

## **Produktinformationen zur AGR-PK 2015**

### **1. TOGU Brasil®**

Die TOGU Brasil – made in Germany - geben durch ihre intelligente Füllung aus Luft und Gewicht ein gezieltes Bewegungsfeedback (Schütteleffekt).

Der Tiefenmuskeltrainer für Gesundheit und Figur bewirkt einerseits eine Straffung des Gewebes und Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Die TOGU Brasil sind ideal für präventives Rückentraining geeignet, auch von Einsteigern zu verwenden und überall einsetzbar.

Wer Brasil liest, der denkt sofort an gute Laune, motivierende Musik und Lust auf Bewegung!

Trainieren mit den TOGU® Brasil heißt:

Ihre Figur zu formen, Ihrem Rücken, der Tiefenmuskulatur, Ihrem ganzen Körper und damit auch Ihrer Seele etwas Gutes zu tun, ohne sich dabei auszupeinern.

Das Training mit den Brasil belebt den Organismus, sorgt für mehr Fitness, stärkt die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und strafft das Bindegewebe. Außerdem verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und koordinativen Fähigkeiten. Die TOGU Brasil sind kleine Wunderwaffen für Übungen mit Freude und guter Laune! Mit ihrem Gewicht von jeweils 270 Gramm lässt sich die tiefe Muskulatur perfekt aktivieren! Durch ihre Noppenoberfläche stimulieren sie zusätzlich die Rezeptoren in den Händen.

#### **Gabi Fastner**

ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und unterrichtet seit 1997 täglich in ihrem Sport- und Gymnastikstudio GABS in Bad Tölz. Einem breiten Publikum ist sie aus der TV-Serie TELE-GYM bekannt. Ihr umfangreiches Fachwissen gibt sie auch als Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer weiter, außerdem hat sie einige Bücher verfasst.

#### **Inhalt der optional erhältlichen Brasil Übungs-DVD:**

Einleitung & Handhabung der Brasil® (3.30 Min.)

Gesamtprogramm (52.30 Min.)

KURZPROGRAMME:

Cardio Brasil® (10 Min.)

Kräftigung (15 Min.)

Balance & Kraft (16 Min.)

Entspannung (11.30 Min.)

BONUS: Bürogymnastik (9 Min.)



## 2. Balance Trainer

### 2.1. Balanza® Ballstep®

Aus der Balanza Reihe – made in Germany: für mehr Gleichgewicht, Stabilität und Dynamik und weniger Rückenschmerzen. Mit vier Bällen unter dem Holzboard gibt er Aktiven in allen Fitnesslevels die Möglichkeit, in das sensomotorische Training einzusteigen und dann zu steigern.

Das Training geht intensiver in die Tiefe, Wahrnehmung, Reizverarbeitung und Körperstabilität werden geschult und verbessert. Unter der speziell entwickelten Platte befinden sich vier extrem robuste luftgefüllte Bälle. Im Unterschied zu herkömmlichen Balance Boards oder Steppern ist die Standfläche durch diese spezielle Konstruktion schwimmend dynamisch gelagert.

Im Gleichgewicht zu sein, die Balance zu finden, ist gleichzeitig Voraussetzung und Ziel für ein Leben in Wohlbefinden und Zufriedenheit. Wer im Gleichgewicht ist, hat sich eine gute Basis geschaffen, egal ob er seine Ziele im Beruf, in der Familie oder in seiner Lieblingssportart setzt.

Die gute Nachricht ist: Sie können Ihr Gleichgewicht trainieren. Balancetraining ist gleichzeitig auch Krafttraining. Sie trainieren nicht nur Ihre Gleichgewichtsfähigkeit, sondern ganz nebenbei auch die Muskulatur, die für Ihre Beweglichkeit und die Stabilität Ihrer Gelenke sorgt. Die Rumpf- und Rückenmuskulatur zu stärken, ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden und vermeidet Rückenschmerzen bevor sie entstehen.

