

D

Die Übungen sind nach funktionellen Kriterien für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ausgesucht.

Trainingshinweise:

- Nehmen Sie immer zuerst präzise die Ausgangsposition ein und spannen Sie leicht den Unterbauch an
- Führen Sie alle Übungen langsam aus
- Steigern Sie die Wiederholungszahl bis auf 20 Wiederholungen pro Übung
- Atmen Sie ruhig und natürlich während dem Training
- Ist Ihnen eine Übung unangenehm, lassen Sie sie weg
- Ruhen Sie sich zwischen den Übungen aus
- Freuen Sie sich über das „Gewackel“, denn das führt zu schnellen Fortschritten

B.CO
BY **TOGU**

aero step[®] XL

&

aero step[®] XL
sensitive

GB

The exercises are selected according to functional criteria for your health and wellbeing.

Training tips:

- Always begin by assuming the initial position very precisely and tensing the lower abdomen somewhat
- Perform all of the exercises slowly
- Increase the number of repetitions to 20 per exercise
- Breathe quietly and naturally during the training session
- Leave out exercises that are unpleasant
- Rest between exercises
- »Wagging« on the cushion is something you should look forward to: it will hasten your progress



Einstieg - die Balance finden

Auf dem Aero-Step[®] XL stehend die aufrechte Haltung und die Körper-Längsspannung aufbauen, dabei die Unterlage bewußt wahrnehmen. Dann, Fußbewegungen nach vorn, zurück und zur Seite, anschließend Kreise mit den Knien oder dem Becken in beide Richtungen. Danach ruhig stehen bleiben, nicht nach vorne oder hinten wegkippen, das Gleichgewicht finden, vielleicht die Augen schließen und die Ausbalancierung wahrnehmen.

Getting started - finding your balance

Standing on the Aero-Step[®] XL, intensify the upright posture and tense the body lengthwise, with intentional awareness of the cushion. Then move the feet forwards, backwards and to the sides, followed by circling the knees or pelvis in both directions. Then remain standing quietly, not tipping over forwards or backwards, finding your balance, perhaps closing your eyes and becoming aware of the act of balancing.



Criss-Cross-Übung - Verknüpfen und mehr

Auf dem Aero-Step[®] XL stehend abwechselnd mit der Hand das gegenüberliegende Bein gut berühren. Höhere Anforderung: eine Kopfbewegung nach links und rechts dazu nehmen.

Criss-cross exercise - linking and more

Standing on the Aero-Step[®] XL, firmly touch the opposing leg with alternating hands. For greater intensity, accompany the exercise with a movement of the head to the left and right.



Squats - Schöne Beine

Squats in unterschiedlicher Tiefe, erst langsam dann schneller auf beiden Beinen ausführen. Anschließend bei den Squats das Gewicht auf das eine bzw. das andere Bein verlagern.

Squats - attractive legs

Squat to varying depths, at first slowly, then more rapidly on both legs. Finally, shift weight in squatting position back and forth from one leg to the other.



Bauch und Taille

In der Rückenlage auf dem Aero-Step[®] XL, die Hände seitlich am Kopf, den Oberkörper heben und senken. Anschließend oben bleiben und 4 - 8 mal mit der Ausatmung den Bauch nach innen ziehen.

Abdomen and waist

Lying on your back on the Aero-Step[®] XL, the hands held at the sides of the head, raise and lower the upper body. Then hold in the raised position and pull in the belly while breathing out, repeat 4-8 times.



Ganzkörper-Spannung

Kniestand mit aufrechter, neutraler Haltung. Mit stabiler Haltung den Oberkörper nach vorn und nach hinten neigen. Zur Erhöhung der Schwierigkeit Füße abheben.

Overall body tensing

Standing on the knees with an upright, neutral posture. Tip upper body forwards and backwards, holding it in a stable posture. To raise the level of difficulty, lift the feet.



Rücken - Gesäß

Sich bequem in der Bauchlage auf den Aero-Step[®] XL legen, die Beine in die Länge ziehen, bis sie sich vom Boden abheben, dann den gestreckten Oberkörper abheben, diese Längsspannung halten. Aus dieser Ausgangslage abwechselnd die Beine heben und senken und/oder den Oberkörper leicht nach links und rechts rotieren.

Back - buttocks

Lie down in a comfortable position, face down, on the Aero-Step[®] XL. Stretch out legs until they are raised from the floor, then raise the stretched upper body and maintain this lengthwise tension. In this position, raise and lower the legs alternately and/or rotate the upper body slightly to the left and right.



Schulter - Arme

Im Vierfüßler-Stand die Unterarme auf den Aero-Step[®] XL stützen, das Gewicht zur Seite verlagern, den anderen Arm zur Seite und diagonal nach vorn abheben.

Shoulders - arms

On all fours, support the lower arms on the Aero-Step[®] XL. Shifting the weight to one side, raise the opposing arm laterally to the side and diagonally forwards.



