



**Üben mit Bali –  
für Herz, Kreislauf,  
Haltung und Figur.**

**Was gut tut macht Spaß –  
was Sie wissen sollten:**

**N**ach dem heutigen Stand der Wissenschaft ist Bali nachweislich zum Training für Herz und Kreislauf, Haltung und Figur besonders zu empfehlen. Bali darf nicht mit Muskelkraftgeräten verwechselt werden, die vorwiegend eine Muskelzunahme bewirken. Bali ist ein Herz- und Kreislauftrainingsgerät mit geringem Widerstand, der dem Widerstand des Wassers beim Schwimmen entspricht. Das Bali-Gerät darf daher nicht zu stark gewählt werden. Bali soll den Muskeltonus nur normalisieren. Herz- und Kreislauftraining beruht auf dynamischer Dauerleistung, die Kreislaufreserven, d. h. die eigentliche Lebenskraft schafft. Aber wer hat für ein solches Training täglich die nötige Zeit? 2 Minuten richtig Ballinieren ent-

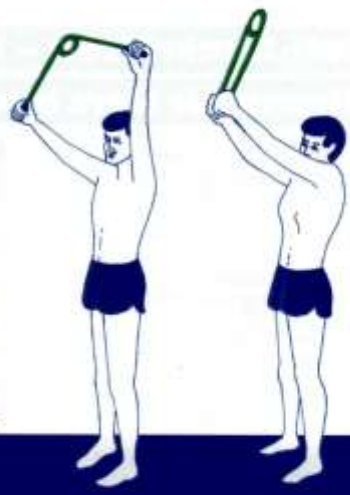
sprechen nach wissenschaftlichen Erkenntnissen 30 Minuten herkömmlicher Gymnastik.  
**B**ali – für Herz, Kreislauf, Atmung, Haltung und Figur. „Wer die Durchblutung beherrscht, der beherrscht alles“ (Kneipp). Der Durchblutungseffekt richtig angesetzter Bewegung liegt um 15–20 mal höher als bei passiven Maßnahmen, z. B. Medikamenten. Bali ist der glückliche Versuch, die moderne Schwunggymnastik jederzeit und überall nutzbar zu machen. Der oft unterschätzte Federdruck bringt den entscheidenden Durchblutungseffekt. Gleichzeitig bewirkt Bali den orthopädischen Effekt, d. h. Korrektur von Haltung, Brustkorb, Schulterstellung, ja sogar



**Aktiv und  
gesund bleiben.**

des gesamten Rumpfes. Bali ist Aktivator und Regulator von Herz, Kreislauf und Stoffwechsel.  
**F**ür kranke Menschen, die ihren Gesundheitsprozeß aktiv unterstützen wollen ist Bali besonders bedeutsam. Behinderte, Versehrte und Bettlägerige können ein effektives Herz- und Kreislauftraining mit Bali durchführen, da Bali in seiner Vielfalt unübertroffen ist. Bali-Übungen lassen sich im Sitzen oder Liegen durchführen. Außerdem bieten die verschiedenen Stärkegrade der Geräte

feinst abstimmbare Dosierbarkeit für Muskel- und Organtraining zur Prophylaxe und Rehabilitation.  
**D**ie richtige Handhabung ist entscheidend. Bali hilft – richtig angewendet – zuverlässig. Vertiefen Sie sich bitte in diese Übungsanleitung. Drücken Sie Bali nicht einfach nur vor der Brust zusammen. Die Bali-Gymnastik ist ein dynamischer Bewegungsablauf wie die Schwimmbewegung. Erst aus den fließenden Rundschwüngen resultieren die medizinisch so wertvollen Auswirkungen.



## Bali-Armkreisen – die wichtigste Übung für Herz und Kreislauf.

**1** Mit leicht gegrätschten Beinen halten Sie das Gerät mit gestreckten Armen über Kopfhöhe (Startstellung).

**2** Schwingen Sie die gestreckt erhobenen Arme zusammen, bis sich die Fäuste berühren, so als wollten Sie einen Ball vom Schrank greifen (Anfangsphase).

