

13



- **D** Sitzposition mit geradem Rücken, Becken in alle Richtungen leicht verschieben, Körpermitte und Balance finden.
- **E** Seated position with back straight. Shift pelvis slightly in all directions and move back into middle "balanced" position.
- **F** Assis, dos droit, balancer le bassin dans toutes les directions, rechercher l'équilibre et le centre du corps.
- **ES** En posición de sentado con la espalda recta. Mover la pelvis ligeramente en todas direcciones.
- **I** In posizione seduta, oscillare lentamente col bacino in tutte le direzioni, poi ritornare in equilibrio nella posizione centrale.

14



- **D** Ball mit beiden Händen fassen, obere Hand über den Ball rollen und Schultern zum Ball drehen; Becken nicht mitdrehen!
- **E** Hold ball with both hands, roll upper hand over the ball and turn shoulders. Don't turn hips and pelvis.
- **F** Allongé sur le flanc, tenir le ballon entre les mains, rouler la main supérieure sur le ballon et imprimer un mouvement
- de rotation à l'épaule. Fixer hanches et bassin!
- **ES** Sostener la pelota con ambas manos, rodar una mano sobre la pelota y girar los hombros. No girar la cadera ni la pelvis.
- **I** Tenendo la palla fra le mani, far rotolare la mano sopra la palla e ruotare le spalle. Non ruotare i fianchi ed il bacino.

15



- **D** Handgelenke auf Ball stützen und leicht nach vorne rollen. Hüften bleiben an Ort.
- **E** Rest wrists on the ball and roll slightly forward. Keep hips in place. Variation: Press shoulders alternately towards the floor.
- **F** A genoux, les poignets appuyés sur le ballon, rouler légèrement vers l'avant. Fixer le bassin. Variante: presser les épaules vers le bas en alternance.
- **ES** Colocar a cuatro patas y rodar ligeramente hacia adelante. Mantener las caderas situadas. Variación: Presionar los hombros alternativamente contra el suelo.
- **I** In ginocchio, appoggiare i polsi sulla palla e scivolare leggermente in avanti. Mantenere fermo il bacino. Variante: premere alternativamente le spalle verso il basso.

Consigli. • Durante gli esercizi in cui la palla viene compressa mantenere la pressione per 3-5 secondi circa e poi rilasciare. • Espirare mentre si comprime la palla ed inspirare quando si rilascia. • Consigliamo di eseguire un esercizio per 10 - 12 volte. • Eseguire una serie di 3 - 5 esercizi per volta durante il lavoro. **Ideale per rinforzare la muscolatura pelvica.**

16



- **D** Ball unter dem Becken plazieren, Bauch- und Gesässmuskeln anspannen und lösen. Variante: Becken in alle Richtungen leicht rollen.
- **E** Place hips on the ball, contract and release abdominal and buttock muscles. Variation: Roll pelvis slightly in all directions.
- **F** Allongé sur le ventre, placer le ballon à hauteur des hanches, contracter la musculature ventrale et le fessier et relâcher. Variante: rouler légèrement le bassin dans toutes les directions.
- **ES** Situar la cadera en la pelota, contraer y relajar abdominales y glúteos. Variación: Girar la pelvis ligeramente en todas direcciones.
- **I** Appoggiare il bacino sulla palla, contrarre e rilasciare i muscoli addominali ed i glutei. Variante: oscillare leggermente il bacino in tutte le direzioni.

17



- **D** Becken auf alle Seiten leicht verschieben und wieder "einmitten". Variante: Ball unter Kreuz plazieren, Beine öffnen und entspannt "hängen lassen".
- **E** Shift pelvis slightly in all directions, then move back in the middle "balanced" position. Variation: Place ball under small of the back. Open legs and let them "hang" relaxed.
- **F** Onduler légèrement le bassin dans toutes les directions et recentrer. Variante: Le ballon placé sous les lombaires, ouvrir les jambes et, littéralement, se laisser pendre, décontracté.
- **ES** Girar la pelvis ligeramente en todas direcciones, después regresar al centro, posición de equilibrio. Variación: Situar la pelota en la espalda. Abrir las piernas y dejar que cuelguen relajadas.
- **I** Spostare leggermente il bacino in tutte le direzioni, poi riportarlo in equilibrio nella posizione centrale. Variante: mettere la palla sotto la parte lombare della schiena. Divariare le gambe e lasciarle "oscillare" rilassate.

