



Übungen während des Sitzens
Exercises whilst seated

Keil-Ballkissen® Dynair® Premium



www.togu.de

Bei allen Übungen den Akzent auf die Streckung richten. Nach den Übungen auf eine gute Körperhaltung achten, d.h. mit gehobenem Brustbein sitzen.

In all exercises, the emphasis should be on stretching. Following the exercises, remember to maintain good posture, i.e. to sit with the breastbone raised.

Mobilisierung der Wirbelsäule, Durchblutungsförderung
Becken schaukelt vor und zurück

Mobilization of the spinal column, circulation enhancement
Rock pelvis back and forth

Mobilisierung der Wirbelsäule, Durchblutungsförderung
Becken von Seite zu Seite bewegen

Mobilization of the spinal column, circulation enhancement
Move pelvis from side to side



Stabilisierung der Wirbelsäule (auf gute Haltung achten!)
1. im Wechsel: ein Bein heben, gegenüberliegenden Arm diagonal heben
2. im Wechsel: ein Bein heben, Oberkörper in Richtung des angehobenen Beines drehen

Stabilization of the spinal column

1. Alternately: Raise one leg and opposing arm diagonally
2. Alternately: Raise one leg, turn trunk in the direction of the raised leg; maintain good posture!



Beweglichkeit der oberen Wirbelsäule mit Armbewegung
Mit verschränkten Armen den Rumpf beugen und strecken, Akzent auf die Streckung legen.

Mobility of upper spinal column with arm movement
Bend and stretch trunk with folded arms, emphasis on stretching.



Mobilisierung, Stabilität, Dehnung
1. abwechselnd einen Arm weich nach hinten führen, der Blick folgt dabei der Armbewegung (auf gute Haltung achten!)

2. stehend, Arme außenrotiert, Handfläche nach unten auf Keil-Ballkissen legen, Unterarmdehnung

Mobilization, stability, stretching

1. soft backwards motion of alternating arms, eyes following arm movement (maintain good posture!)
2. Standing, arms rotated to the outside, palms downwards on Wedge Ball Cushion, lower arm stretching.



**Entspannung, Durchblutung, Venengymnastik,
Stimulation der Fußreflexzonen**
- ohne Schuhe - im Wechsel: Ferse nach unten drücken und Zehen nach oben ziehen, danach Zehen nach unten drücken und Fersen nach oben ziehen

Relaxation, circulation, venous gymnastics, stimulation of foot reflex zones
- without shoes - alternately: press heel downwards and pull toes upwards, then press toes downwards and pull heels upwards.



Sitzend Balance finden
balancieren, Rücken nicht anlehnen, Füße frei schwappend

Find balance when seated
Balance, back away from support, feet suspended



Balance, „aufwecken“ des Körpers zwischendurch
ohne Schuhe auf Keil-Ballkissen stehen; erst mit Hilfestellung, dann versuchen, freihändig zu balancieren

Balance, “waking up” the body at intervals
Stand on the Wedge Ball Cushion with no shoes; at first with support, then try to balance without hand support



OEFENINGSPOSTER DYN AIR PREMIUM:

Bij alle oefeningen het accent op de strekking richten.
Na de oefeningen op een goede lichaamshouding letten,
d.w.z. met verheven borstbeen zitten.

1. Mobilisering van de wervelkolom, bevordering van de doorbloeding

wiegen met het bekken naar voren en achteren

2. Mobilisering van de wervelkolom, bevordering van de doorbloeding

het bekken van de ene zijde naar de andere bewegen

3. Stabilisering van de wervelkolom

1. afwisselend: een been aanheffen, de tegenoverliggende arm diagonaal heffen 2. afwisselend: een been aanheffen, het bovenlichaam in de richting van het aangehoven been draaien; op een goede lichaamshouding letten!

4. Beweegbaarheid van het bovenste deel van de wervelkolom met armbeweging

Met gekruiste armen de romp buigen en strekken, accent op de strekking leggen.

5. Mobilisering, stabiliteit, uitrekking

1. afwisselend een arm zacht naar achteren bewegen, de blik volgt daarbij de armbeweging (op goede houding letten!) 2. al staande, de armen naar buiten gekeerd, de handpalmen naar onder op het wig-balkussen leggen, rekken van de onderarmen

6. Ontspanning, doorbloeding, adergymnastiek, stimulatie van de voetreflex zones - zonder schoenen - afwisselen: de hiel naar onder drukken en de tenen naar boven trekken, daarna de tenen naar onder drukken en de hiel naar boven trekken.

7. Zittend evenwicht vinden

balanceren, rug niet aanleunen, voeten vrij zwevend

8. Evenwicht, „opwekken“ van het lichaam tussendoor

zonder schoenen op het wig-balkussen staan; eerst met hulp en dan porberen, zonder handen te balanceren.