**3** Holen Sie die Hände zum Kinn herab und lassen Sie dabei die Ellbogen in Schulterhöhe, damit der Brustraum frei liegt. Handgriffe bleiben dabei möglichst in Kinnhöhe (Ranholphase).

**4** Lassen Sie den Impander Ihre Hände öffnen und schwingen Sie kreidend in die Ausgangsposition zurück (Endphase).

**Vermeiden Sie Fehlerquellen:**

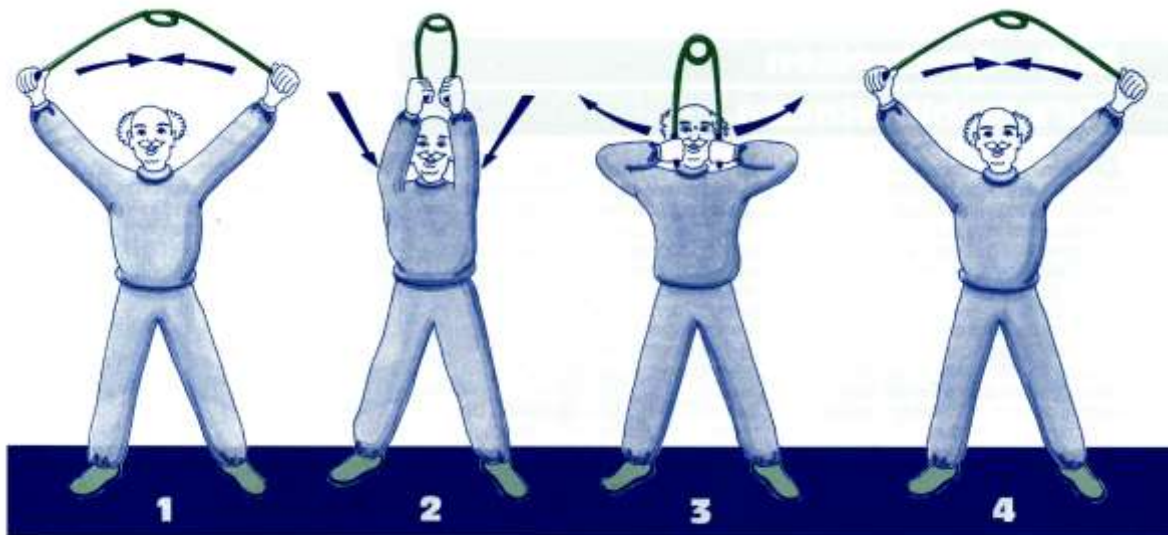
Die Ellbogen nicht zu früh einknicken. Bei gestreckten Armen in der Anfangsphase 1 steigt der Nutzeffekt auf etwa das 5 1/2 fache. Dabei verrichten nicht die Arme die Hauptarbeit, sondern die Brustmuskulatur, wodurch die Kondition unmittelbar aktiviert wird.

Bei der Ranholphase 3 und dem anschließenden Öffnen 4 – Endphase des Impanders die Ellbogen nicht senken, sondern in Schulterhöhe lassen. Damit kommen Sie zum Schulterblattschluß, wodurch der Atemapparat der Brustregion aktiviert wird.

Keine Ruck-Zuck-Übungen machen, sondern mit weiträumigen, rundgleitenden Bali-Schwüngen üben.

Führen Sie das Armkreisen am besten vor dem Spiegel durch. Oder besser noch: Lassen Sie sich von Freunden mit Hilfe der Übungsanleitung korrigieren. Gehen Sie dazu über, die einzelnen Phasen in weiträumigen Schwüngen, ähnlich der Schwimmbewegung, zu verbinden.