The OVERBALL used as a support cushion.



18



19



20

CE

Concept and realization of this brochure: NEW MED B. Prébandier, CH - 2014 Bôle/NE

All rights reserved. Reproduction, distribution, translations etc. only with written permission of the publishers. The publishers, distributors and authors disclaim any liability or loss in connection with the information contained in this brochure.

Ledraplastic spa, I • 33010 Osoppo - Italy • E-mail: info@gymnic.com • Fax ++39-0432975788

GYMNIC[®]
The Way to Move **LINE**

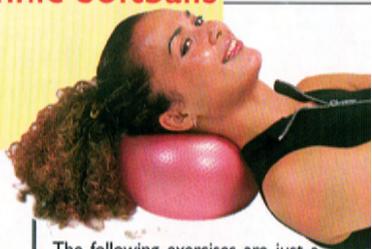
www.gymnic.com



SOFTGYM with the Overball is an exercise concept to maintain and improve the functions of the locomotor musculo-skeletal-system. In the foreground are not only common condition factors such as strength and endurance but moreover concentration, relaxation and coordination. **SOFTGYM** exercises should be executed slowly and with concentration. With these exercises entire lessons or short mini-breaks (for instance in offices or schools) can be created but they can also be used in quieter parts of Aerobic or other training sessions.

SOFTGYM

With the Overball and  other Gymnic Softballs 



The following exercises are just a small part of the various possibilities with the Overball. Note that for some exercises the balls should not be fully inflated. For an easier execution of training sessions we recommend to have a completely and a half inflated ball ready for each participant.

• This is not a toy. • Questo non è un giocattolo. • Ceci n'est pas un jouet. • Dies ist kein Spielzeug. • Esto no es un juguete.



 DA 4 ANNI
FROM 4 YEARS
A PARTIR DE 4 ANS
AB 4 JAHREN
FRÅN 4 ÅR
VANAF 4 JAAR

SOFTGYM



- D** Ball zwischen den Füßen einklemmen, abwechselungsweise Füße anheben (Ball rollen). Einen zweiten Ball als Kreuzstütze verwenden!
- E** Squeeze ball between feet; lift and lower feet alternately (rolling the ball). Use a second ball as a support for the small of the back.
- F** Allongé, maintenir le ballon entre les pieds, imprimer un mouvement de rotation en levant

les pieds en alternance. Utiliser un second ballon pour soutenir les lombaires!

- ES** Apretar la pelota entre los pies; subir y bajar los pies alternativamente (rodando la pelota). Usar una segunda pelota como apoyo en la zona lumbar.
- I** Tenendo la palla tra i piedi sollevarli ed abbassarli alternativamente, facendo rotolare la palla. Usare una seconda palla come supporto per la schiena.



- D** Ball zwischen Füßen klemmen, Beine leicht anheben und senken. Leichtere Variante: Knie leicht anziehen.
- E** Squeeze ball between feet. Lift and lower both legs. Easier variation: Bend both knees slightly.
- F** Allongé sur le côté, fixer le ballon entre les pieds, lever et baisser lentement les jambes. Variante plus facile: plier légèrement les genoux.

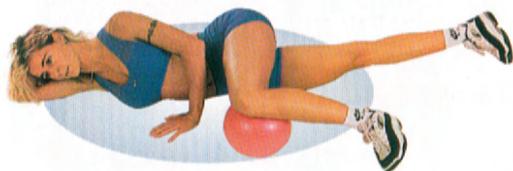
- ES** Apretar la pelota entre los pies. Subir y bajar ambas piernas. Variación más fácil: Doblar ambas piernas ligeramente.
- I** Stringere la palla tra i piedi. Sollevare ed abbassare entrambe le gambe. Variante più semplice: piegare leggermente entrambe le ginocchia.