INSTRUCCIONES EJERCICIOS DYN AIR PREMIUM:

Concentrarse en el estiramiento durante todos los ejercicios. Después de haber realizado los ejercicios, procurar mantener una buena posición corporal, es decir, quedarse sentado/a, con el esternón elevado.

1. Movilización de la columna vertebral, fomento de la circulación sanguínea.

Columpiar la pelvis hacia delante y hacia atrás.

2. Movilización de la columna vertebral, fomento de la circulación sanguínea.

Desplazar la pelvis, de un lado al otro.

3. Estabilización de la columna vertebral

1. De forma alternante, elevar una pierna y elevar en diagonal el brazo opuesto. 2. De forma alternante, elevar una pierna y girar el tórax en dirección a la pierna elevada, procurando mantener una buena posición.

4. Movilidad de la parte superior de la columna vertebral, moviendo los brazos

Con los brazos cruzados, inclinar y estirar el cuerpo, centrándose en el estiramiento.

5. Movilización, estabilidad y alargamiento

1. Pasar alternativamente un brazo cuidadosamente hacia atrás, siguiendo el movimiento del brazo con la mirada (procurar mantener una buena postura). 2. Estando de pie, con los brazos rodados hacia fuera y las palmas de las manos dirigidas hacia abajo, colocarse encima del cojín circular acuñado y estirar los antebrazos.

6. Distensión, circulación, gimnasia venosa, estimulación de las zonas reflejas de los pies - todo ello sin zapatos, de forma alternante: Presionar los talones hacia abajo y estirar los dedos de los pies hacia arriba.

Seguidamente, presionar los dedos de los pies hacia abajo y estirar los talones hacia arriba.

7. Encontrar el equilibrio, estando sentado/a

Equilibrar, no apoyar la espalda y dejar que los pies cuelguen libremente en el aire.

8. Equilibrio, "despertando" el cuerpo de vez en cuando

Estar erguido/a sobre el cojín circular acuñado sin zapatos. Sólo con ayuda, procurar entonces equilibrarse, sin apoyar las manos en ningún sitio.

TEKST ØVELSESPLAKAT DYN AIR PREMIUM:

Ved alle øvelser skal man lægge hovedvægten på at strække sig. Efter øvelserne skal man sørge for en god kropsholdning, dvs. sidde med rejst brystben.

1. Mobiliser rygsøjlen, understøt blodkredsløbet

gyng bækkenet frem og tilbage

2. Mobiliser rygsøjlen, understøt blodkredsløbet

bevæg bækkenet fra side til side

3. Stabilisering af rygsøjlen

1. skiftevist: løft det ene ben og løft den modsatte arm diagonalt 2. skiftevist: løft det ene ben og drej overkroppen i retning af det løftede ben; sørge for en god holdning!

4. Den øvre rygsøjles bevægelighed med armebevægelse

Bøj og stræk kroppen med korslagte arme, man skal lægge hovedvægten på at strække sig.

5. Mobilisering, stabilitet, udstrækning

1. før skiftevist den ene arm bagud, derved følger blikket armens bevægelse (sørg for en god holdning!)

2. stående, armene drejet udad, læg håndfladen ned på kile-boldpuden, strækning af underarmene

6. Afspænding, blodgennemstrømning, venegymnastik, stimulering af fodreflekszonerne - uden sko - skiftevist: tryk hælen ned og træk tærne opad, derefter trykkes tærne ned, og hælen trækkes opad.

7. Find balancen siddende

balancér, ryggen må ikke lænes mod ryglænet, fødderne sværer frit

8. Balance, „væk“ kroppen ind imellem

stå uden sko på kile-boldpuden, prøv at balancere - først med hjælp, og derefter uden at holde

Keil-Ballkissen® Dynair® Premium

INSTRUCTION EXERCICES DYN AIR PREMIUM:

Pour tous les exercices, mettre l'accent sur l'étirement. Après les exercices, veiller à garder une bonne position du corps, c.-à-d. à s'asseoir en relevant le sternum.

1. Mobilisation de la colonne vertébrale

Basculer le bassin en avant et en arrière.

2. Mobilisation de la colonne vertébrale

Bouger le bassin d'un côté et à l'autre.

3. Stabilisation de la colonne vertébrale

1. En alternant: lever une jambe, lever le bras opposé en diagonale. 2. En alternant: lever une jambe et tourner le haut du corps en direction de la jambe levée tout en veillant à garder une bonne position.

4. Mobilité de la partie supérieure de la colonne vertébrale et mouvement des bras

Croiser les bras, plier et tendre le tronc en mettant l'accent sur l'étirement.