**Schwungvoll den Kreislauf stärken.**



5

## Bali – Armkreisen für's Wohlbefinden.

Das Armkreisen entspricht der Armbewegung beim Schwimmen. Die Ärzte nennen diese Grundübung gerne „Wiederbelebungsübung“ weil sie fast alles bewirkt, was Sie zum Ausgleich sog. Zivilisationsschäden brauchen. Bei richtig durchgeführtem Bewegungsablauf führt das Bali-Armkreisen am Ende der Ranholphase zu dem berühmten Schulterblattschluß. Die Durchblutung im Hals-Nackengebiet wird gefördert. Ein enorm verbreitetes Leiden, das sog. HWS- oder Cervical-Syndrom kann hierdurch Besserung, Linderung und möglicherweise Beseitigung erfahren. Kopfschmerz, Müdigkeit, Schwindelgefühl verschwinden häufig schon nach einigen Tagen korrekten Übens.

Die richtige Atmung ergibt sich beim Balinieren wie beim Schwimmen von selbst aus dem Bewegungsablauf. Lassen Sie ihr freies Atmen. Balinieren Sie nach Ihrem persönlichen Vermögen. Hören Sie auf, wenn es beginnt strapaziert zu werden. Das ist meist in kürzester Zeit erreicht, denn 2 Minuten richtig Balinieren entsprechen 30 Minuten herkömmlicher Gymnastik ohne Widerstand des Bali-Impanders.

Beschleunigen Sie allmählich das Übungstempo zum „Ein-Sekunden-Rhythmus“, d. h. Sie brauchen 1 Sekunde für 1 Rundschwung. 60 einwandfreie Bali-Rundschwüngen sind schon eine beachtliche Leistung und erfordern, korrekt durchgeführt, einiges Training.

Wichtig ist für Gehbehinderte, Bettlägerige und Versehrte, daß sich die Bali-Armkreisläufe auch im Sitzen durchführen lassen. Bali kann damit ein lebenswichtiges Training für Herz und Kreislauf von Körperbehinderten und Kranken sein.

**Kurze Aktivierung auch im Büro.**

6





1

2

3

4

7

## Bali – Beinkreisen für Oberschenkel, Bauch, Gesäß und Lenden.

Durch jederzeit montierbare Fußschlaufen können Sie Bali auch von unten wirken lassen. Das Beinkreisen ist die zweitwichtigste Grundübung von Bali und entspricht dem Beinschlag beim Schwimmen.

**1** Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf den Boden. Halten Sie das Gerät locker mit ausgestreckter Hand an der Federwindung.

**2** Schließen Sie die gestreckten Beine gegen den Federwiderstand.

**3** Ziehen Sie nun bei geschlossenen Beinen Ihre Füße an das Gesäß heran, öffnen dann Ihre Knie und Schenkel und kreisen in einem Bogen schwingend in die Ausgangsposition zurück.

Diese Übung geht auch in umgekehrter Reihenfolge. Man zieht die gegrätschten Beine möglichst nahe ans Gesäß, drückt die Füße zusammen, streckt die geschlossenen Knie und schwingt wieder in die Ausgangsposition zurück (gegrätschte Beine).

Anfangs lassen Sie zur Erleichterung die Fersen auf dem Boden gleiten. Wenn Sie später Beine und Füße leicht vom Boden abheben, steigern Sie die Auswirkungen auf Bauch, Gesäß und Lenden. Gehen Sie auch hier allmählich zum „Einsekunden-Rhythmus“ über. Das Bali-Beinkreisen hat sich bei Durchblutungsstörungen in den unteren Extremitäten und im Unterleib (Beckenvenen, Verdauungsschwierigkeiten) als angenehm erwiesen.

Bei venösen Stauungen kann es oftmals dieses unangenehme Leiden mildern. Zur Vorsorge der Geburtserleichterung und zum Training nach der Niederkunft ist Bali ebenfalls geeignet.



