

## Workout

Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



Grundposition einnehmen:

- 1) Hüftbreit parallel stehen. Die Knie leicht beugen. Die Arme nach vorne nehmen, dann das Brustbein heben und dabei die Arme öffnen.
- 2) Fangen Sie nun an die Brasil in kleinen Bewegungsamplituden von ca. 15 cm zu schütteln. Führen Sie diese „mini moves“ 10 bis 40 Sekunden lang aus. Denken Sie dabei an 1) fixierte Handgelenke und 2) eine aktive Bauchspannung. Durch diese Hackbewegungen, die mini moves, wird ein reflektorisches Anspannen der tiefen Rumpfmuskulatur bewirkt, ohne die oberflächliche Muskulatur zu verspannen.

Wichtig für Einsteiger: Achten Sie auf die Reihenfolge der Übungen. Führen Sie die Übungen solange aus wie es Ihnen gut tut, oder bleiben Sie bei der einfachen Übungsvariante.

Nehmen Sie zuerst ein Brasil in jede Hand. Sie werden merken, Sie fangen sofort an die Brasil zu schütteln! Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Körper. Nehmen Sie das Gefühl in Ihren Händen und Ihrem Rumpf wahr, spüren Sie die Noppen in Ihren Händen, die Wirkung der Bewegung auf Ihre Rumpfmuskulatur.

Nun achten Sie auf Ihre aufrechte Haltung,

1. Das Brustbein heben
2. Den Schultergürtel entspannen
3. Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen (Aktivierung des M. transversus)
4. Den Beckenboden sanft nach innen oben ziehen
5. Die Knie leicht beugen
6. Dreipunktbelastung der Füße (Großzehenballen, Kleinzehenballen, Ferse)

Weitere Übungen und Links zu Konzepten für Aqua Gymnastik, Bürogymnastik, Brasil Walking, Massage und weitere Anwendungen finden Sie auf [www.togu.de](http://www.togu.de)

Bei Fragen zur Durchführung der Übungen oder Beschwerden vor, während oder nach dem Training konsultieren Sie bitte Ihren Physiotherapeuten.

Get in basic position:

- 1) Taking upright posture: Lift the sternum, move the shoulders down and back, gently pull the belly button inwards and up. Your knees are slightly bent. Lift and open your arms.
- 2) Begin to shake the Brasil in small amplitudes of about 15cm. Do this exercise for 10 to 40 seconds. Think of fixed wrist joints and an active abdominal muscle tension. These so called "mini moves" effects your deeper core musculature briefly activating, without tense surface muscles.

Important for beginners: Pay attention to the order of exercises. Do the exercises step by step.

Take the Brasil in each hand. You will see: you will start to shake the Brasil automatically. Feel your body. Increase perception in your hands and core, feel the knobs and the effects of movement on your core musculature.

Ensure to get in an upright posture.

1. Raise up the sternum
2. Relax the shoulders
3. Gently pull the belly button inwards
4. Gently pull the pelvis floor inwards and up
5. Your knees are slightly bent
6. Put your body weight on three point of foot (Hallux valgus, ball of little toe and heel)

More exercises and concept links to aquatic fitness, office workout, Brasil walking and massage on [www.togu.de](http://www.togu.de)

In case of need for further instructions how to exercise or discomfort before, during or after the training please consult your physical therapist.