

Brasil Bodystyling

Brasil ist ein kleines Sportgerät mit großen Wirkungen. Bereits die erste Kontaktaufnahme mit den Händen überrascht den Nutzer. Die Brasils fühlen sich durch die Form und Noppen in der Hand sehr angenehm an. Das „intelligente Innenleben“ mit einer Gewichtsfüllung animiert den Nutzer, das Sportgerät zu schütteln. Die Schüttelbewegungen (mini moves) in unterschiedlichen Ausgangsstellungen trainieren vorrangig die tiefe Rumpfmuskulatur. Ebenso können die Übungen für die Haltungs- und Bewegungsschulung sowie für die Körperwahrnehmung und Entspannung eingesetzt werden.

Aufgrund ihrer Eignung zur Stärkung der Rückenmuskulatur, wurden die Brasil mit dem AGR Gütesiegel, Aktion gesunder Rücken – besser leben e.V. ausgezeichnet.



Brasil in die Hand nehmen, kneten, schütteln, ausprobieren.

Der Tastsinn ist eine Sammelbezeichnung für die Wahrnehmungsoptionen der menschlichen Haut. Er vereint die Druckempfindung, die Berührungsempfindung und die Vibrationsempfindung.



Angaben zur Handhabung machen (Daumen auf die Spitze).
Die Brasil@s begleiten aber auch als Handgewicht jede andere Bewegung ohne als störend empfunden zu werden. Dabei sollten Sie auch ab und zu die Hände öffnen um der Beugehaltung der Finger im Alltag entgegenzuwirken.



Aus der tiefen Grätsche die Brasil's über Kopf bewegen, dabei den Körper aufrichten und im Wechsel zur rechten und linken Seite neigen. Jeweils in der Aufrichtung 2 sanfte Impacts nach hinten ausführen.

Kräftigung der Oberschenkel-, der schrägen Bauchmuskulatur.



Mit der vorangegangenen Bewegung fortfahren, beim Aufrichten jetzt ein Bein vom Boden lösen.

Kräftigung der Oberschenkel-, der schrägen Bauchmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Im weiteren Verlauf der vorangegangenen Übung auf einer Seite anhalten und große Scherbewegungen mit den Armen ausführen.
Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur.



Aus der vorangegangenen Bewegung auf einem Bein stehen bleiben und neben dem Körper mini moves ausführen.

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Das Knie angehoben halten. Eine Hand wirft und fängt ein Brasil rhythmisch, die andere Hand schüttelt das andere Brasil im doppelten Rhythmus neben dem Ohr.

Schulung koordinativer Fähigkeiten, Gleichgewicht.



Aus der vorangegangenen Bewegung nun das freie Bein nach hinten strecken in die Standwaage, dabei die Arme zur Seite öffnen. Dabei einatmen. Mit dem Ausatmen den Rücken runden und die Hände zum Knie führen. Nach einigen Wiederholungen in der Standwaage verharren und mit den Armen mini moves vor und zurück ausführen. Das Standknie gebeugt halten!

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Enge Schrittstellung. Mit den Armen große Bewegungen seitlich neben dem Körper ausführen. Nach einigen Wiederholungen die Arme seitlich in der Waagrechten halten und gegleiche mini moves ausführen.

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Hüftbreiter Stand. Das Gesäß nach hinten unten absetzen. Die Arme in Verlängerung des Rumpfes nach vorne ausstrecken. Nun mini moves ausführen. Rücken gerade halten!
Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur, der Rückenstreckmuskulatur, der Oberschenkelmuskulatur.



Kniestand. Beide Hände auf die Brasil's legen. Die Knie befinden sich hinter den Knien. Nun im Wechsel einmal den Rücken runden und wieder strecken, dann die rechte und linke Hand auf den Brasil's nach vorne rollen.

Mobilisation der Wirbelsäule, des Schultergürtels, der Schultergelenke.



Vierfüßlerstand. Einen Arm zur Seite heben und mini moves vor und zurück ausführen.
Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur.



Vierfüßlerstand. Einen Arm zur Seite heben. Ca. 20 Sekunden mini moves vor und zurück ausführen. Dann das gegenüberliegende Bein nach hinten strecken und wieder heranziehen. Dabei die Hand zum Knie bewegen und wieder zur Seite öffnen.
Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Bauchlage. Die Arme rechtwinklig neben den Oberkörper auf die Brasil's legen. Nun im Wechsel den rechten und linken Arm nach vorne ausstrecken und wieder beugen. Im weiteren Verlauf der Übung das gegenüberliegende Bein dazu gestreckt anheben. Bauchnabel nach innen ziehen!

Kräftigung der gesamten rückseitigen Muskulatur.



Bauchlage. Im Wechsel den rechten Arm und das linke Bein, dann den linken Arm und das rechte Bein heben und senken. Als Steigerung Arme und Beine in der Luft schweben lassen und die Bewegung schneller werden lassen. Bauchnabel nach innen ziehen!

Kräftigung der gesamten rückseitigen Muskulatur, der tiefen Rückenmuskulatur.



Kniestand. Die aufgestützte Hand, das aufgestellte Knie und der aufgestellte Fuß bilden eine Linie. Nun den abgehobenen Arm und das freie Bein zueinander und auseinander führen. Im weiteren Verlauf das Bein angehoben halten und mit dem Arm mini moves ausführen.

Kräftigung der seitlichen Rumpf- und Beinmuskulatur, Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur.



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Beide Arme hinter den Körper bewegen. Nun das Becken anheben, dabei die Arme neben den Körper führen, dann das Becken wieder senken, die Arme zurück führen.



Als Steigerung das Becken oben halten und im Wechsel die Füße abheben. Nach einigen Wiederholungen ein Bein abgehoben halten und mini moves über dem Brustbein ausführen.



Als Steigerung das abgehobene Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken und mini moves mit den Brasil's ausführen.

Kräftigung der Gesäß,- der hintere Oberschenkelmuskulatur, der tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur.



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Ein Bein rechtwinklig abheben. Den gegenüberliegenden Arm zur Decke strecken. Mini moves ausführen. Dann das Bein und gleichzeitig den Arm zur Seite öffnen und wieder schließen. Das Becken stabil halten!
Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur, des Beckenboden.



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Mit beiden Brasil's gleichzeitig mini moves hoch/ tief ausführen. Die Schultern tief ziehen!



Als Steigerung beide Beine im rechten Winkel anheben, oder nach diagonal vorne strecken.
Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.



Rückenlage mit abgehobenen Beinen. Beide Hände auf die Brasil's legen. Nun rund über den Rücken vor und zurück rollen. Der Kopf bleibt während der gesamten Bewegung in der Luft!

Mobilisation der Wirbelsäule.

4 Schluss



Stand. Die Augen schließen und in Gedanken den aufrechten Stand durchgehen. Spüren Sie die aktivierte tiefe Rumpfmuskulatur?

Schulung der Körper-Wahrnehmung, des Körpergefühls.