Entspannung - Streckung

Nach den Trainingsreizen empfiehlt es sich, in einer schönen Streckung zu entspannen, die Atmung fließen und strömen zu lassen.

Relaxation - stretching

A pleasant and relaxing stretching session is recommended after the strong stimuli of the exercises: Allow the breath to ebb and flow.

F

Les exercices ont été choisis selon des critères fonctionnels pour votre santé et votre bien-être.

Recommandations pour l'entraînement :

- Adoptez toujours d'abord une position initiale précise et tendez légèrement l'abdomen
- Effectuez tous les exercices lentement
- Augmentez le nombre de répétitions jusqu'à 20 répétitions par exercice
- Respirez calmement et naturellement pendant l'entraînement
- Si l'un des exercices vous est désagréable, laissez-le de côté
- Reposez-vous entre les exercices
- Réjouissez-vous des petits mouvements de déséquilibre qui favorisent les progrès rapides

B.CO
BY TOGU

aero step[®] XL & aero step[®] XL sensitive

E

Los ejercicios están seleccionados según criterios funcionales para su salud y su bienestar.

Instrucciones de entrenamiento:

- Adoptar primero siempre con precisión la posición de partida y tensar ligeramente la parte inferior de la barriga.
- Realizar todos los ejercicios lentamente.
- Aumentar el número de repeticiones hasta 20 repeticiones por ejercicio.
- Respirar tranquila y naturalmente durante el entrenamiento.
- Si algún ejercicio no le es agradable, no lo realice.
- Descanse entre los diferentes ejercicios.
- Alégrese del „tamboleo“, pues ello produce rápidos avances

I

Gli esercizi sono stati selezionati sulla base di criteri funzionali per la vostra salute e per il vostro benessere.

Suggerimenti per un buon allenamento:

- Assumete dapprima una corretta posizione iniziale e contraete leggermente la parte inferiore dell'addome
- Eseguitate lentamente tutti gli esercizi
- Aumentate il numero delle ripetizioni fino a 20 ripetizioni per esercizio
- Durante l'allenamento, mantenete un respiro calmo e naturale
- Se un esercizio risultasse fastidioso, non eseguitelo
- Riposatevi tra un esercizio e l'altro
- Godetevi il „tambaleamento“, perché permette di ottenere risultati più rapidi



Pour commencer - trouver l'équilibre

Debout sur l'Aero-Step[®] XL, prendre une position droite et tendre progressivement le corps dans la longueur en se concentrant sur le coussin. Décrire des mouvements avec les pieds vers l'avant, l'arrière et le côté, puis des cercles avec les genoux ou le bassin dans les deux sens. Rester ensuite debout sans basculer ni vers l'avant ni vers l'arrière, rechercher l'équilibre, fermer éventuellement les yeux et se concentrer sur le maintien de l'équilibre.

Introducción - encontrar el equilibrio

De pie sobre el Aero-Step[®] XL, ponerse erguido y tensar el cuerpo a lo largo, sintiendo conscientemente la base. Luego movimientos de los pies hacia delante, atrás y al lado, seguidamente círculos con las rodillas o la pelvis en ambos sentidos. Después quedarse de pie quieto, sin balancearse hacia delante o detrás, encontrar el equilibrio, posiblemente cerrando los ojos y sentir el equilibrio.

Posizione iniziale - trovare l'equilibrio

In piedi sull'Aero-Step[®] XL, assumere la posizione eretta e creare una giusta tensione lungo tutto il corpo, prendendo lentamente coscienza del supporto sotto i piedi. Quindi, muovere i piedi in avanti, indietro e lateralmente, infine compiere dei movimenti circolari con le ginocchia o con il bacino in entrambe le direzioni. Dopodiché restare tranquillamente in piedi, senza far oscillare il corpo in avanti o indietro, ricercare l'equilibrio - se si desidera, chiudere gli occhi - e prendere coscienza dell'equilibrio trovato.



Mouvements croisés - combiner et plus

Debout sur l'Aero-Step[®] XL, toucher correctement la jambe opposée de la main en changeant de côté. Pour compliquer l'exercice, décrire en plus un mouvement de la tête à gauche et à droite.

Ejercicio Criss-Cross - Enlazar y más

De pie sobre el Aero-Step[®] XL, tocar alternativamente con la mano bien la pierna opuesta. Mayor requisito: Hacer además un movimiento de la cabeza a la izquierda y la derecha.

Esercizio d'incrocio e coordinamento

In piedi sull'Aero-Step[®] XL, toccare in modo alterno una gamba con la mano opposta, facendo una buona presa. Per aumentare la difficoltà dell'esercizio: ruotare la testa rispettivamente a sinistra e a destra.

Flexions de jambes - pour de belles jambes

Flexions de jambes à différentes hauteurs sur les deux jambes, d'abord lentement, puis plus vite. Lors des flexions, déplacer le poids sur l'une ou l'autre jambe.

Squats - piernas bonitas

Realizar los Squats a una profundidad variable, primero lentamente, luego más rápidamente en ambas piernas. Seguidamente cambiar en los Squats el peso sobre una u otra pierna.

