße oder Nacken.

- 16265 619 8 cm
- 16265 620 12 cm



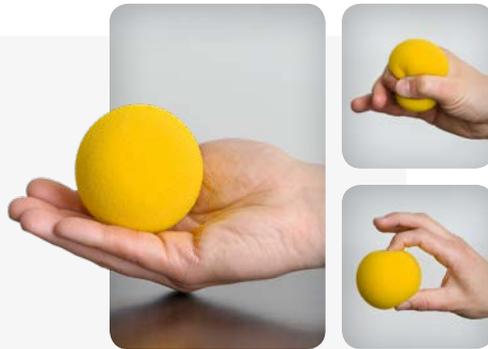
Mini-Trimmer

Trainieren Sie die Kraft Ihrer Arme und Beine mit diesem kompakten Mobilitätstrainer. Sie können ihn auf den Fußboden stellen und Fahrrad fahren. Oder Sie stellen ihn auf den Tisch und trainieren mit den Armen. Der eingebaute Zähler informiert Sie über absolvierte Runden, Trainingsdauer und Ihren Kalorienverbrauch.

11400 250

Handgymnastikball

Mit Handgymnastikbällen und Handtrainern können Sie Beweglichkeit und Koordination Ihrer Hände und Finger trainieren. Sie können aber auch ideal zum Stressabbau, z. B. im Büro, genutzt werden. Je nach Kraft und Handgröße sind verschiedene Härtegrade und Durchmesser erhältlich.



13305 155-190 Ø 55-90 mm, hart, gelb
 13305 270-290 Ø 70-90 mm, weich, rot

Handtrainer, oval

Diese ovalen Handtrainer in unterschiedlichen Widerständen ermöglichen ein spielend leichtes Training der Hand- und Unterarmmuskulatur. Auch geeignet zum Stressabbau.



13305 110 extra-soft, rosa
 13305 120 soft, lila
 13305 130 medium, grün
 13305 140 fest, orange



TheraBand Flexibler Übungsstab

Handlich, griffig und leicht – der flexible Übungsstab von TheraBand eignet sich ideal für Rehabilitation und Kräftigung von Händen, Handgelenken, Unterarmen und Schultern. Mit jeweils 30 cm Länge ist er erhältlich in vier Widerstandsstufen.

16526 099 extra-leicht, gelb
 16526 100 leicht, rot
 16526 101 mittel, grün
 16526 102 schwer, blau



TheraBand Pilates-Ball

Pilates erfreut sich wachsender Beliebtheit, ist leicht durchzuführen und dabei besonders effektiv. Die Pilates-Bälle von TheraBand sind in drei verschiedenen Größen erhältlich, der Härtegrad lässt sich über ein Ventil regulieren. Material: geschäumtes Polyvinylchlorid.

16524 030 Ø 18 cm, rot
 16524 040 Ø 22 cm, blau
 16524 050 Ø 26 cm, silber



Venentrainer

Mit dem Venentrainer lässt es sich leicht und nebenbei trainieren. Durch die Wippbewegungen wird die Wadenmuskulatur angespannt und die darunter liegenden Venen werden zusammengepresst. Diese sogenannte Venenpumpe führt das Blut durch die ermüdeten Venen zurück in den Kreislauf. Maße: ca. 22,8 x 31,7 cm.

24075 000 türkis/weiß
 24075 005 rot/weiß
 24075 010 grau/weiß

Massage und Entspannung

Verwöhnprogramm für Ihr Wohlbefinden



Beurer Shiatsu Massage-Kissen MG 147

Ein vielseitiges Massagekissen zur Anwendung an Schulter, Nacken, Rücken und Beinen. Mit 2 paarweise rotierenden Massageköpfen. Der Bezug ist zum Waschen abnehmbar.

18664 335

Beurer Mini-Massager MG 16

Eleganter und handlicher Mini-Massager. Für eine entspannende Vibrationsmassage zu Hause, unterwegs oder im Büro. Die Massage startet auf Knopfdruck.