**Für die bessere Durchblutung.**

8



2

3

1

9

## Glockenziehen – zur Wirbelsäulenpflege.

**1** Stehen Sie locker und halten Sie den Impander wie in der Grundstellung beim Armkreisen.

**2** Gehen Sie, dabei den Impander zusammendrückend, aus der ganzen Streckung mit Schwung in die Hocke, setzen sich auf die Fersen und wippen kurz federnd nach. Die Arme sind nun zwischen den geöffneten Knien gestreckt.

**3** Schwingen Sie wieder hoch in die Ausgangsstellung und lassen Sie dabei Ihre Arme von dem Impander öffnen. Wiederholen Sie diese Bewegungen. Runter und wieder hoch...

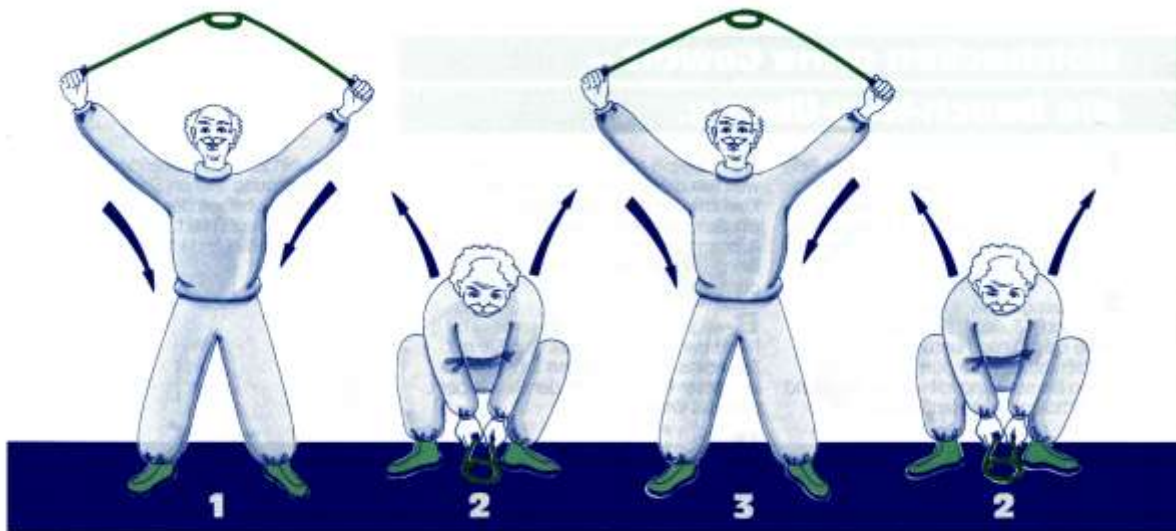
Das Glockenziehen stärkt Lendenwirbelsäule, ernährt die Bandscheiben und fördert das Gleichgewichtsgefühl. Es bereitet Sie ideal auf lange Sitzungen vor.

Bei allen Ball-Übungen denken Sie am besten überhaupt nicht an die Atmung. Sie ergibt sich von selbst, fließt im richtigen Maß aus der Bewegung. Dennoch ein kleiner Hinweis: Halten Sie nie die Luft an! Vor allem nicht tief einatmen wollen. Das Geheimnis der Tiefenatmung ist die vorausgehende, lösende und entgiftende Ausatmung. Sie kommt ganz von selbst, wenn wir unseren Körper gewähren lassen. Er ist weiser als wir. Wie beim Schwimmen strömt das richtige Maß an Luft von selbst ein. Diese Übung, wie auch die folgenden, sind

Zusatzübungen, die für Ihr tägliches Gesamttraining Variationen darstellen. Bereits mit dem Arm- und Beinkreisen allein können Sie Ihre Trainingsziele erfüllen.

**Gutes für  
den Rücken.**

10



11

## Holzhacken ohne Gewalt – die Bauch-Weg-Übung.

**1** Stellen Sie sich mit gegrätschten Beinen aufrecht hin und halten Sie den Impander mit gestreckten Armen nach oben. Die Spiralkundung ist dabei schräg nach unten geneigt. Ihr Handrücken zeigt nach unten.

