

Workout

mit dem
with the

avec le
con el

aero-step

D-Pat.Nr. 19538814.3

EU-Pat.Nr. 96108274.0



US-Pat.Nr. 5,830,163

D

Alle Übungen sind beim ersten Mal langsam auszuführen. Die instabile Unterlage ist gewöhnungsbedürftig! Auf eine korrekte Haltung (im Rücken!) und Bewegungsausführung („Gelenk über Gelenk“) ist immer zu achten. Die Gelenke nie ganz durchstrecken, sondern zur besseren Kontrolle der Bewegung und der Gleichgewichts immer leicht gebeugt halten. Trainingsempfehlung: anfänglich mit 1-2 Sätzen (mal 5-25 Wiederholungen) beginnen, Umfang nach einigen Wochen steigern, indem in 2-3 Sätze trainiert werden.

GB

All exercises should be done slowly the first time. You will have to get used to the unstable base! Always make sure that your posture (your back!) and the execution of the movement (joint exactly over joint) are correct. Never stretch joints completely. Always keep them slightly bent for a better control of movement and balance. Recommendation for your training: start with 1-2 sets (multiplied by 5-25 repetitions). Increase the number of exercises after some weeks by doing 2-3 sets.

F

Tous les exercices sont à effectuer lentement la première fois. La position instable nécessite une période d'accoutumance! Il faut toujours faire attention au maintien (du dos!) et à la réalisation des mouvements, „articulations l'une sur l'autre“. Ne jamais tendre complètement les articulations, mais les garder au contraire toujours un peu pliées pour améliorer le contrôle du mouvement et de l'équilibre. Conseil d'entraînement: commencer par 1-2 séries (plus 5-25 répétitions). Augmenter après quelques semaines en passant à 2-3 séries.

E

Los ejercicios deben realizarse lentamente la primera vez. La base inestable precisa de cierta adaptación. Siempre debe procurarse mantener una postura correcta (en la espalda) y realizar los movimientos adecuadamente („articulación sobre articulación“). No distensar las articulaciones nunca del todo, sino mantenerlas siempre ligeramente arqueadas para poder controlar mejor el movimiento y el equilibrio. Recomendación para el entrenamiento: Empezar con 1-2 series (con 5-25 repeticiones). Aumentar la cantidad al cabo de algunas semanas, entrenándose de 2-3 series.



1. Squats (Kniebeugen)

Mit beiden Füßen auf dem Aero-Step stehen, Arme hinter dem Kopf verschränken, Knie beugen (bis 90°, rechtwinklig), in gebeugter Position kurz verharren und anschließend wieder strecken.
Für Fortgeschrittene: dynamische Streckung mit anschließendem Kleinen Hüpfen, Landung wieder parallel auf dem Aero-Step.

1. Squats

Stand on the Aero-Step with both feet, arms folded behind your head. Bend your knees (up to 90°, right-angled), remain in bend position briefly and then stretch again.
Advanced level: dynamic stretching with a small jump afterwards. Land again on the Aero-Step with both feet parallel to each other.

1. Squats (flexions des genoux)

Mettre les deux pieds sur l'Aero-Step, replier les bras derrière la tête, plier les genoux (à angle droit, jusqu'à 90°) et tenir la position. Se relever.
Seulement pour personnes ayant un niveau avancé étirements dynamiques suivis de petits sauts, atterrissage les deux pieds parallèles sur l'Aero-Step.

1. Squats (flexión de la rodilla)

Colocarse con ambos pies encima del Aero-Step, juntar los brazos detrás de la cabeza, arquear la rodilla (hasta 90°, en ángulo recto), permanecer brevemente en esta posición y volver a distensarla seguidamente.
Sólo para iniciados: Distensión dinámica, seguida de un pequeño salto. Volver a aterrizar paralelo sobre el Aero-Step.



2. Stepp-up (Treppensteigen)

Rechter Fuß auf dem Aero-Step, den linken Fuß vom Boden wegstoßen und neben den rechten Fuß auf den Aero-Step stellen. Zurück in die Ausgangsposition und mit dem anderen Bein wiederholen. Fuß über den Fußballen bis zur Spitze abrollen und dabei die Streckbewegung übers Sprunggelenk auf das ganze Bein übertragen.