18664 615 rot
18664 616 grün



Entspannungs-Kissen mit Massagefunktion

Einfach an das Kissen anlehnen, durch sanften Druck die Massage starten und genießen. Die praktische Größe von ca. 30 x 30 cm und der Batteriebetrieb ermöglichen auch die Mitnahme auf Reisen. Der Bezug aus 100 % Polyester kann abgenommen und bei 30 °C gewaschen werden.

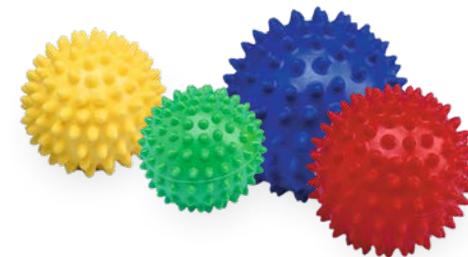
24088 100



Igelball

Eine Massage mit den Igelbällen kann Verspannungen lösen und ein angenehmes Wärmegefühl erzeugen. Sie können auch zur entspannenden Fußreflexzonenmassage eingesetzt werden.

99133 300 - Ø 7 cm -
99133 330 Ø 10 cm



Beurer Fußbad FB 20

Verwöhnprogramm für müde Füße mit wahlweise Vibrations- oder Sprudelmassage. Die Wassertemperatur sorgt für eine angenehme, konstante Wassertemperatur. Massageunterstützendes Fußbett, abnehmbare Rollaufsätze für eine Fußreflexzonenmassage und drei Pediküre-Wechselaufsätze.

18663 605



Fußmassageroller Rolling

Gönnen Sie sich täglich ein paar Minuten, um Ihre Füße zu verwöhnen. Den Massageroller können Sie überall einsetzen. Einfach die Füße über die Rollen gleiten lassen - schon können Sie den herrlichen Massage-Effekt genießen.

73 050 045

REVITIVE Durchblutungs-Stimulator MEDIC

Müde und geschwollene Beine am Abend? Der innovative und kraftvolle REVITIVE MEDIC unterstützt eine Linderung dieser Beschwerden.

Über zwei große Fuß-Pads wird ein regulierbarer, sanfter elektrischer Impuls durch die Beine geleitet. Fuß- und Wadenmuskulatur ziehen sich zusammen und entspannen sich wieder, die Muskelpumpe der Beine wird aktiviert. Diese Aktivierung fördert den Blutfluss und unterstützt somit die Linderung von Schwellungen in den Beinen und die damit verbundenen Beschwerden. Die Anwendung sollte täglich 30 Minuten betragen und kann bequem auf dem Sofa beim Lesen oder Fernsehen erfolgen.

Der REVITIVE MEDIC ist mit 99 Intensitätsstufen besonders kraftvoll. Durch das Iso-Rocker System können die Füße im Fußgelenk wippend bewegt werden. Für folgende Personen ist REVITIVE nicht geeignet: Personen mit Herzschrittmacher, implantiertem Defibrillator (AICD) oder anderen elektronisch geregelten Implantaten, Personen mit einer bestehenden tiefen Venenthrombose (TVT) und Frauen während der Schwangerschaft.

24017 050



Sanfte Therapie

Wohltuend bei Stress und Verspannungen



OMRON TENS-Gerät E4

Das OMRON E4 Schmerztherapie-Gerät bietet eine Vielzahl von Programmen, mit denen Sie Ihre Behandlung anpassen können – unter anderem 6 voreingestellte Programme für Rücken, Schultern, Gelenke, Arme, Beine und Fußsohlen. Darüber hinaus können Sie Ihre Behandlung mit speziellen Einstellungen nach Ihren Vorlieben individualisieren, z. B. 4 Massagearten, eine Schnelle-Hilfe-Taste zur schnellen Linderung akuter Schmerzen, ein Hyper- und ein Soft-Modus.

- 36250 001 Tens-Gerät
- 36250 005 Elektronen Long Life



BIOFREEZE+ Schmerzlinderndes Gel

Dank seines kühlenden Effekts lässt das Gel Schmerzen schnell vergessen und eignet sich ideal zur lokalen Anwendung bei Zerrungen, Verstauchungen, Muskelkrämpfen und Prellungen. Aufgrund seiner angenehmen Konsistenz und des frischen Mentholdufts ist das Gel auch ideal für Massagen.

