Power BALL®

TOGU

ÜBUNGSPOSTER | EXERCISE POSTER

ORIGINAL REDO® TOGU GYMNASTIKBALL

D Führen Sie jede Übung fünf- bis zehnmal aus, jedoch höchstens solange Sie sich wohlfühlen, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können. Bei allen Übungen ruhig weiteratmen, bei Schmerzempfinden oder Unwohlsein die entsprechende Übung weglassen. Bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie zusammen mit dem Arzt eine Auswahl treffen.

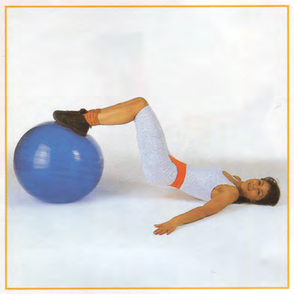
GB **US** Do each exercise five to ten times or as long as you feel well and/or as long as you can do the exercise correctly. Breathe regularly while exercising and leave out exercises which may cause pain or discomfort. In the event of health problems, consult your physician on which exercises to choose.

Entspannung des Rückens (wie Stufenbettlagerung)
Ausgangsstellung: Unterschenkel liegen bequem auf dem Ball – Oberschenkelrückseite in Ballkontakt.
Übung: Ball nach links und rechts rollen, Beine halten den Kontakt. Das Becken darf sich bis zur Mitte vom Boden abheben.
ACHTUNG! Beim Zurückrollen in die Ausgangsstellung muß die Wirbelsäule wieder ganz auf dem Boden liegen.
Variation: Ausgangsstellung wie vorher. Durch Druck der Fersen auf den Ball das Gesäß am Ball hochziehen bis zur Taille.
ACHTUNG! Der Ball darf nicht rollen.

Relaxing back (as with bed position with raised legs)
Initial position: Lower legs are placed comfortably on the ball - the rear side of thighs are touching the ball.
Exercise: Roll the ball to the left and right, still touching the ball with your legs. You may raise your pelvis level with the middle of the ball.
ATTENTION! When rolling back into the initial position, you must ensure that your entire spine is level with the floor.
Variation: Initial position as above. By pressing your heels against the ball, raise your bottom on the ball up to waist level.
ATTENTION! The ball must not be allowed to roll.

Kräftigung der rückwärtigen Beinmuskulatur
Ausgangsstellung: Rückenlage, ein Bein liegt auf dem Ball, Oberschenkelrückseite in Ballkontakt. Das andere Bein ist soweit gebeugt, daß die Fußsohle den Ball berührt.
Übung: Das aufliegende Bein zieht den Ball zum Gesäß, das andere Bein stemmt den Ball weg.
ACHTUNG! Der Ball bewegt sich nicht. Die Wirbelsäule hat Bodenkontakt.
Variation: Gleiche Übung in verschiedenen Entfernungen des Balles zum Gesäß. (Der Oberschenkelrückseitenkontakt entfällt.)
ACHTUNG! Nur das Gesäß bis zur Taille anheben.

Strengthening rear leg muscles
Initial position: While lying on your back, one leg is placed on the ball with rear thigh touching the ball. The other leg is bent with the sole touching the ball.
Exercise: The leg lying on the ball pulls the ball towards your bottom while the other leg pushes the ball away.
ATTENTION! The ball should not move. Your spine is level with the floor.
Variation: Do the same exercise with the ball placed at various distances from your bottom. (Rear thigh contact is no longer necessary.)
ATTENTION! Lift your bottom to waist level only.

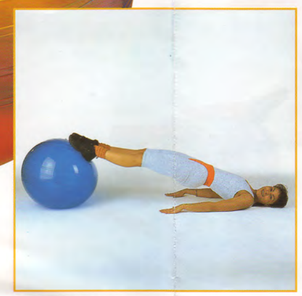


Fußmuskulaturkräftigung, Beckenstabilisierung
Ausgangsstellung: Fußsohle auf dem Ball, Beine gebeugt.
Übung: Füße drücken auf den Ball, Wirbelsäule aufrollen bis zwischen die Schulterblätter, Wirbel für Wirbel wieder zurückrollen.
ACHTUNG! Der Ball darf nicht rollen.
Variation: Gleiche Übung in verschiedenen Kniebeugewinkeln. Fußsohlen immer auf dem Ball lassen.

Strengthening foot muscles, stabilising pelvis
Initial position: Place the soles of your feet on the ball and bend your legs.
Exercise: Press your feet against the ball, and roll up your spine as far as your shoulder blades. Now roll back down again, one vertebra after the other.
ATTENTION! The ball must not be allowed to roll.
Variation: Do the same exercise at various knee joint angles. Always have the soles of your feet resting on the ball.