2. Stepp

Right foot on the Aero-Step, push your left foot off the ground and place it beside the right foot on the Aero-Step. Back into starting position and repeat with the other leg. Roll your foot over the ball up to the toes and pass on the stretching movement via the ankle joint to the whole leg.

2. Stepp-up (l'escalier)

Poser le pied droit sur l'Aero-Step, prendre appui sur le pied gauche en partant du sol et le poser à côté du pied droit sur l'Aero-Step. Retourner à la position de départ et répéter l'exercice avec l'autre jambe.

2. Stepp-up (subir escaleras)

Colocar el pie derecho sobre el Aero-Step, despegar el pie izquierdo del suelo y colocarlo al lado del pie derecho encima del Aero-Step. Volver a la posición de partida y repetir el ejercicio con la otra pierna. Hacer rodar el pie por encima del tener hasta la punta, transfiriendo al mismo tiempo el movimiento de distensión al resto de la pierna.



3. Butterfly (Schmetterling)

Aero-Step in der Längsrichtung auf eine Bank (oder den Step) legen, Schulter und Steißbein liegen auf der Bank auf, die Lenden (lordosiert) und der untere Rücken liegen auf dem Aero-Step. In den Händen leichte Gewichte (z. B. Stöckchen) tragen, Arme seitlich geöffnet. Arme seitlich senken (Handrücken gegen Boden) bis eine leichte Dehnung im Brustmuskel spürbar wird, kurz verharren, dann langsam Arme schließen, zurück zur Ausgangsposition.

3. Butterfly

Place Aero-Step lengthways on either a bench or the step. Head, shoulder and coccyx rest on the bench, the lumbar region (lordosis) and the lower back rest on the Aero-Step. Carry light weights in your hands (e.g. Stöckchen) and open your arms to the sides. Lower the arms to the sides (backs of the hands pointing to the ground) until the pectoral muscles feel slightly stretched. Remain in this position briefly, then bring your arms together as if you were hugging someone, then return to starting position.

3. Butterfly (le papillon)

Poser l'Aero-Step sur un banc dans le sens de la longueur de ce dernier. Appuyer la tête, les épaules et le coccyx sur le banc, les lombaires (courbées) et le bas du dos sur l'Aero-Step. Prendre un poids léger dans chaque main (des Stöckchen par exemple) et écarter les bras sur le côté. Commencer l'exercice en abaissant les bras (paumes des mains tournée vers le sol) jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans les muscles pectoraux. Tenir brièvement la position, puis refermer les bras comme pour prendre quelqu'un dans ses bras et retourner enfin à la position de départ.

3. Butterfly (mariposa)

Colocar el Aero-Step en dirección longitudinal encima de un banco (o el step). La cabeza, la espalda y el coxis deben estar apoyados sobre el banco, mientras que la región lumbar (lordosada) y la porción inferior de la espalda se encuentran encima del Aero-Step. Llevar unas pesas ligeras (p. ej. Stöckchen) en las manos y mantener los brazos lateralmente desplegados. Empezar el ejercicio, manteniendo para ello los brazos lateralmente descendidos (con el dorso de la mano dirigido hacia el suelo), hasta que se note una ligera distensión en la musculatura torácica. Mantener esta posición un breve tiempo y cerrar seguidamente los brazos lentamente como si deseara abrazar a alguien. Volver finalmente a la posición de partida.



4. Crunches (Bauchmuskelübungen)

Längs auf dem Aero-Step liegen, Beine leicht angewinkelt und verschränkt gegen die Decke strecken, Hände verschränkt auf den Brustkorb oder (für Fortgeschrittene) hinter bzw. neben dem Kopf.
Wichtig: Steißbein und Schultern liegen stabil auf, die Lendenlordose wird durch den Aero-Step gestützt. Kopf anheben und Kinn nach vorne oben ziehen, kurz verharren und langsam senken. Kopf dabei nicht ganz ablegen, sondern halten und so die Spannung in der Bauchmuskulatur beibehalten.