Das entsprechende Training ist weniger kompliziert und zeitintensiv als Sie denken. Mit Sportgeräten wie dem Balanza Ballstep, der für Anfänger wie auch Leistungssportler und Fitnessprofis geeignet ist, können Sie mit einfachen und überall durchführbaren Übungen dieses Ziel erreichen.



Durch die Luftfüllung des Balance Trainers entstehen viele kleine, feine Bewegungen, die sich durch ständiges Ausgleichen auf den Körper, insbesondere die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule übertragen.

Sensomotorik ist dabei die Basis für jeden Trainingsreiz. Je besser die sensomotorischen Fähigkeiten, desto präziser kann eine Bewegung ausgeführt werden.

Die Beeinflussung ist immer wechselseitig, einerseits verbessert Bewegungslernen die Sensomotorik und die Koordination, andererseits verbessert sensomotorisches Training die Basis, um Muskeln bzw. Bewegungen überhaupt ansteuern zu können.

Durch Balance Training kann die Funktion unseres komplexen Nervensystems beeinflusst werden:

- Die Gehirndurchblutung wird angeregt

- Die Informationsverarbeitung und Integration wird verbessert
- Der Abbau durch Nichtgebrauch oder Alterungsprozess wird aufgehalten und umgekehrt

## Effekte und Vorteile für den Trainierenden

- Verbessert das Gleichgewicht
- Verbessert die Reaktionsfähigkeit und Koordination
- Verbessert die Kraftfähigkeit
- Hält das Gehirn und das Gedächtnis fit
- Gibt Bewegungssicherheit
- Ist auch bei Arthrose geeignet



## 2.2. Balanza<sup>®</sup> Ballstep<sup>®</sup> Group

Der Balanza Ballstep mit Holzringe um jeden der vier Bälle für weniger Dynamik und daher für Einsteiger geeignet. Besonders gelenkschonend und für Anwendung in der Gruppe empfohlen.

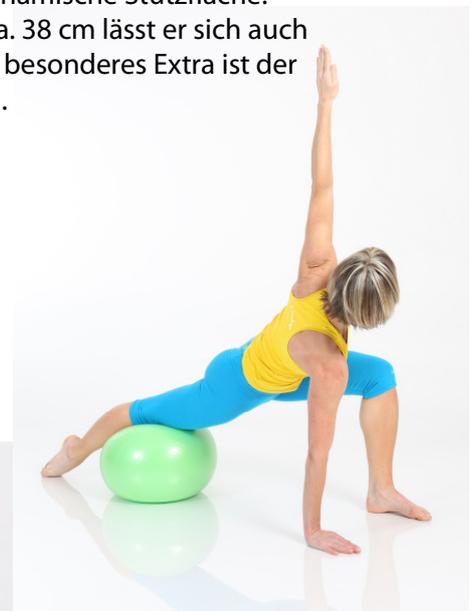


### 3. Kleine elastische Gymnastikbälle

#### 3.1. Redondo® Ball Plus

Der beliebte und vielseitige Redondo Ball - made in Germany - in der neuen Plus Größe eröffnet spannende neue Übungspositionen. Der Redondo Ball Plus bildet eine neue Art von mittelgroßem Gymnastikball und wurde speziell für ein sicheres und gesundheitsförderndes Training entwickelt.

Durch seine softweiche und griffige Oberfläche ist er angenehm in der Handhabung und vermittelt Sicherheit bei Balance-Übungen. Zudem eignet er sich durch seine Stabilität bestens für Übungen im Sitzen und Knien und eignet sich besonders gut als dynamische Stützfläche. Mit seinem Eigengewicht von ca. 500 g und einem Durchmesser von ca. 38 cm lässt er sich auch besonders gut für Schwung- und Kräftigungsübungen verwenden. Als besonderes Extra ist der Redondo Ball Plus schnell und leicht ohne Pumpe zu be- und entlüften.



