



Bedienungsanleitung



TOGU Redondo Ball, Ø 22 cm, blau

Art.Nr.: 02225

[▶▶▶ zum Produkt ...](#)

Spiel- Therapiebälle

[▶▶▶ zur Kategorie...](#)



WORKOUT

Redondo® - Ball



Führen Sie jede Übung fünf- bis fünfundzwanzigmal aus, jedoch höchstens so lange 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 einem Arzt eine Übungsauswahl treffen.



Perform each exercise 5 to 25 times and/or as long as you feel comfortable and can do the exercise correctly. In the case of health problems consult your physician on which exercises to choose.



Exécutez chaque exercice 5 à 25, mais sans forcer et seulement aussi longtemps que vous pouvez l'exécuter correctement. Pour tous les exercices, continuez de respirer normalement. Arrêtez l'exercice dès que vous ressentez une douleur ou un malaise. Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin qui vous indiquera les exercices qui vous conviennent.



Realice cada ejercicio entre 5 y 25, aunque solamente mientras se sienta bien o mientras pueda llevar a cabo el ejercicio correctamente. Siga respirando tranquilamente durante todos los ejercicios. Si siente dolor o malestar, elimine el ejercicio. En caso de que existan problemas de salud, debería hacer una selección con la colaboración de su médico.



1

2

3

4

1. Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur

Ausgangsstellung: Am Rücken liegend mit dem Redondo-Ball unter dem Becken. Die Beine angewinkelt auf dem Boden stehend.

Übung: Ziehen Sie ein Bein zur Brust und heben Sie das andere Bein leicht vom Boden ab.

2. Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur

Ausgangsstellung: Am Rücken liegend mit dem Redondo-Ball unter dem Becken. Ein Bein angewinkelt auf dem Boden stehend. Das andere Bein senkrecht nach oben gestreckt.

Achtung: Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden. Übung: Das nach oben gestreckte Bein vom Rumpf weg bewegen und heranholen.

Variante: a, Das Bein zur Seite bewegen. b, Mit dem gehobenen Bein in der Luft Kreise ziehen.

3. Kräftigung der Bauchmuskulatur, Mobilisation der Lendenwirbelsäule

Ausgangsstellung: Am Rücken liegend mit dem Redondo-Ball unter dem Becken Richtung Lendenwirbelsäule. Das Becken muss sich bewegen können.

Übung: Das Becken kippen, so dass das Steißbein Richtung Boden geht. Danach das Becken wieder aufrichten. (Richtung Nabel)

4. Kräftigung der Rumpfmuskulatur - Rotationskontrolle

Ausgangsstellung: Am Rücken liegend mit dem Redondo-Ball bei den Schulterblättern. Die Arme zur Seite ausstreckt.

Übung: Den Oberkörper ein kleines Stück nach links und rechts rollen. Dabei bleiben die Schultern parallel zum Boden.

Variation: Die Arme vom Boden abgehoben.

1. Strengthen abdominals and hip flexors

Start position: In supine position on the floor with the Redondo-ball under the pelvis. Knees bent, feet on the floor.

Exercise: Pull one leg toward the chest and lift the other off the floor.

2. Strengthen abdominals and leg musculature

Start position: In supine position on the floor with the Redondo-ball under the pelvis. One foot placed on the floor, the other leg points up.

Please note: The pelvis stays parallel to the floor. Exercise: Move the upper leg away and towards the chest.

Variations: a, Move the leg to each side. b, Make circular motions in the air.

3. Strengthen abdominals; mobilize the lumbar spine

Start position: In supine position on the floor with the Redondo-ball under the pelvis and lower back. Make sure the pelvis can move.

Exercise: Tilt the pelvis to the front and back.

4. Strengthen core musculature - rotation control

Start position: In supine position on the floor with the Redondo-ball between the shoulder blades. Arms extended, pointing out to the sides.

Exercise: Roll with the torso to each side. Shoulders stay parallel to the floor.

Variation: Lift arms off the floor.