4. Crunches

Place yourself lengthways on the Aero-Step, legs slightly bent and crossed pointing towards the ceiling. Hands clasped on the chest or (advanced level) behind or beside your head.
Important: coccyx and shoulders must rest firmly, the lumbar lordosis is supported by the Aero-Step. Raise your head and move your chin up and forwards. Remain like this briefly and then lower your head slowly. In order to keep up the tension of the abdominal muscle, never rest your head completely on the base during the exercise.

4. Crunches (entraînement de la sangle abdominale)

S'allonger de côté sur l'Aero-Step, plier légèrement les jambes et prendre appui au plafond, croiser les bras devant la poitrine ou, pour les personnes entraînées, prendre sa tête dans ses mains en plaçant celles-ci au niveau des tempes.
Important: le coccyx et les épaules sont dans une position stable, la courbure de la colonne vertébrale est soutenue par l'Aero-Step. Relever la tête et étirer le menton vers l'avant, tenir brièvement la position, puis baisser doucement la tête. Ne pas reposer la tête pendant toute la durée de l'exercice, mais la tenir levée pour conserver la tension au niveau de la sangle abdominale.

4. Crunches (ejercicios con la musculatura abdominal)

Colocarse longitudinalmente sobre el Aero-Step (como en el estilo mariposa), elevando las piernas cruzadas en ángulo contra el techo. Mantener las manos cruzadas sobre el tórax detrás de la cabeza (para iniciados) o al lado de la cabeza (en las sienes).
Importante: La coxis y las espaldas deben estar apoyadas de forma estable, mientras que la lordosis es apoyada por el Aero-Step. Elevar la cabeza y dirigir la mandíbula hacia delante y hacia arriba. Permanecer en esta posición brevemente y bajar lentamente. No apoyar la cabeza del todo durante el ejercicio, sino mantenerla erguida para mantener de esta forma la tensión de la musculatura abdominal.



5. Oberschenkelmuskulatur und Po

In Rückenlage beide Füße auf dem Aero-Step, Knie rechtwinklig gebeugt. Arme seitlich am Körper, Handflächen am Boden. Rechtes Bein strecken und gleichzeitig das Becken nach oben heben, dabei mit dem rechten Fuß gegen schräg vorwärts ziehen. Hüfte nicht beugen, der ganze Körper bildet eine Linie, in der Streckung kurz verharren und wieder senken.
Je höher der Aero-Step liegt, desto intensiver wird die Übung.

5. Back of upper thigh muscle and bottom

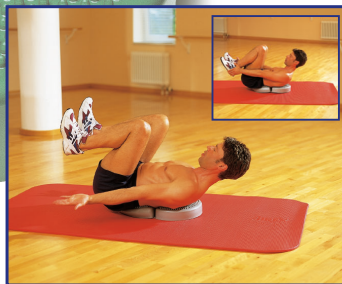
Rest on your back, both feet on the Aero-Step, knees forming a right-angle. Arms resting on both sides of your body, palms of your hands pointing to the ground. Stretch your right leg and lift your pelvis at the same time. Do not bend your hip. Your whole body is in a horizontal line, remain stretching briefly and then lower again.

5. Muscles des cuisses et fesses

S'allonger sur le dos, poser les deux pieds sur l'Aero-Step, plier les genoux à angle droit. Bras le long du corps, paumes des mains posée au sol. Tendre la jambe droite tout en soulevant le bassin. Ne pas plier la hanche, le corps doit rester en ligne, tenir brièvement la position tendue et redescendre.
Conseil: la difficulté de l'exercice augmente d'autant plus que l'Aero-Step est placé en hauteur.

5. Musculatura trasera de la pierna y posaderas

Estando echado sobre la espalda, colocar ambos pies sobre el Aero-Step, manteniendo las rodillas arqueadas en ángulo recto. Colocar los brazos lateralmente al cuerpo, con las palmas de las manos encima del suelo. Estirar la pierna derecha y elevar al mismo tiempo la pelvis hacia arriba. No torcer la cadera. El cuerpo debe formar una línea recta. Permanecer brevemente estirado y volver a bajar.
Consejo: Cuanto más alto está colocado el Aero-Step, tanto más intenso es el ejercicio.