- D** Ball unter dem Becken/Kreuz, Bauchmuskeln anspannen und Becken nach oben schieben (anheben?). Mit den Armen stabilisieren!
- E** Press small of the back against the ball, contract abdominals and push pelvis upwards. Use arms to stabilize the body.
- F** Presser les lombaires contre le ballon, contracter la musculature ventrale et projeter le bassin vers le haut. Stabiliser avec les bras.

- ES** Presionar la zona lumbar contra la pelota, contraer abdominales y empujar la pelvis hacia arriba. Utilizar los brazos para estabilizar el cuerpo.
- I** Premere la parte lombare contro la palla, contrarre gli addominali e spingere il bacino verso l'alto. Usate le braccia per stabilizzare il corpo.

10



- **D** Oberes Bein angezogen, Ball als Kniepolster! Unteres Bein gestreckt anheben und senken.
- **E** Bend upper leg and use a ball as knee support. Lift and lower the leg beneath.
- **F** Allongé sur le côté, jambe pliée posée sur le ballon. Lever et abaisser l'autre jambe tendue.
- **ES** Doblar la pierna de arriba y usar la pelota como apoyo de la rodilla. Subir y bajar la pierna de abajo.
- **I** Piegare la gamba ed usare la palla come supporto per il ginocchio. Sollevare ed abbassare l'altra gamba.

11



- **D** Standbein leicht gebeugt, Druck auf Ball geben und wieder lösen. Variante: Ball unter Druck vorwärts/ rückwärts und seitwärts rollen.
- **E** Keep leg you're standing on slightly bent, press with the other foot on the ball and release. Variation: Roll ball back and forth while pressing on it.
- **F** Debout sur une jambe légèrement fléchie, exercer une légère pression du pied sur le ballon et relâcher. Variante: maintenir la pression et rouler le ballon d'avant en arrière et de gauche à droite.
- **ES** Mantener la pierna de apoyo ligeramente doblada, presionar con el otro pie en la pelota y soltar. Variación: Rodar la pelota adelante y atrás mientras se presiona.
- **I** Mantenere leggermente piegata la gamba sulla quale ci si tiene in equilibrio, con l'altro piede premere la palla e rilasciare. Variante: fate rotolare la palla avanti ed indietro.

12



- **D** Kniestand auf zwei Bällen. Füße von Boden heben und Balance suchen. Partnerhilfe!
- **E** Kneel on two balls; lift feet from the floor and find your balance. Use help from a partner!
- **F** Un ballon sous chaque genou. Lever les pieds du sol et rechercher l'équilibre. Faites-vous assister!
- **ES** Arrodillarse encima de dos pelotas; levantar los pies del suelo y mantener el equilibrio con ayuda de un compañero.
- **I** Inginocchiati su due palle sollevate i piedi da terra e mantenete l'equilibrio. Farsi aiutare da un partner.

Recomendaciones. • Durante los ejercicios cuando presiones o aprietes la pelota, mantén la posición de 3 a 5 segundos. • Expira cuando presiones la pelota e inspira cuando dejes de hacerlo. • Recomendamos hacer de 10 a 12 repeticiones por ejercicio.

SOFTGYM



- D** Ball zwischen den Füßen einklemmen, abwechselungsweise Füße anheben (Ball rollen). Einen zweiten Ball als Kreuzstütze verwenden!
- E** Squeeze ball between feet; lift and lower feet alternately (rolling the ball). Use a second ball as a support for the small of the back.
- F** Allongé, maintenir le ballon entre les pieds, imprimer un mouvement de rotation en levant

les pieds en alternance. Utiliser un second ballon pour soutenir les lombaires!

- ES** Apretar la pelota entre los pies; subir y bajar los pies alternativamente (rodando la pelota). Usar una segunda pelota como apoyo en la zona lumbar.
- I** Tenendo la palla tra i piedi sollevarli ed abbassarli alternativamente, facendo rotolare la palla. Usare una seconda palla come supporto per la schiena.