**2** Schwingen Sie nun aus der Streckung unter Zusammendrücken der Griffe kräftig nach unten durch Ihre gegrätschten Beine durch. Gehen Sie schwingvoll wieder hoch und wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf.

Wichtig bei dieser Übung ist, daß Sie so weit wie möglich durchschwingen. Die Knie knicken dabei automatisch etwas ein. Beim Aufrichten gehen Sie in die Ausgangsposition zurück, strecken die Beine und drücken die Knie wieder durch.

Bewegungsarmut ist ein schlimmer Feind der schlanken Linie. Tun Sie mit Ball etwas für bzw. gegen Ihren Bauch. Bei dieser Übung sucht der Bauchspeck bald das Weiße!

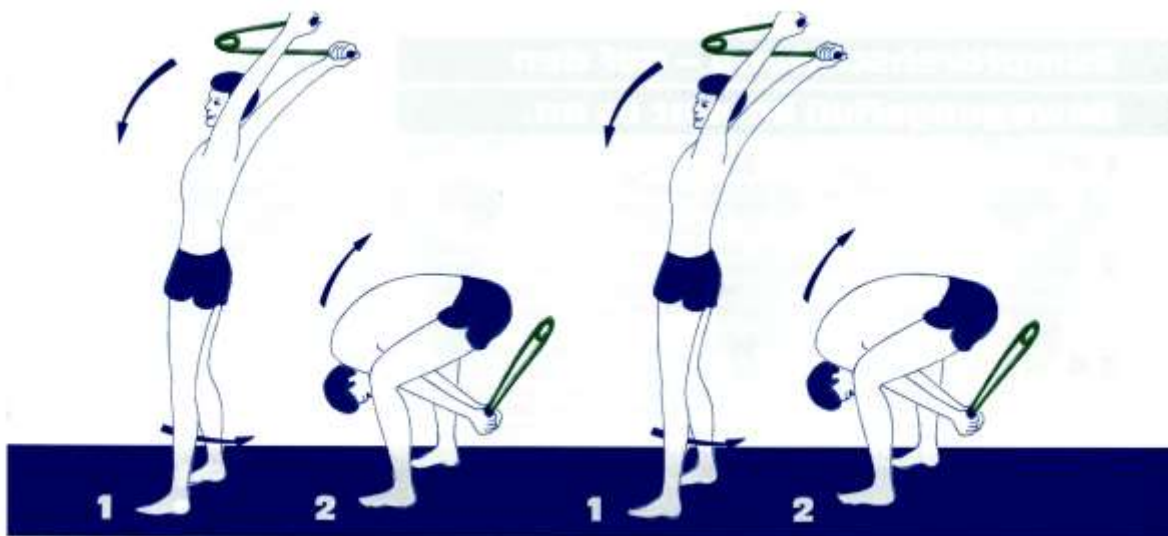
Üben Sie mit Ball grundsätzlich in weiträumigen, rundgleitenden Schwüngen. Lassen Sie das Gerät nie schnell auffedern oder aufschnappen. Weg von der krampf-eckigen Ruck-Zuck-

Bewegung, hin zur rundgleitenden Schwungbewegung. Ziehen Sie die Griffe nicht über die Ruhelage des Impanders hinaus. Der Kreislauffeffekt von Ball liegt ja in der nahtlos-fließend kreisenden Dynamik.

**Schlank und  
schön bleiben.**

12





13

## Rumpfdrehschwung – auf den Bewegungsfluß kommt es an.

**1** Mit leicht gegrätschten Beinen stehen Sie auf der ganzen Sohle. Die Arme sind nach oben geöffnet, die Spiralwindung zeigt nach hinten.

**2** Drehen Sie den Rumpf nach rechts und schwingen Sie gleichzeitig bei gestreckten Armen mit der linken Faust zur Rechten.

**3 4** Drehen Sie nun zur Ausgangsstellung zurück und schwingen Sie in gleicher Bewegung nach links. Wiederholen Sie diese Übung in zügigen Schwüngen, aber ohne eckige Unterbrechungen, denn auf den Bewegungsfluß kommt es an!