6. Ganzkörperübung, Spannungs- und Gleichgewichtsübung

Arme gestreckt neben dem Körper, Handfläche nach oben. Beine angewinkelt: Kopf anheben, mit Kinn gegen die Knie ziehen (Beine bleiben in Ausgangsposition). Die Bewegung mit den Armen nach unterstützen, indem die Arme parallel und seitlich am Körper in der Horizontalen abwärts ziehen. In der gebeugten Haltung 3 Sekunden verharren, dann den Kopf wieder ablegen, entspannen.

6. Exercise for the whole body and for tension and balance

Tendre les bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le plafond, jambes pliées: Relever la tête, tirer avec le menton contre les genoux (les jambes restent dans la position de départ). Soutenir le mouvement avec les bras, placés parallèlement le long du corps, en les tirant vers le bas. Tenir la position pliée pendant 3 secondes puis reposer la tête et se détendre.

6. Entrainement complet du corps, exercice de tension et d'équilibre

Tendre les bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le plafond, jambes pliées: Relever la tête, tirer avec le menton contre les genoux (les jambes restent dans la position de départ). Soutenir le mouvement avec les bras, placés parallèlement le long du corps, en les tirant vers le bas. Tenir la position pliée pendant 3 secondes puis reposer la tête et se détendre.

6. Ejercicio con todo el cuerpo, ejercicio de tensión y de equilibrio

Mantener los brazos distendidos al lado del cuerpo con las palmas de las manos dirigidas hacia arriba y las piernas arqueadas: Elevar la cabeza, bajando la barbilla contra las rodillas (las piernas permanecen en la posición inicial). Apoyar estos movimientos adicionalmente con los brazos, bajando los brazos paralelamente al cuerpo en posición horizontal. Mantenerse en la posición inclinada durante 3 segundos. Seguidamente, volver a apoyar la cabeza y descansar.



7. Push up (Liegestützen)

Beide Hände leicht einwärts rotiert (finger zueinander) gestreckte Körperhaltung, auf den Zehen (oder auf den Knien) abgestützt. Mit gestreckten Armen beginnen, bis 90° (Ellbogen rechtwinklig) beugen, kurz verharren und wieder durchstrecken.

7. Push up

Both hands turned slightly inwards (fingers point at fingers), stretched posture, supported by toes (or knees). Start with arms stretched, bend up to 90° (until your elbows form right angles), remain in that position for briefly and then stretch again.

7. Push up (pompes)

Tourner légèrement les bras (doigts joints), corps tendu, appui sur les orteils (ou sur les genoux). Commencer avec les bras tendus jusqu'à 90° (jusqu'à ce que les coudes forment un angle droit), plier, tenir brièvement la position, tendre à nouveau.

7. Push up (flexiones)

Mantener ambas manos ligeramente giradas hacia dentro (con los dedos mirando unos a los otros), el cuerpo estirado y apoyándose sobre puntillas (o sobre las rodillas). Empezar con los brazos tendidos. Arquearlos hasta 90° (hasta que los codos estén en ángulo recto). Mantener brevemente esta posición y volver a estirarlos.

Trainingskonzept für Sport, Prävention und Therapie

mit dem
with the

avec le
con el

aero-step

D-Pat.Nr. 19538814.3

EU-Pat.Nr. 96108274.0

TOGU

US-Pat.Nr. 5,830,163

Exercises for Sports, Preventive medicine and Therapy

Plan d'entraînement pour le sport, la prévention et la thérapie

Plan de entrenamiento para deporte, prevención y terapia



1. Koordinationsübung, Kräftigung der Unterschenkel- und Fußmuskulatur, Stabilisation der Fußgelenke
Beide Füße parallel vom Zehenstand zum Fersenstand und zurück abrollen.

1. Exercise for general balance, strengthens the muscles of the lower leg and foot, stabilizes joints
Keeping the feet parallel roll back and forth from heel to toe.