Squats - per migliorare l'aspetto delle gambe

Eseguire dei piegamenti (squats) sulle gambe a diversa profondità, prima lentamente poi sempre più velocemente. Infine scaricare il peso del corpo in modo alterno su una gamba e sull'altra.



Abdomen et taille

En position dorsale sur l'Aero-Step[®] XL, les mains placées sur les côtés de la tête, lever et baisser le buste. Puis maintenir le buste en position haute et rentrer le ventre 4 à 8 fois en expirant.

Barriga y cintura

Puesto de espaldas sobre el Aero-Step[®] XL, las manos lateralmente en la cabeza, elevar la parte superior del cuerpo y bajarla. Seguidamente permanecer arriba y contraer la barriga hacia dentro 4 - 8 veces al expirar.

Addome e punto vita

Sdraiati in posizione supina sull'Aero-Step[®] XL con le mani ai lati della testa, sollevare ed abbassare il tronco. Infine, restare in posizione sollevata e tirare in dentro la pancia per 4 - 8 volte con l'inspirazione.



Tension de tout le corps

Sur les genoux en position droite et neutre, pencher le buste en avant et en arrière en gardant une position stable. Pour compliquer l'exercice, lever les pieds.

Tensión en todo el cuerpo

Arrodillarse en postura erecta neutral. Con postura estable, inclinar la parte superior del cuerpo hacia delante y hacia detrás. Para aumentar la dificultad, elevar también los pies

Tensione integrale del corpo

Appoggiati sulle ginocchia in posizione eretta e neutrale. Mantenendo una posizione stabile, flettere il tronco in avanti e indietro. Per aumentare il grado di difficoltà dell'esercizio, sollevare i piedi.



Dos - fessier

Se coucher confortablement sur le ventre sur l'Aero-Step[®] XL, étirer les jambes jusqu'à ce qu'elles quittent le sol, lever le buste tendu et maintenir cette tension en longueur. Depuis cette position, lever et baisser alternativement les jambes et/ou décrire une légère rotation du buste à gauche et à droite.

Espalda - nalgas

Colocarse cómodo puesto encima de la barriga sobre el Aero-Step[®] XL, alargar las piernas hasta que se eleven del suelo, luego elevar la parte superior del cuerpo destensada y mantener esta tensión longitudinal. Desde esta posición de partida, elevar y bajar alternativamente las piernas y/o girar la parte superior del cuerpo ligeramente a la izquierda o derecha.

Dorso - bacino

Distesi comodamente in posizione prona sull'Aero-Step[®] XL, alzare le gambe tese fino a sollevarle dal pavimento, quindi sollevare il tronco ben disteso e mantenere questa posizione di tensione. Partendo da questa posizione, alzare ed abbassare le gambe in modo alterno e/o ruotare leggermente il tronco verso sinistra e verso destra.



Épaules - bras

À quatre pattes, appuyer les avant-bras sur l'Aero-Step[®] XL, déplacer le poids de côté, lever l'autre bras de côté et diagonalement vers l'avant.

Spalda - brazos

Apoyar a cuatro gatas los antebrazos sobre el Aero-Step[®] XL, desplazar el peso a un lado, elevando el otro brazo al lado y diagonal hacia delante.

Spalle - braccia

Nella posizione a quattro zampe, appoggiare gli avambracci sull'Aero-Step[®] XL, scaricare il peso su un lato, alzare l'altro braccio lateralmente e diagonalmente in avanti.



Détente - étirement

Après l'entraînement, il est recommandé de se détendre par un bon étirement en respirant calmement et en laissant l'air s'écouler doucement.

Distensión - alargamiento

Después de realizar el entrenamiento se recomienda destensarse en un buen alargamiento, dejando fluir y correr la respiración.

Rilassamento - stiramento

Dopo la fatica degli esercizi, si consiglia di rilassare il corpo con un buon stiramento e di lasciar fluire liberamente il respiro.

Tous les exercices sont extraits du livre « Position du corps » de Karin Albrecht paru en allemand aux éditions Haug, ISBN 3-8304-7137-8. Pour de plus amples informations concernant le concept d'entraînement »B.CO[®] - Intelligent training«, veuillez consulter le site www.bco-togu.de.

Todos los ejercicios han sido extraídos del libro „Körperhaltung“ (Postura corporal) de Karin Albrecht, que ha sido publicado en la editorial Haug Verlag, ISBN 3-8304-7137-8. Más información acerca del concepto de entrenamiento »B.CO[®] - Intelligent training«, lo encontrará bajo www.bco-togu.de.

Tutti gli esercizi sono estratti dal libro „Körperhaltung“ di Karin Albrecht, pubblicato da Haug Verlag, ISBN 3-8304-7137-8. Per ulteriori informazioni sul programma training »B.CO[®] - Intelligent training«, visitate il sito Internet: www.bco-togu.de.

TOGU
makes your life go round!