- D** Ball zwischen Füßen klemmen, Beine leicht anheben und senken. Leichtere Variante: Knie leicht anziehen.
- E** Squeeze ball between feet. Lift and lower both legs. Easier variation: Bend both knees slightly.
- F** Allongé sur le côté, fixer le ballon entre les pieds, lever et baisser lentement les jambes. Variante plus facile: plier légèrement les genoux.

ES Apretar la pelota entre los pies. Subir y bajar ambas piernas. Variación más fácil: Doblar ambas piernas ligeramente.

I Stringere la palla tra i piedi. Sollevare ed abbassare entrambe le gambe. Variante più semplice: piegare leggermente entrambe le ginocchia.

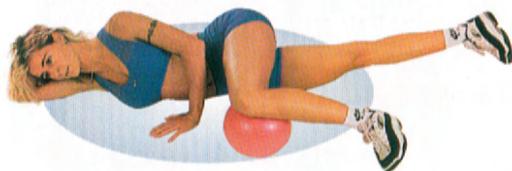


- D** Ball unter dem Becken/Kreuz, Bauchmuskeln anspannen und Becken nach oben schieben (anheben?). Mit den Armen stabilisieren!
- E** Press small of the back against the ball, contract abdominals and push pelvis upwards. Use arms to stabilize the body.
- F** Presser les lombaires contre le ballon, contracter la musculature ventrale et projeter le bassin vers le haut. Stabiliser avec les bras.

ES Presionar la zona lumbar contra la pelota, contraer abdominales y empujar la pelvis hacia arriba. Utilizar los brazos para estabilizar el cuerpo.

I Premere la parte lombare contro la palla, contrarre gli addominali e spingere il bacino verso l'alto. Usate le braccia per stabilizzare il corpo.

10



- D** Oberes Bein angezogen, Ball als Kniepolster! Unteres Bein gestreckt anheben und senken.
- E** Bend upper leg and use a ball as knee support. Lift and lower the leg beneath.
- F** Allongé sur le côté, jambe pliée posée sur le ballon. Lever et abaisser l'autre jambe tendue.
- ES** Doblar la pierna de arriba y usar la pelota como apoyo de la rodilla. Subir y bajar la pierna de abajo.
- I** Piegare la gamba ed usare la palla come supporto per il ginocchio. Sollevare ed abbassare l'altra gamba.

11



- D** Standbein leicht gebeugt, Druck auf Ball geben und wieder lösen. Variante: Ball unter Druck vorwärts/ rückwärts und seitwärts rollen.
- E** Keep leg you're standing on slightly bent, press with the other foot on the ball and release. Variation: Roll ball back and forth while pressing on it.
- F** Debout sur une jambe légèrement fléchie, exercer une légère pression du pied sur le ballon et relâcher. Variante: maintenir
- la pression et rouler le ballon d'avant en arrière et de gauche à droite.
- ES** Mantener la pierna de apoyo ligeramente doblada, presionar con el otro pie en la pelota y soltar. Variación: Rodar la pelota adelante y atrás mientras se presiona.
- I** Mantenere leggermente piegata la gamba sulla quale ci si tiene in equilibrio, con l'altro piede premere la palla e rilasciare. Variante: fate rotolare la palla avanti ed indietro.

12



- D** Kniestand auf zwei Bällen. Füße von Boden heben und Balance suchen. Partnerhilfe!
- E** Kneel on two balls; lift feet from the floor and find your balance. Use help from a partner!
- F** Un ballon sous chaque genou. Lever les pieds du sol et rechercher l'équilibre. Faites-vous assister!
- ES** Arrodillarse encima de dos pelotas; levantar los pies del suelo y mantener el equilibrio con ayuda de un compañero.
- I** Inginocchiati su due palle sollevate i piedi da terra e mantenete l'equilibrio. Farsi aiutare da un partner.

Recomendaciones. • Durante los ejercicios cuando presiones o aprietes la pelota, mantén la posición de 3 a 5 segundos. • Expira cuando presiones la pelota e inspira cuando dejes de hacerlo. • Recomendamos hacer de 10 a 12 repeticiones por ejercicio.