1. Exercice général de coordination des mouvements, renforcement des muscles des mollets et du pied, stabilisation de l'articulation du pied.
Placer les deux pieds parfaitement parallèles l'un à l'autre et rouler en arrière.

1. Ejercicios generales de coordinación, reforzamiento de musculatura de las piernas y los pies, y estabilización de las articulaciones tibiotarsianas.
Rodar ambos pies de forma paralela, desde estando de punta a estando de talón y viceversa.



2. Kräftigung der Muskulatur des Standbeines, des Rumpfes, auch der Gesäßmuskulatur des Spielbeines
Im Einbeinstand das Spielbein wechselweise weit zum Boden hin abspreizen und vor dem Körper überkreuzen

2. Strengthening of the muscles of the supporting leg, trunk and pelvis (incl. the buttocks)
Standing on one leg alternately extend one leg to the side and towards the ground, then pick the knee up crossing the body as far as possible.

2. Renforcement de la musculature de la jambe d'appui, du tronc et du bassin (muscles fessiers)
Prendre appui sur une jambe, écarter puis ramener la jambe libre en la croisant devant l'autre.

2. Reforzamiento de la musculatura de la pierna de apoyo, del tronco y de la pelvis (musculatura de las posaderas en el lado de la pierna activa).
Estando apoyado sobre una sola pierna, separar la otra pierna alternativamente y cruzarla por delante del cuerpo.



3. Koordinationstraining, Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur an Sprunggelenk und Knie z. B. bei Bandinstabilitäten des Knie- und Sprunggelenkes
Im Einbeinstand einen Ball unter dem Spielbein hindurch und über den Kopf von einer Hand zur anderen führen

3. Improves coordination, stabilizes muscles (particularly useful if knee and ankle ligaments are unstable)
While standing on one leg pass the ball from hand to hand under the free leg and over the top of the head.

3. Coordination des mouvements, renforcement des muscles stabilisateurs de l'articulation du pied et du genou, par exemple en cas d'instabilité des ligaments
Prendre appui sur une jambe, faire passer une balle sous la jambe libre puis d'une main à l'autre en la faisant passer par dessus la tête.

3. Entrenamiento de la coordinación, reforzamiento de la musculatura de y la rodilla, p. ej. en el caso de comisuras inestables de la articulación de la rodilla y tibiotarsiana
Estando apoyado sobre una sola pierna, pasar una pelota debajo de la pierna de apoyo y pasarla por encima de la cabeza, de una mano a la otra.



4. Koordinationstraining, Reaktionstraining, Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur an Sprunggelenk und Knie
Im Einbeinstand einen Ball (gegen eine Wand oder zum Partner) werfen und wieder auffangen

4. Improves coordination and reactions; stabilizes muscles (particularly useful, if knee and ankle ligaments are unstable)
Standing on one leg throw a ball against a wall or to a partner (catching the ball on its return).

4. Coordination des mouvements, réflexes, renforcement des muscles stabilisateurs de l'articulation du pied et du genou, par exemple en cas d'instabilité des ligaments de la cheville et du genou.
Estando appui sur une jambe, lancer une balle (à effectuer contre un mur ou avec un partenaire) et la rattraper.

4. Entrenamiento de la coordinación, entrenamiento de las reacciones, reforzamiento de la musculatura estabilizante en la articulación tibiotarsiana y la rodilla
Estando apoyado sobre una sola pierna, tirar una pelota (contra una pared, hacia el compa ero) y volver a recogerla.



5. Ganzkörperstabilisationsübung, insbesondere für die seitliche Rumpf- und Beckenmuskulatur
Im seitlichen Ellbogenstütz den Beckengürtel langsam anheben und wieder absenken.

5. Stabilizes muscles of the whole body, especially the lumbar region and the pelvic girdle
Lying on your side support your weight on your forearm. Slowly raise and lower your hips.

5. Stabilisation générale du corps, en particulier des muscles latéraux du tronc, du bassin
Prendre appui sur les coudes, relever puis abaisser tour à tour le corps.

5. Ejercicio de estabilización de todo el cuerpo, sobre todo de la musculatura lateral del tronco y la pelvis.
Estando apoyado sobre los codos, bajar y elevar alternativamente el cuerpo.



