

**Brasil® berry**



*Stabilität bringt mehr „Bewegungsfreiheit“, mehr Beweglichkeit!*

Mit den TOGU Brasil trainierst Du Deine Rumpfstabilisatoren.

Durch das Schütteln der Brasil bringst du deine Mitte aus der Mitte und stärkst somit deine tiefen Rumpfmuskeln. Zu diesen gehören der Beckenboden, der M.Transversus, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, Anteile des Zwerchfelles und die Mm.multifidii. Die kleinen Muskeln rund um die Wirbelsäule, die Mm.multifidii werden aktiv bei minimalen Bewegungen der Wirbelsäule, spannen auf, vergleichbar mit kleinen Airbags, Millisekunden vor einer unvorhergesehenen Bewegung und schützen damit die Bandscheiben, die Wirbelgelenke und das Rückenmark, das im Wirbelkanal verläuft.

Das Rückenmark, die Verlängerung unseres Gehirns, ist zusammen mit dem Herzmuskel der schützenswerteste Teil unseres Körpers. Fühlen wir uns sicher, ist das Rückenmark durch intakte Muskeln geschützt, dann trauen wir uns größere Bewegungen zu. Wir haben mehr *Bewegungsfreiheit!*

Mache dazu einen kurzen Test:

Stell Dich hüftschmal auf, strecke die Knie, rolle den Oberkörper nach unten ab und teste wie weit du mit deinen Händen auf den Boden gelangst. Nun roll dich wieder auf und stell dich auf ein Bein und schüttle die Brasil, ca. 20 Sekunden lang.

Teste nun wieder den Abstand deiner Hände zum Boden!

Und, kommst du jetzt weiter nach unten?

Die neuen Brasil berry kannst Du überall und jeder Zeit anwenden: egal ob zu Hause beim Homefitness, im Home Office für die aktiv Pause, Outdoor beim Spazierengehen oder Joggen, oder auf Reisen. Die speziellen Senso®Noppen stimulieren deine Wahrnehmung und fördern die Durchblutung!



*Auge-Hand Koordination, Balance.*

Einbeinstand. Mit einer Hand ein Brasil werfen und fangen, mit der anderen Hand kleine mini moves ausführen. Bevor Du die andere Seite übst nimm einen kurzen Moment Deinen Stand wahr! Wie unterschiedlich fühlen sich die Seiten jetzt an? Je Seite 20 Sekunden lang, 2-3 Sätze.



*Mobilisation Brustwirbelsäule, Schultergelenke.*

Geschlossener Stand mit geöffneten Fußspitzen. Nun beide Arme über den Kopf strecken. Im Wechsel mit dem Ausatmen den rechten und linken Arm vor dem Körper tief schwingen. Dabei den Oberkörper nach rechts und links neigen. Je Seite 10-15 mal.



*Mobilisation Brustwirbelsäule, Schultergelenke.*

Geschlossener Stand mit geöffneten Fußspitzen. Beide Arme zur Seite ausstrecken. Nun mit dem Einatmen beide Arme nach vorne schwingen. Dabei die Brustwirbelsäule etwas überstrecken. Ausatmen und die Arme wieder öffnen. 10-15 Wiederholungen.



*Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur, Balance.*

Geschlossener Stand, das Gesäß nach hinten unten absenken. Den Rücken gerade halten! Nun beide Arme in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken und mini moves (gegengleiche Bewegungen) ausführen. 20 Sekunden lang. Dann die Knie strecken und die Arme nach hinten ausstrecken, dabei zeigen die Daumen nach aussen. 20 Sekunden lang mini moves ausführen. 2-3 Sätze.



*Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.*

Hüftbreiter Stand, das Gesäß nach hinten unten absetzen, dabei die Arme nach vorne ausstrecken und mit den Brasil 2 kurze Impulse nach oben ausführen. Diese Bewegungsabfolge 15-20 mal wiederholen. 2-3 Sätze.



*Kräftigung der Rumpfstabilisatoren, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.*

In eine Standwaage kommen, dabei die Arme mit den Brasil zur Seite ausstrecken. 20 Sekunden lang mini moves vor und zurück ausführen. 2-3 Sätze, dann die Übung mit der anderen Seite wiederholen.



*Kräftigung der Rumpfstabilisatoren, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.*  
Einbeinstand, dabei einen Fuß an die Oberschenkelinnenseite des anderen Beines abstützen. Beide Arme mit den Brasil in Richtung Decke strecken und mini moves ausführen. 20 Sekunden lang, 2-3 Sätze, dann die Seite wechseln.



*Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.*  
Sitz mit angehobenen Beinen. Nun den Oberkörper auf eine Seite drehen, die Brasil neben den Knien in den Händen halten, die Handflächen zeigen in Richtung Decke, und mini moves nach rechts und links ausführen. Dann die Übung auf der anderen Seite wiederholen. 20 Sekunden lang, je Seite 2-3 Sätze.



*Stabilisation der Körpermitte.*

In einen Kniestand kommen. Ein Bein zur Seite ausstrecken. Nun die Arme in einer großen Mühlbewegung von rechts nach links bewegen. Dabei den Oberkörper zur rechten und linken Seite neigen. Je Seite 10-15 Wiederholungen.



*Kräftigung der Rumpfstabilisatoren, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Aktivierung der Faszien- Spirallinie.*

Ellbogen-Kniestand. Ein Bein und das gegenüberliegende Bein nach oben und nach hinten ausstrecken. Nun mini moves ausführen. 20 Sekunden lang, je Seite 2-3 Sätze.



***Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur.***

Bauchlage. Die Arme rechtwinklig zur Seite ablegen. Nun die Hände auf je eine Brasil legen. Mit dem Einatmen den Oberkörper anheben, dabei die Arme strecken, mit dem Ausatmen den Oberkörper wieder senken. Diese Übung 10-15 mal wiederholen. 2-3 Sätze.



***Mobilisation der Wirbelsäule.***

Kniestand. Beide Arme mit den Händen auf je einem Brasil nach vorne ausstrecken. Nun mit dem Ausatmen den Rücken runden, dabei die Brasil in Richtung Knie rollen. Einatmen, dabei den Rücken wieder strecken. Diese Übung 20-30 mal wiederholen.



...oder einfach mal Brasil-Walken und die Brasil's dabei locker in den Händen halten. Ein perfektes Herzkreislauftraining mit gelenkschonendem Zusatzgewicht.



...oder einfach mal die Lieblingsmusik einlegen und mit den Brasil in der Hand tanzen nach Lust und Laune. Los geht's!