



1
Koordination, Gleichgewicht.
Im Einbeinstand je Hand einen Ball balancieren, dabei den Körper wie schwerelos in alle Richtungen bewegen.



2
Koordination.
Mit der einen Hand einen Ball mit der Handfläche zur Decke zeigend, gleichzeitig mit der anderen Hand einen Ball mit dem Handrücken zur Decke zeigend hoch werfen und fangen.



3
Faszienmassage.
Mit kleinen kreisenden Bewegungen die Faszien an Gesäß, Waden, Brust, Oberschenkelaußenseiten und Füßen abrollen.



4
Massage.
2 Bälle (vital und gelassen) nebeneinander unter den oberen oder unteren Rücken platzieren und den Körper nach rechts und links, oder hoch und tief bewegen.



5
Koordination, Gleichgewicht.
Auf einem Bein stehen und 3 Bälle jonglieren.

Übungen für die Zeit im Büro
6
Wähle zuerst den Ball mit deinem aktuellen Mind Set aus!



7
Massage.
Gib leichten Druck auf den Ball und massiere den Nacken oder die Muskulatur neben der Wirbelsäule mit kleinen kreisenden Bewegungen.



8
Kräftigung Hände.
Suche dir dein Mind Set aus und knete den Ball in deinen Händen



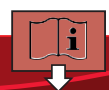
9
Massage.
Gib leichten Druck auf den Ball mit deiner Handfläche oder dem Unterarm und massiere dich mit kleinen kreisenden Bewegungen



10
Mobilisation, Schultergelenke, Schultergürtel.
Balanciere einen Ball in deinen Händen und beschreibe eine Schleife über dem Kopf.



11 Koordination.
Werfe und fange einen Ball in einer Hand, oder gleichzeitig beide Bälle mit beiden Händen.





**Wiederholungen und Sätze
jeder Übung**

**Repetitions and sets
of each exercise**



Gebrauchsanleitung online: www.togu.de

DE Die Gebrauchsanleitung (E-IFU) finden Sie auf www.togu.de bei dem Produkt.

EN The instructions for use (E-IFU) can be found at www.togu.de at the product.

BG Инструкциите за употреба (E-IFU) могат да бъдат намерени на адрес www.togu.de в продукта.

CZ Návod k použití (E-IFU) naleznete na adrese www.togu.de.

DK Brugsanvisningen (E-IFU) findes på www.togu.de på produktet.

EE Kasutusjuhend (E-IFU) on leitav aadressil www.togu.de tootest.

EL Οι οδηγίες χρήσης (E-IFU) μπορείτε να βρείτε στο www.togu.de στο προϊόν.

ES Las instrucciones de uso (E-IFU) se pueden encontrar en www.togu.de en el producto.

FI Käyttöohjeet (E-IFU) löytyvät tuotteen osoitteesta www.togu.de.

FR L' instruction d' utilisation (E-IFU) est disponible à l' adresse www.togu.de à trouver avec le produit.

HR Upute za uporabu (E-IFU) Nalaze se na www.togu.de na proizvodu.

HU A használati utasítás (E-IFU) a www.togu.de címen található a termékén.

IE Is féidir na treoracha úsáide (E-IFU) a fháil ag www.togu.de ag an táirge.

IS Notkunarleiðbeiningar (E-IFU) má finna á www.togu.de.



www.togu.de

IT Le istruzioni per l'uso (E-IFU) si possono trovare all'indirizzo www.togu.de al prodotto.

LT Vartojimo instrukcijas (E-IFU) galima rasti adresu www.togu.de.

LV Lietošanas instrukcija (E-IFU) ir atrodama produkta tīmekļa vietnē www.togu.de.

MT I-istruzzjonijiet għall-użu (E-IFU) jistgħu jinstabu fuq www.togu.de /mt fuq il-prodott.

NL De gebruiksaanwijzing (E-IFU) is te vinden op www.togu.de bij het product.

NO Bruksanvisningen (E-IFU) finnes på www.togu.de for produktet.

PL Instrukcja użycia (E-IFU) znajduje się na stronie www.togu.de.

PT As instruções de utilização (E-IFU) podem ser encontradas em www.togu.de no produto.

RO Instrucțiunile de utilizare (E-IFU) pot fi găsite la www.togu.de la produs.

RU Инструкции по использованию (E-IFU) можно найти на сайте www.togu.de.

SE Bruksanvisningen (E-IFU) finns på www.togu.de.

SK Návod na použitie (E-IFU) nájdete na internetovej stránke www.togu.de.

SI Navodila za uporabo (E-IFU) najdete na www.togu.de na izdelku.

CN 使用说明 (E-IFU) 可在以下网站上查到：www.togu.de。

KR 사용 지침 (E-IFU) 은 제품과 함께 www.togu.de 에서 찾을 수 있습니다.

JP 使用説明書 (E-IFU) は、製品の www.togu.de にあります