6. Ganzkörperstabilisationsübung, vor allem der hinteren Muskelketten an Rumpf, Becken und Bein
Im hinteren Stütz den ganzen Körper stabilisieren, dann das Spielbein wechseltend abspreizen und überkreuzen.

6. Stabilizes the whole body, especially the lumbar region and the pelvic girdle
From a sitting position take your body weight on your hands, lift your hips with knees fully extended. Holding this position with minimum movement move the foot of the free leg over the supporting leg and back.

6. Stabilisation générale du corps, en particulier des muscles arrière du tronc, du bassin et des jambes.
Prendre appui en arrière, écarter puis croiser tour à tour la jambe libre.

6. Ejercicio de estabilización de todo el cuerpo, sobre todo de las cadenas musculares traseras en el tronco, la pelvis y la pierna.
Estando apoyado por el dorso, se separa la pierna correspondiente de forma alternativa y se cruza.



7. Ganzkörperstabilisationsübung, bei der Arme, Rumpf und Standbein statisch belastet werden, das Spielbein dynamisch arbeitet. Die Bewegungen des Spielbeins erhöhen die Schwierigkeit, den Körper stabil zu halten.
Vorderer Ellbogenstütz beidbeinig / einbeinig auf Reebok Step und Aero-Step. Spielbein ggf. auf und ab bewegen.

7. Stabilizes the muscles of the whole body, especially the pelvic and shoulder girdles and the trunk. The movement of the free leg challenges your body to maintain balance.
Place the Aero-Step on the Reebok Step. From a modified push-up position (weight supported on fore-arms and on both feet) lift one leg and hold steady. Alternate.

7. Exercice de stabilisation générale du corps au cours duquel bras, tronc et jambe d'appui sont sollicités de façon statique et la jambe libre travaille (ainsi que la musculature du bassin). Les mouvements de la jambe libre augmentent la difficulté à tenir le corps en équilibre
Prendre appui en avant sur les coudes, sur deux jambes / une jambe sur le Reebok Step et Aero-Step.

7. Ejercicio de estabilización de todo el cuerpo, en el que se ejercitan estáticamente los brazos, el tronco y la pierna de apoyo. La pierna de apoyo (incl. la musculatura de la pelvis) trabaja de forma dinámica. Los movimientos de la pierna móvil aumentan la dificultad de mantener el cuerpo estable.
Apoyado encima de los codos, colocarse con ambas piernas o una sola pierna encima del Reebok Step y el Aero-Step.

- D** Führen Sie jede Übung fünf- bis fünfundzwanzigmal aus, jedoch höchstens so lange Sie sich wohlfühlen, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können. Bei allen Übungen ruhig weiteratmen, bei Schmerzempfinden oder Unwohlsein die entsprechende Übung weglassen. Bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie zusammen mit einem Arzt eine Übungsauswahl treffen.
- GB** Perform each exercise 5 to 25 times and/or as long as you feel comfortable and can do the exercise correctly. In the event of health problems consult your physician on which exercises to choose.
- F** Exécutez chaque exercice 5 à 25, mais sans forcer et seulement aussi longtemps que vous pouvez l'exécuter correctement. Pour tous les exercices, continuez de respirer normalement. Arrêtez l'exercice dès que vous ressentez une douleur ou un malaise. Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin qui vous indiquera les exercices qui vous conviennent.
- E** Realice cada ejercicio entre 5 y 25, aunque solamente mientras se sienta bien o mientras pueda llevar a cabo el ejercicio correctamente. Siga respirando tranquilamente durante todos los ejercicios. Si siente dolor o malestar, elimine el ejercicio. En caso de que existan problemas de salud, debería hacer una selección con la colaboración de su médico.

TOGU
makes your life go round!

www.togu.de

Exercises/Ejercicios: Thomas Westinghage

Exercises by Thomas Westinghage, former European champion in long distances running.

Die Übungen wurden erstellt von Thomas Westinghage, ehemaliger Europameister über 5000 Meter.

Copyright: TOGU Gear, Übermair oG; P. Franke - Germany