1. Renforcement du ventre et des muscles de flexion de la hanche, mobilisation de la région lombaire

Exercice : placez la balle Redondo sous le bassin et pliez les jambes. Ramenez énergiquement une jambe vers la poitrine et soulevez légèrement l'autre jambe. Maintenez la région lombaire fermement contre la balle Redondo et basculez ensuite le bassin en

2. Renforcement de la musculature du bas-ventre et des muscles de flexion de la hanche, mobilisation de la région lombaire

Exercice : placez la balle Redondo sous le bassin, pliez une jambe et soulevez l'autre jambe en la maintenant tendue. Soulevez aussi haut que possible la jambe tendue et maintenez ensuite le bassin fermement contre la balle

3. Renforcement de la musculature du ventre et détente de la région lombaire

Exercice : placez la balle Redondo sous le bassin. Appuyez fermement les fesses et la région lombaire vers le bas, maintenez cette position quelques secondes et placez-vous ensuite de manière détendue sur la balle. Remuez le bassin doucement dans toutes les directions

4. Renforcement de la musculature antérieure du cou, mobilisation de la colonne vertébrale

Exercice : placez la balle Redondo sous les omoplates et déplacez au-dessus de la balle la partie supérieure du corps vers la gauche et vers la droite. Tournez à cette occasion activement la tête vers la droite et la gauche

1. Fortalecimiento de los músculos abdominales y flexores de la cadera, movilización de la columna lumbar

Ejercicio: Coloque la pelota Redondo bajo la pelvis y flexione las piernas. Mueva una pierna enérgicamente hacia el pecho y separe un poco la otra del suelo. Presione firmemente la columna lumbar contra la pelota Redondo e incline luego la pelvis formando una espalda ligeramente cóncava.

2. Fortalecimiento de los músculos abdominales inferiores y los músculos del suelo pélvico, movilización de la columna lumbar

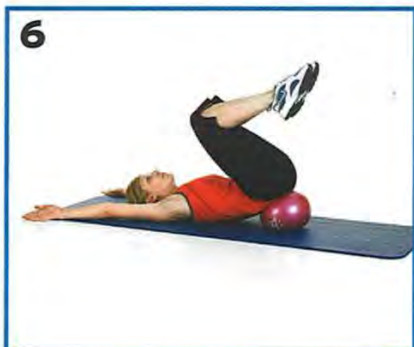
Ejercicio: Coloque la pelota Redondo bajo la pelvis, flexione una pierna y mueva la otra hacia arriba en posición extendida. Eleve bien la pierna extendida y presione luego firmemente la pelvis contra la pelota.

3. Fortalecimiento de la musculatura abdominal y relajación de la columna lumbar

Ejercicio: Coloque la pelota Redondo bajo la pelvis. Presione firmemente hacia abajo los glúteos y la columna lumbar, mantenga esta posición unos segundos y recuéstese de forma relajada sobre la pelota. Mueva suavemente la pelvis en todas las direcciones.

4. Fortalecimiento de la musculatura cervical anterior, movilización de la columna vertebral

Ejercicio: Coloque la pelota debajo de los omóplatos y desplace el tronco sobre ella hacia la derecha y hacia la izquierda. Durante el ejercicio, gire activamente la cabeza a derecha e izquierda.



5. Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Am Rücken liegend mit dem Redondo-Ball unter dem Becken. Die Arme zur Seite ausgestreckt.
Übung: Beide Beine aneinander liegend, diese zur Seite neigen ohne dabei vom Ball zu kippen.

6. Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur, Mobilisation der Lendenwirbelsäule

Ausgangsstellung: Am Rücken liegend mit dem Redondo-Ball unter dem Becken. Die Beine angewinkelt auf dem Boden stehend. Die Arme neben dem Kopf am Boden liegend.
Übung: Beide Beine gleichzeitig zur Brust holen und wieder abstellen.

7. Kräftigung und Mobilisation für Hals und Nacken

Ausgangsstellung: Vor dem Ball kniend mit der Stirn auf dem Ball.
Übung: Den Kopf abwechselnd zur Seite rollen. Die Stirn hält Kontakt mit dem Ball. Abschließend den Nacken bewusst entspannen.

8. Kräftigung für Bein- und Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: Am Rücken liegend mit dem Redondo-Ball zwischen den Knien. Die Beine angewinkelt auf dem Boden stehend.
Übung: Dynamische Körperlängsspannung aktivieren und das Becken vom Boden abheben. Der Rumpf bleibt dabei stabil. Anschließend das Becken wieder zum Boden bringen.