- 16541 001 Roll-On à 82 g
- 16541 002 Tube à 110 g
- 16521 003 Spender à 452 g

Dermapunktur

Versilberte Nadelspitzen erzeugen sanfte Reize auf der Haut und an den darunter befindlichen Nervenenden. Schmerzhaftes Verkrampfen und Verspannungen können gelöst werden.

Der Roller 100 empfiehlt sich für kleinere Körperpartien, z. B. Kopf und Nackenbereich.

Der Roller 200 eignet sich besonders für die großflächige Anwendung, wie Rücken oder Oberschenkel.

- 73030 100 Antischmerz-Roller 100
- 73030 200 Antischmerz-Roller 200



Roller 100



Roller 200



ARTZT vitality S.O.S.-Set

Die kinesiologicalen Tapes können helfen die Muskel- und Gelenkfunktion zu verbessern, den Lymphfluss anzuregen und Schmerzen zu lindern. Sie finden auch im Spitzensport und in der Physiotherapie Anwendung. Atmungsaktiv, wasserbeständig und schnelltrocknend. Packung à 2 Anwendungen.

- 16525 161 Rücken
- 16525 162 Nacken
- 16525 163 Lendenwirbelsäule
- 16525 164 Unterleib

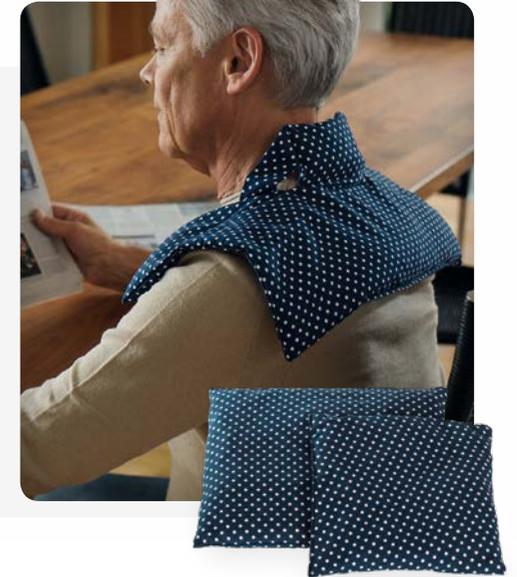
Wärme und Kälte

Natürliche Energie für Kreislauf und Körper

Kirschkern-Kissen

Kirschkern-Kissen sind ein altbewährter Wärmespender, auch trockene Wärmflasche genannt. Einmal erwärmt, spenden sie wohlige Wärme. Die groben Kerne können neben der Wärme auch zur Massage eingesetzt werden. Es gibt verschiedene Größen und ein Modell passend für den Nackenbereich.

- 12180 101 ca. 19 x 19 cm
- 12180 201 ca. 23 x 26 cm
- 12180 401 Schulter-Nacken



HK 58 cosy

Beurer Heizkissen

Beurer Heizkissen bieten schmiegsame Wärme mit hohem Komfort: Überhitzungsschutz und elektronische Temperaturregelung mit schneller Vorwärmphase. Erhältlich in verschiedenen Ausführungen.

- 18621 505 Rücken-/Nackenheizkissen HK 58 cosy
- 18625 501 Heizkissen HK 25
- 18627 412 Riesen-Heizkissen HK 125 XXL

medilight Infrarot-Strahler

Infrarot-Strahler werden schon seit vielen Jahren zu Hause angewendet. Die Infrarot-Strahlung kann tief in die Haut eindringen und so die Durchblutung anregen. Dies unterstützt die eigenen Abwehrkräfte und kann den Heilungsprozess beschleunigen.

Die verschiedenen Intensitäten ermöglichen eine unterschiedliche Behandlungszeit.