### 3.2. Redondo® Ball

Softweich und trotzdem robust - Der Redondo Ball dient als idealer Pilatespartner, für das Beckenboden- und Rückentraining sowie zur Nackenmassage und Tiefenentspannung. Der weiche und trotzdem robuste Ball ist sehr strapazierfähig und in den Bereichen Rückenschule, Pilates, Wellness, Fitness und MindBody vielseitig verwendbar.

Der „faltbare“ Ball für Pilates, Fitness und Beckenbodentraining ist vielseitig einsetzbar. Mit wenig Luft kann der Ball als Stützkissen für den Rücken oder Nacken benutzt werden. Er hält dabei einem Körpergewicht bis 120 kg (bei Übungen im Liegen) stand. Zwischen den Schenkeln eingeklemmt, wird er auch zur Fixierung und Stärkung der Muskulatur verwendet. Durch die elastische Haut ist er ebenfalls ideal für Greif- und Fangübungen geeignet. Der leichte und weiche Ball lässt sich selbst beim Werfen gut in Innenräumen nutzen. Ein Übungsposter ist im Lieferumfang enthalten.

In drei verschiedenen Durchmessern: 18 cm, 22 cm und 26 cm



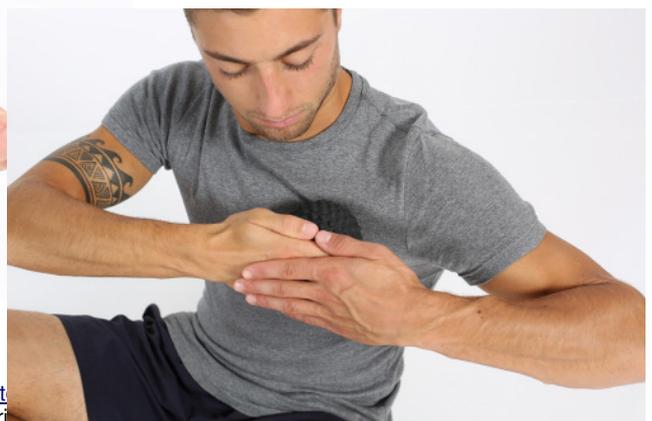
## 4. Faszienbehandlung

### 3.1. Actiball®

Der Actiball ist ein luftgefülltes Regenerationstool zur Selbstmassage.

Mit einem Durchmesser von ca. 9 cm ist er leicht und platzsparend einzusetzen. Bei der Massage unter Einsatz des eigenen Körpergewichts sollen vor allem Verklebungen und Verspannungen gelöst werden.

Die Noppen ermöglichen einen noch effektiveren und angenehmeren Massageeffekt, wobei die Durchblutung gefördert werden kann. Der Actiball wird im Bereich der Faszienfitness, in Training und Therapie eingesetzt.



### 3.1. Actiroll<sup>®</sup> Rumble

Die Actiroll Rumble ist die erste luftgefüllte und zugleich harte Rolle für Selbstmassage, mehr Entspannung und Regeneration. Die Actiroll Rumble ist widerstandsfähig, langlebig und platzsparend einzusetzen. Bei der Massage unter Einsatz des eigenen Körpergewichts können vor allem Verklebungen und Verspannungen gelöst werden. Die strukturierte Oberfläche ermöglicht einen effektiven und tief wirkenden Massageeffekt. Die Durchblutung des ganzen Körpers kann somit gefördert werden. Die Actiroll Rumble wird im Bereich der Faszienfitness, in Training und Therapie eingesetzt.



### 3.2. Actiroll<sup>®</sup> Wave

Die Actiroll Wave ist die erste luftgefüllte und zugleich harte Rolle mit wellenförmigen Struktur, die als Regenerationstool bei Selbstmassage und –entspannung verwendet wird. Die strukturierte Oberfläche ermöglicht einen effektiven und tief wirkenden Massageeffekt. Die Durchblutung des ganzen Körpers kann somit gefördert werden. Die Actiroll Wave wird im Bereich der Faszienfitness, in Training und Therapie eingesetzt.