Dehnung und Kräftigung der rückwärtigen Beinmuskulatur, Kräftigung von Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur:
Ausgangsstellung: Ein Bein liegt auf dem Ball während das andere in Richtung Decke gestreckt wird.
Übung: Die Ferse auf dem Ball und das Gesäß angehoben, rollen Sie die Wirbelsäule hoch bis zu den Schulterblättern und rollen dann wieder zurück in die gerade Position.
Variation 1: Den Körper gehoben, rollen Sie den Ball mit der Ferse rückwärts und vorwärts.
Variation 2: Berühren Sie den Boden mit den Zehenspitzen Ihres gestreckten Beins und strecken Sie dann Ihr Bein in Richtung Decke.

Extending and strengthening rear leg muscles, strengthening stomach, bottom and pelvic floor muscles
Initial position: One heel is placed on the ball while the other is stretched towards the ceiling.
Exercise: With your heel placed on the ball and your bottom raised, roll up your spine as far as your shoulder blades - and then roll it straight again, level with the floor
Variation 1: With your body raised, roll the ball backwards and forwards with your heel.
Variation 2: Touch the floor with the toes of your extended leg and then stretch your leg again towards the ceiling.

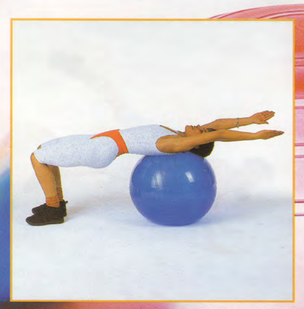


Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur, Beckenstabilisierung, Gleichgewichtsschulung
Ausgangsstellung: Arme liegen gestreckt am Körper mit den Handflächen auf dem Boden. Fußsohlen in Ballkontakt, Beine gestreckt.
Übung: Gesäß abheben, Wirbelsäule bis zu den Schulterblättern aufrollen. Hüften strecken.
Variation: Wechselweise die Beine anheben.
ACHTUNG! Der Ball bewegt sich nicht.

Strengthening foot and leg muscles, stabilising pelvis, training sense of balance
Initial position: Place your hands on the floor at your sides with palms downwards. The soles of your feet are touching the ball and legs are stretched.
Exercise: Lift your bottom, roll up your spine as far as your shoulder blades. Stretch out your hips.
Variation: Lift each leg in turn.
ATTENTION! The ball should not move.

Schulung des Gleichgewichts – Wirbelsäulen-Mobilisation, Fußmuskelkräftigung
Ausgangsstellung: siehe Bild.
Übung: Ball unter dem Gesäß in verschiedenen Richtungen bewegen.
Variation 1: Mit einem zweiten Ball oder Luftballon spielen, werfen und fangen.
Variation 2: Abwechselnd ein Bein vom Boden lösen und bewegen.
ACHTUNG! Der Kontakt der ganzen Fußsohle und der Zehen auf dem Boden soll immer bestehen bleiben.

Training sense of balance - mobilising spine, strengthening foot muscles
Initial position: See illustration
Exercise: Move the ball under your bottom in various directions.
Variation 1: Play throwing or catching with another ball or balloon
Variation 2: Slightly lift and move one leg in turn.
ATTENTION! The whole sole and toes of one foot should always be placed flat on the floor.

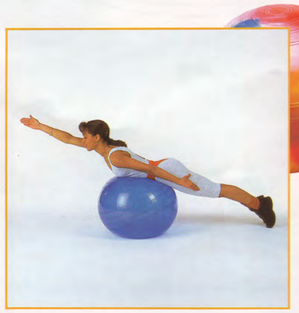


Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur, Dehnung der Arm- und Bauchmuskeln
Ausgangsstellung: Wie Übung 6 – dann wird der Rücken Wirbel für Wirbel vom Becken ausgedehnt bis zu den Schulterblättern abgerollt, während sich gleichzeitig die Beine vorbewegen.
Übung: Arme gerade über den Kopf strecken – verharren und wieder in die Ausgangsstellung zurückrollen.
Variation 1: Arme schräg wie ein „V" nach hinten strecken.
Variation 2: Arme in Schulterhöhe seitlich strecken.
ACHTUNG! Der Kniebeugewinkel soll 90° betragen.

Strengthening back and leg muscles, extending arm and stomach muscles
Initial position: Same as exercise 6 - then each vertebra is stretched from the pelvis upwards and your spine is rolled downwards until your shoulder blades are resting on the ball and your legs simultaneously move forwards
Exercise: Stretch your arms straight above your head - retain this position for a short time and then go back into initial position
Variation 1: Stretch your arms backwards in the form of a "V"
Variation 2: Stretch your arms sideways at shoulder level.
ATTENTION ! Your knee joints should form a 90° angle.