- 18479 000 standard, blau, 100 Watt
- 18479 005 standard, gelb, 100 Watt
- 18479 020 classic, blau, 150 Watt
- 18479 025 classic, gelb, 150 Watt



standard



TL 80

Beurer Tageslichtlampe

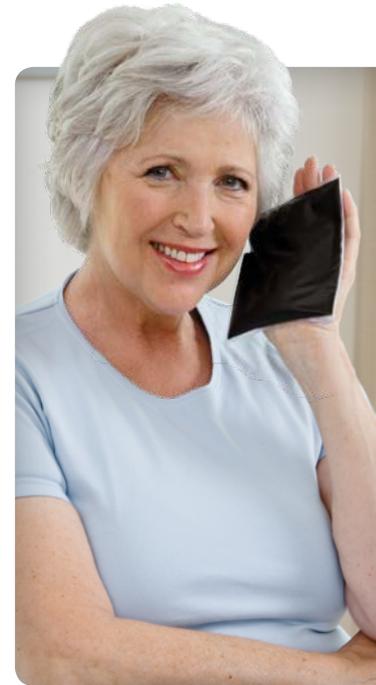
Gerade in der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen durch Tages- und Sonnenlichtmangel müde und schlapp. Eine Tageslichtlampe simuliert mit über 10.000 Lux (abhängig vom Modell) in einem Abstand von 10–20 cm das Tageslicht. Die Anwendung kann einfach in den Alltag integriert werden und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden.

- 18660 818 TL 41, 20x22 cm
- 18660 815 TL 50, Ø 24,6 cm
- 18660 810 TL 80, 39x32 cm
- 18660 830 TL 90, 49x32 cm
- 18660 835 TL 100, Ø 33 cm



Moorkissen

Die Moorfüllung dieser Kissen wird besonders schonend verarbeitet, so kann sie ihre einzigartige Wirkung entfalten. Moor kann wärmer als andere Kompressen aufgelegt werden, zusätzlich dringt die Wärme lang anhaltend und somit tiefer in das Gewebe ein. Auch zur Kühlung, z. B. bei Schwellungen oder Mückenstichen, können Moorkompressen eingesetzt werden. Es gibt sie in verschiedenen Größen. Passende Bezüge sind separat erhältlich.



- 12160 012 Dental, 12 x 15 cm
- 12160 013 Vario, 41 x 11 cm
- 12160 014 Classic, 22 x 20 cm
- 12160 015 Profi, 38 x 26 cm
- 12160 016 Spezial, 53 x 18 cm



Beurer Wärmездеcke HD75

Kuschelige Wärme auf dem Sofa bietet eine Wärmездеcke. Aus sechs Wärmestufen kann jeder seine Wohlfühltemperatur auswählen. Automatische Abschaltung nach drei Stunden. Material: 100 % Polyester

- 18642 400 taupe
- 18642 416 weiß

Kalt-/Warm-Komprese Extra

Diese sehr strapazierfähigen Kompressen können sowohl für die Kälte- als auch für die Wärmetherapie eingesetzt werden. Sie lassen sich in der Mikrowelle und im Wasserbad erwärmen oder im Kühlschranks kühlen. Die verschiedenen Größen bieten zahlreiche Einsatzmöglichkeiten. Lieferung inklusive weichem Bezug.



12148 000	15 x 10 cm
12150 000	28,5 x 11,5 cm
12160 000	31 x 17 cm
12168 000	50 x 25 cm
12169 000	Schulteranwendung

Vulkan AirXtend Bandagen

Ideal für den Einsatz bei chronischen arthritischen Schmerzen. Die Vulkan Bandagen sind aus einer Kombination der Materialien Airprene und Coolmax hergestellt. Airprene speichert die Körperwärme und gibt sie direkt an das betroffene Gelenk zurück. Coolmax transportiert die Feuchtigkeit vom Körper weg und sorgt so für ein langanhaltend angenehmes Tragegefühl. Die Vulkan AirXtend Bandagen sind so dünn, dass sie gut unter der Kleidung getragen werden können. Flexible Klettverschlüsse ermöglichen die individuelle Anpassung und einen perfekten Sitz. Universalgröße.