5. Mobilisation, stabilité, étirement

1. Adopter une bonne position, déplacer doucement chaque bras tour à tour en arrière tout en suivant des yeux le mouvement du bras (veiller à garder une bonne position). 2. En position debout, les bras tournés à l'extérieur, poser les paumes sur le Dynair® Premium et étirer les avant-bras.

6. Détenue, irrigation sanguine, gymnastique des veines, stimulation des zones réflexes des pieds - sans chaussettes - En alternant : appuyer le talon vers le bas et tirer les orteils vers le haut, puis appuyer les orteils vers le bas et tirer le talon vers le haut.

7. Recherche d'équilibre en position assise

Se tenir en équilibre sans appuyer le dos contre le dossier, les pieds décollés du sol.

8. Équilibre, "réveiller" le corps de temps en temps

Debout sans chaussures sur Dynair® Premium, se tenir en équilibre d'abord en s'aïdant, puis en essayant sans se tenir.



TESTO POSTER DEGLI ESERCIZI SUL DYN AIR PREMIUM:

DYN AIR PREMIUM:

Nell'eseguire tutti gli esercizi cercare di accentuare l'effetto di stiramento. Dopo l'esercizio, aver cura di mantenere una corretta postura del corpo, cioè stare seduti con la schiena diritta e lo sterno che tende verso l'alto.

1. Mobilizzazione della colonna vertebrale, stimolazione della circolazione

Muovere il bacino in avanti e indietro

2. Mobilizzazione della colonna vertebrale, stimolazione della circolazione

Muovere il bacino lateralmente da una parte all'altra

3. Stabilizzazione della colonna vertebrale

1. alternando: sollevare una gamba piegata e alzare diagonalmente il braccio opposto 2. alternando: sollevare una gamba piegata e ruotare il busto in direzione della gamba sollevata; mantenere la corretta postura!

4. Mobilizzazione della parte superiore della colonna vertebrale con movimento delle braccia

Con le braccia incrociate, piegare il busto in avanti e quindi distenderlo indietro, accentuando l'effetto di stiramento.

5. Mobilizzazione, stabilità, stiramento

1. alternando, portare lentamente indietro un braccio, lo sguardo segue il movimento del braccio (mantenere una postura corretta!) 2. in piedi, ruotare le braccia poggiando le mani sul cuscino con i palmi rivolti all'indietro, stiramento dell'avambraccio

6. Distensione, circolazione, ginnastica venosa, stimolazione delle zone riflesse dei piedi - senza scarpe - alternativamente: spingere verso il basso i talloni e sollevare la punta dei piedi, quindi spingere verso il basso la punta dei piedi e sollevare i talloni.

7. Ricerca dell'equilibrio in posizione seduta

Bilanciare il corpo senza piegare la schiena, i piedi sono sollevati da terra

8. „Risveglio“ dell'equilibrio del corpo

In piedi sul cuscino, senza scarpe; aiutandosi dapprima con l'appoggio delle mani, bilanciare il corpo restando in equilibrio sul cuscino.

УПРАЖНЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ МАССАЖНОЙ ПОДУШКИ DYN AIR PREMIUM:

При всех упражнениях акцент делать на разгибании. После упражнений следить за осанкой, т.е. сидеть с поднятой грудной.

1. Мобилизация позвоночника, улучшение кровотока

Качающее движение тазом вперед и назад

2. Мобилизация позвоночника, улучшение кровотока

Движение тазом в стороны

3. Стабилизация позвоночника

1. попаременно: поднять левую ногу, противоположную руку поднять по диагонали (и наоборот) 2. попаременно: поднять левую ногу, верхнюю часть туловища повернуть в направлении поднятой ноги (и наоборот); следите за осанкой!

4. Подвижность верхних отделов позвоночника с помощью движений руками

Согнутые в локтях руки сложить перед собой, наклонить корпус вперед, затем распрямиться с поднятыми сложенными руками; обращайте внимание на разгибание/растяжку.

5. Мобилизация, стабилизация, растяжение

1. хорошая осанка (!); попаременно – не резко – завести одну руку назад, глаза при этом следят за движением руки (следить за хорошей осанкой!) 2. стоя, вращательное движение руками от себя, развернув кисти рук вниз, положить их на массажную подушку, растяжка предплечий

6. Разрядка, кровоток, гимнастика для вен, стимуляция рефлекторных зон ступней – без обуви – попаременно: пяточки надавить вниз, пальцы ног поднять вверх, затем пальцами ног надавить на подушку вниз, а пяташки поднять вверх.

7. Балансированиес сидячем положении

Балансирование, спиной не касаться спинки кресла, ноги приподняты над полом

8. Балансирование, время от времени «будить» тело

На массажной подушке стоять без обуви; вначале с подстраховкой, затем попытаться балансировать без опоры.