Mobilisation der BWS – Stabilisierung des Beckens
Ausgangsstellung: Das Becken liegt nicht mehr auf dem Ball, Arme nach hinten strecken, Kopf beugen.
Übung: Der Ball wird vom oberen Rücken nach rechts und links gerollt – der Brustkorb dreht in die Gegenrichtung.
ACHTUNG! Füße fest auf dem Boden halten, das Becken darf sich nicht bewegen.

Mobilising thoracicspine - stabilising pelvis
Initial position: Your pelvis is no longer lying on the ball, your arms are extended and your head is bent
Exercise: The ball is rolled from right to left with your upper back - your chest is turned in the opposite direction
ATTENTION ! Keep your feet firmly on the floor; you must not move your pelvis.



Kräftigung der Rückenmuskulatur
Ausgangsstellung: Der Ball liegt unter den Hüftgelenken und Bauch.
Übung: Der rechte Arm streckt sich nach vorne hoch – der linke Arm dreht sich nach außen mit dem Handrücken zum Körper – Daumen nach oben im Wechsel.
Variation 1: Beide Arme nach hinten strecken – Arme drehen nach außen – Handrücken zum Körper – Daumen nach oben – Schulterblätter kommen zusammen! Die Wirbelsäule streckt sich!
Variation 2: Beide Arme strecken sich nach vorne hoch, Nacken strecken. Blick in Richtung Erdboden.

Strengthening back muscles
Initial position: The ball is placed beneath your hip joints and stomach
Exercise: Stretch your right arm upwards and forwards - your left arm is turned outwards with the back of your hand facing your body - thumbs facing upwards in turn -
Variation 1: Both arms are stretched backwards - turn your arms outwards - with the back of your hands facing your body - thumbs upwards - Shoulder blades are pressed lightly together! Your spine is stretched.
Variation 2: Both arms are stretched forwards and upwards, your neck is extended with your eyes directed towards the floor.

Kräftigung der Schultergürtel- und Gesäßmuskulatur
Ausgangsstellung: Wie Übung 9 und so weit über den Ball rollen, bis die Unterarme fest am Boden liegen. Ellenbogen unter den Schultergelenken – Schulterbreit die Arme auseinander.
Übung: Beide Beine geschlossen und gestreckt anheben.
Variation 1: Beide Beine grätschen und schließen.
Variation 2: Abwechselnd gestreckte Beine im „Kraulschlag" bewegen.
ACHTUNG! Die Wirbelsäule ist gestreckt.

Strengthening shoulder girdle and buttock muscles
Initial position: Same as exercise 9 - roll over the ball until your lower arms are placed flat on the floor, your elbows placed directly under your shoulder joints - with your arms spaced at shoulder width
Exercise: Raise both legs, fully extended and closed
Variation 1: Straddle and close both legs
Variation 2: Move both extended legs in turn as if swimming "the crawl"
ATTENTION ! Keep your spine straight.

Kräftigung der Arm-, Schultergürtel- und Rückenmuskulatur
Ausgangsstellung: Wie bei Übung 10, nur die Arme gestreckt lassen. Ober- und Unterschenkel liegen bis zur Hälfte auf dem Ball. Hände stützen genau unter den Schultergelenken. – Schulter breit –
Übung: Die Position halten und mit den Händen wieder zurückwandern.
Variation: In der Ausgangsstellung Hände im Wechsel vom Boden heben.
ACHTUNG! Stirn in Richtung Boden, Füße gestreckt.

Strengthening arm, shoulder girdle and back muscles
Initial position: Same as exercise 10 - but keep your arms stretched. Thighs and lower legs are half placed on the ball. Hands are placed on the floor directly below your shoulder joints - at shoulder width -
Exercise: Retain this position and gradually move backwards with your hands
Variation: In the original floor position, lift your hands off the floor in turn.
ATTENTION! Your brow is facing the floor, legs are straight.

Beinkräftigung, Brustwirbelsäulenmobilisation
Ausgangsstellung: Wie bei Übung 11, nur liegt der ganze Oberschenkel auf dem Ball.
Übung: Den Ball unter einem Bein soweit zur Seite rollen, bis die Oberschenkelaußenseite ganz Ballkontakt hat. Das andere Bein abspreizen. – im Wechsel –
ACHTUNG! Kopf dreht zur abgehobenen Beinseite.

Strengthening legs, mobilising thoracicspine
Initial position: Same as exercise 11, only your whole thigh is lying on the ball
Exercise: Roll the ball sideways with one leg until the whole outer side of your thigh is touching the ball. Stretch your other leg upwards and sideways - in turn -
ATTENTION! Turn your head, facing the side to which your raised leg is stretched.

© TOGU, Gebr. Obermaier OHG, Prien, 1998 **www.togu.de**

TOGU® makes your life go round!