091531 300	Rückenbandage
091531 318	Tennisellbogenbandage
091531 326	Handgelenkbandage
091531 334	Ellbogenbandage
091531 342	Kniegelenkbandage
091531 359	Fußgelenkbandage



Beurer Wärmeunterbett

Die Beurer Wärmeunterbetten spenden eine wohlige Wärme. Sie sind in verschiedenen Größen erhältlich und bieten hohe Sicherheit mit automatischer Abschaltfunktion, Überhitzungsschutz und elektronischer Temperaturregelung.



18630 600	UB 30, ca. 130 x 75 cm
18636 002	UB 60, ca. 150 x 80 cm
18631 805	UB 68 XXL, ca. 150 x 160 cm

Beurer Fußwärmer FW 20

Mit diesem Fußwärmer braucht keiner mehr unter kalten Füßen zu leiden. Er ist mit kuscheligem und waschbarem Teddyfutter gefüttert. Drei Temperaturstufen ermöglichen den individuellen Wärme komfort. Der Überhitzungsschutz und eine elektronische Temperaturregelung sorgen für eine sichere Anwendung.



18653 104

Warmies Slippies

Die Slippies und Boots sind ideal an kalten Tagen oder nach einem Fußbad. Nach kurzer Erhitzung in der Mikrowelle spenden sie langanhaltende Wärme. Auch als Variante comfort mit Laufsohle erhältlich.



12180 794	Slippies Deluxe, creme, Gr. 36-40
12180 780	Slippies Comfort rot, Gr. 37-41
12180 781	Slippies Comfort grau, Gr. 37-41



Körperpflege

Ein gutes Körpergefühl durch Frische und Hygiene

Körperpflege-Set, 3-teilig

Für die tägliche Körperpflege jeweils der passende Aufsatz: Mit dem Sisal-Aufsatz wird der Körper massiert und gereinigt. Der Schwamm-Aufsatz kann mit Seife oder Duschgel eingesetzt werden. Mit dem Creme-Aufsatz kann der gesamte Rücken gecremt und gleichzeitig sanft massiert werden. Der Griff ist teilbar und daher auch auf Reisen ein idealer Begleiter.



10400 710

riffi Massage

Eine sanfte Massage beim Duschen regt die Blutzirkulation der Haut an und entfernt abgestorbene Hautschuppen. Je nach Vorliebe kann aus den Materialien Sisal oder Kunstfaser Original gewählt werden. Verschiedene Formen sind für die Massage des gesamten Körpers erhältlich.

- 73010 170 Massage-Gurt aus Sisal, gestrickt
- 73010 384 Massage-Handschuh mit Daumen Sisal
- 73010 111 Massage-Bürste Sisal
- 73020 910 Massage-Set Original



Massage-Gurt Sisal



Massage-Handschuh Sisal



Massage-Bürste Sisal



Massage-Set Original

Beurer Maniküre/Pediküre-Set MP 60

Dieses Set arbeitet mit einem kraftvollen Motor, die Geschwindigkeit lässt sich im Rechts- und Linkslauf individuell verstellen. Umfangreiches Zubehör für die perfekte Pflege von Händen und Füßen zu Hause.

18657 030



Purell Advanced Händedesinfektionsmittel

Das gelartige Händedesinfektionsmittel zieht sehr schnell in die Haut ein und verläuft nicht zwischen den Fingern. Nach der Anwendung ist kein Abspülen der Hände notwendig. Zudem enthält es einen Feuchtigkeitscremeanteil, der die Haut nachweislich pflegt. Frei von Parfüm und Farbstoffen. Erhältlich im Spender für zu Hause oder im praktischen Format für unterwegs.

- 59910 000 30 ml
- 59910 010 60 ml
- 59910 021 300 ml



Schuhfresh

Das Hygienespray neutralisiert unangenehme Gerüche, wirkt keimtötend, pilzhemmend und ist für die tägliche Anwendung geeignet. Es enthält keine Farbstoffe und greift Klebstoffe, Leder, Silikon, Neopren und Kunststoff nicht an.