9. Mobilisation der Brustwirbelsäule - Entspannung

Ausgangsstellung: Am Rücken liegend mit dem Redondo-Ball bei den Schulterblättern. Der Kopf am Boden.
Übung: Den Körper auf dem Ball minimal in alle Richtungen bewegen.

5. Strengthen obliques

Start position: In supine position on the floor with the Redondo-ball under the pelvis. Arms extended, pointing out to the sides.
Exercise: Tilt both legs to one side. Make sure they keep contact with each other at all times. Repeat to the other side.

6. Strengthen abdominals and legs; mobilize the lumbar spine

Start position: In supine position on the floor with the Redondo-ball under the pelvis. Knees bent, feet on the floor. Arms resting on the floor next to the head.
Exercise: Pull both legs toward the chest and return to start position.

7. Strengthen and mobilize the neck

Start position: Kneeling next to the ball with the forehead put on the ball.
Exercise: Roll the head to each side. The forehead stays in contact with the ball. Finish the exercise by consciously relaxing the neck.

8. Strengthen legs and buttocks

Start position: In supine position on the floor with the Redondo-ball between the knees. Knees bent, feet on the floor.
Exercise: Lift the pelvis off the floor without any movement in the torso. Bring the hips back to the floor.

9. Mobilize the thoracic spine - relaxation

Start position: In supine position on the floor with the Redondo-ball between the shoulder blades. The head touches the floor.
Exercise: Make minimal movements in all directions.

5. Renforcement de la musculature croisée du ventre et détente de la région lombaire

Exercice : placez la balle Redondo sous le bassin et pliez les jambes. Laissez lentement tomber les jambes latéralement à droite et à gauche et appuyez légèrement sur la balle.

6. Renforcement de la musculature du ventre et détente de la région lombaire

Exercice : Placez la balle Redondo sous la région lombaire et ramenez vers la poitrine les deux jambes pliées. Posez ensuite les pieds sur le sol

7. Renforcement de la musculature du cou et mobilisation de la colonne cervicale

Exercice : Posez la tête sur la balle, successivement sur le coté droit, sur le coté gauche et sur le front tout en comprimant la balle vers le sol.

8. Renforcement de la musculature postérieure des jambes et des fesses, ainsi que mobilisation de la région lombaire

Exercice : Placez la balle Redondo entre les genoux et soulevez le bassin. Ramenez ensuite la colonne vertébrale vertèbre par vertèbre vers le sol

9. Mobilisation de la colonne vertébrale au niveau du thorax et détente

Exercice : Placez la balle Redondo sous les omoplates et placez-vous de manière totalement détendue sur la balle. Faites des légers mouvements circulaires avec le torse au-dessus de la balle

5. Fortalecimiento de los músculos oblicuos abdominales y relajación de la columna lumbar

Ejercicio: Coloque la pelota Redondo bajo la pelvis y flexione las piernas. Deje caer de manera lenta las piernas hacia el lado derecho y hacia el izquierdo, y presione la pelota ligeramente hacia abajo.

6. Fortalecimiento de la musculatura abdominal y movilización de la columna lumbar

Ejercicio: Coloque la pelota Redondo debajo de la columna lumbar y lleve las piernas flexionadas hacia el pecho. Regrese luego con los pies hacia el suelo.

7. Fortalecimiento de la musculatura cervical y movilización de la columna cervical

Ejercicio: Apoye la cabeza sobre la pelota presionando hacia el suelo y aplicando alternativamente el lado derecho, la frente y el lado izquierdo.

8. Fortalecimiento de la musculatura posterior de la pierna y la musculatura glútea, movilización de la columna lumbar

Ejercicio: Retenga la pelota Redondo entre las rodillas y eleve la pelvis del suelo. Luego baje la columna hacia el piso, vértebra por vértebra.

9. Movilización de la columna torácica y relajación

Ejercicio: Coloque la pelota Redondo debajo de los omóplatos y recuéstese sobre ella de forma totalmente relajada. Gire suavemente el tronco sobre la pelota.





Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de