59940 032 100 ml





DUX Clog

Diese weichen, leichten und gesunden Clogs sind aus thermoelastischem, schadstofffreiem Duflex-Material. Durch Körperwärme und Gewicht passen sie sich der Fußform an und bilden ein individuelles Fußbett für eine gleichmäßige Belastungsverteilung und Druckspitzenreduzierung. Erhältlich in den Schuhgrößen 34/35-46/47 in verschiedenen Farben.

68900 010-317 verschiedene Größen und Farben



Duxfree

Die weiche Sohle und das Obermaterial verfügen über ähnliche Vorzüge wie das Modell DUX Clog. Druckbelastungen an den Kontaktstellen zwischen Schuh und Fuß werden reduziert. Dadurch kann z. B. Druck und Reibung an der Achillessehne reduziert werden.

Erhältlich als Modell Nassau für Herren und Modell Savannah für Damen.



68800 680-690 Nassau navy/lime, Größe 41-47,5
 68800 701-711 Nassau schwarz/grau, Größe 41-47,5
 68800 670-679 Savannah grau/pink, Größe 36-42
 68800 691-700 Savannah schwarz, Größe 36-42

Messgeräte

Die wichtigen Werte immer im Blick



36100 154

OMRON Handgelenk-Blutdruckmessgerät RS4

Dieses Modell weist ein kompaktes, elegantes Design auf und ermittelt mit seinem innovativen Positionierungssensor mittels zwei Sensoren die optimale Position für die Blutdruckmessung. Somit können Messfehler vermieden und präzise Ergebnisse sichergestellt werden. Die Blutdruckmessung am Handgelenk ermöglicht auch für Personen mit Übergewicht präzise Messergebnisse. Lieferung inkl. Aufbewahrungsbox und Batterien (2x AAA-LR03).

OMRON Oberarm-Blutdruckmessgerät M300

Ermöglicht eine sanfte Messung ohne unangenehmes Druckgefühl. Eine graphische Klassifizierung zeigt an, ob das Ergebnis über den empfohlenen Richtlinien liegt. Die Manschettensitzkontrolle unterstützt präzise Messungen, Erkennung unregelmäßiger Herzschläge.

36100 300



OMRON Oberarm-Blutdruckmessgerät EVOLV

Der ermittelte Messwert wird klar lesbar im Display angezeigt. Übertragung der Messwerte per App auf das eigene Smartphone möglich. Mit Intellisense Technologie für ein sanftes Aufpumpen und weniger unangenehmes Druckgefühl während der Messung. Mit Intelli Wrap Manschette für genaue Messergebnisse in jeder Position um den Oberarm. Bewegungssensor, Manschettensitzkontrolle und Erkennung von unregelmäßigen Herzschlägen. Für Oberarmumfang von 22 bis 42 cm. 100 Speicherplätze.



36100 610

OMRON Schrittzähler Walking style IV

Wie viele Schritte habe ich heute gemacht? Diese Frage kann der Schrittzähler dank hochpräzisem 3D-Sensor beantworten. Dabei werden auch schnelle, aerobe Schritte erkannt und können gesondert angezeigt werden. Denn diese schnelleren Laufschrirte bedeuten eine gesteigerte Aktivität. Im Event-Modus können Sie zeitlich abgegrenzte Aktivitäten separat messen. Gezählt werden die täglichen Schritte, Distanz und Kalorienverbrauch. Der Zähler speichert die Werte für 7 Tage. Praktisch zu befestigen mit Clip und Band.



- 36300 007 blau
- 36300 008 weiß
- 36300 009 schwarz



supra 719



Seca Waagen

Diese Waagen zeichnen sich durch hochwertige Verarbeitung und Langlebigkeit aus. Je nach Modell ermitteln sie das Körpergewicht oder zusätzlich auch Körperfett und Körperwasser. Körperanalysewaagen sind nicht für Personen mit Herzschrittmacher geeignet.

- 11520 719 supra 719
- 11520 804 sensa 804
- 11520 803 clara 803, schwarz
- 11521 803 clara 803, weiß
- 11520 813 robusta 813



Präzision für die Gesundheit

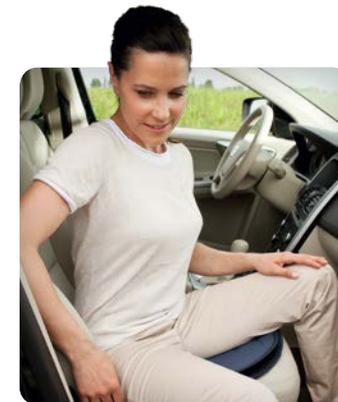
Entspanntes Reisen

Wohlbefinden auch für unterwegs

Flexibler Drehsitz

Dieses Kissen kann sich mitdrehen. Legen Sie es auf den Sitz, etwa im Auto, und Sie steigen mit Schwung ein und aus. Mit dem Kissen können Sie Rücken, Knie und Hüfte entlasten. Kisseanteile können separat um 360° gedreht werden. Anti-rutsch-beschichtete Unterseite. Feucht abwischbar.

11020 300



Nackenhörnchen

Jetzt kann es gemütlich werden: Dank Druckknopf-Verschluss wird ungewolltes Verrutschen des Hörnchens gehemmt.

24070 000

Thermo-Sitzkissen

Mit dem Thermo-Sitzkissen sitzen Sie immer trocken. Die silberne Folie reflektiert die Körperwärme und unterstützt so ein warmes Sitzgefühl.

24089 090



Erleichterung bei Allergien und Atemwegsbeschwerden

Durchatmen für Ihren Körper



OMRON Membran Inhalationsgerät MicroAIR U100

Das MicroAIR U100 ist klein und kann überall mit hingenommen werden. Es ist tragbar, kompakt und einfach zu nutzen. Durch den Batteriebetrieb wird keine Steckdose benötigt. Optional ist ein Netzadapter erhältlich. Mit Membran-Technologie in fast jeder Position anwendbar. Für Kinder gut geeignet. Besonders effiziente Behandlung, da eine hohe Medikamentendosis in die Lunge gelangen kann. Verneblerrate > 0,25 ml/Minute.

36200 010 Inhalationsgerät
36200 056 Netzadapter

OMRON Inhalationsgerät CompAIR C28P

Mit dem CompAIR C28P erhalten Sie ein leistungsstarkes Kompressor-Inhalationsgerät, welches eine effiziente Inhalation ermöglicht. Dieses Gerät ist für die Behandlung von Erkrankungen der unteren Atemwege geeignet. Dank der innovativen Virtual Valve Technologie lässt sich eine kurze Inhalationsdauer mit einer hohen Verneblungsrate von 0,5 ml/Minute kombinieren.

36200 000



Inhalator

Der klassische Inhalator wird einfach mit heißem Wasser und Inhalier-Zusatz befüllt. Die praktische Mund-Nasenöffnung erleichtert das Inhalieren. Füllmenge: 700 ml.

13950 010

SaltPipe Salzkristall-Inhalator

Diese Salzpfeife ermöglicht die Anwendung von salzhaltiger Luft – auch für zu Hause. Durch das Einatmen werden kleinste Salzpartikel in den Atemwegen aufgenommen und können so hilfreich auf Atemwegsbeschwerden einwirken. Die SaltPipe ist frei von Medikamenten und hat keine bekannten Nebenwirkungen. Die Wirkung der Salzpfeife hält bei täglichem Gebrauch (15 bis 25 Minuten) bis zu 5 Jahre an.

Die Natursalz-Wirkdauer der SaltPipe Mini beträgt 4–5 Monate.

13955 000 mit Keramikgehäuse
13956 000 Mini, mit Kunststoffgehäuse



Ratgeber Gelenke schützen

Ihr Fachhändler hält informative Ratgeber für Sie bereit. Fragen Sie z. B. nach dem Titel »Gelenke schützen«. Darin finden Sie viele interessante und praktische Produkte, die Ihren Alltag u. a. bei rheumatischen Beschwerden erleichtern.

99900 095

Copyright

© RUSSKA, Ludwig Bertram GmbH, Im Torfstich 7, 30916 Isernhagen, info@russka.de

RUSSKA ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Firma Ludwig Bertram GmbH.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.russka.de

Stand: September 2019, 8. Auflage

RUSSKA

99907 340 19281