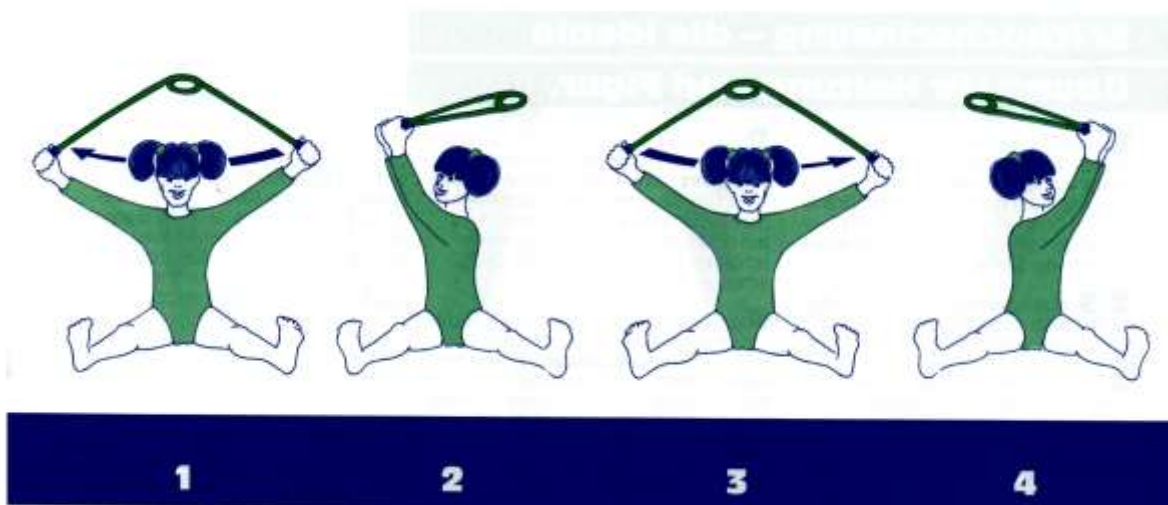
**Mit** dieser Übung schmeidigen Sie ihre Lenden und Hüften. Im Sitzen durchgeführt fördert diese Übung verstärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur und damit die schlanke Linie. Für Gehbehinderte und Versehrte ist der Rumpfdrehschwung im Sitzen ein wichtiges Bewegungs- und Kreislauftraining.

**Wie** oft oder wie lange sollten Sie mit Ball üben? Hier gibt es keine Regel. Die Grenzen liegen an Ihrem persönlichen Vermögen. Wenn es strapazios wird, hören Sie auf. Aber am nächsten Tag auf jeden Fall wieder Balinieren. Das ist entscheidend. Täglich, ein ganzes Jahr, ein Leben lang. Ball ist eben die regelmäßig-tägliche Kurz-Aktiv-Hygiene. Die Entgiftung und Entschlackung von Innen.

In der sachten Steigerung liegt das Geheimnis. Nach der Regel des unmerklichen, täglichen Plus werden Sie bereits nach vier Wochen deutlich spürbare Fortschritte machen. Einer von ihnen: Nicht mehr müde.

**Für die Lenden und Hüften.**

14



15

## Seithochschwung – die ideale Übung für Haltung und Figur.

**1** Halten Sie bei leicht gegrätschten Beinen den Impander mit gestreckten Armen entspannt vor sich, wobei die Federwindung nach unten zeigt. Drehen Sie den Oberkörper zur Seite und schwingen gleichzeitig unter zusammendrücken der Griffe seitlich hoch.

**2 3** Nun schwingen Sie zurück und lassen dabei vor den Oberschenkeln das Gerät sanft auffedern.

**4** Jetzt zur anderen Seite unter Zusammendrücken der Griffe hochschwingen und dasselbe wiederholen. Erst langsam üben und allmählich fließende Rhythmen erreichen.

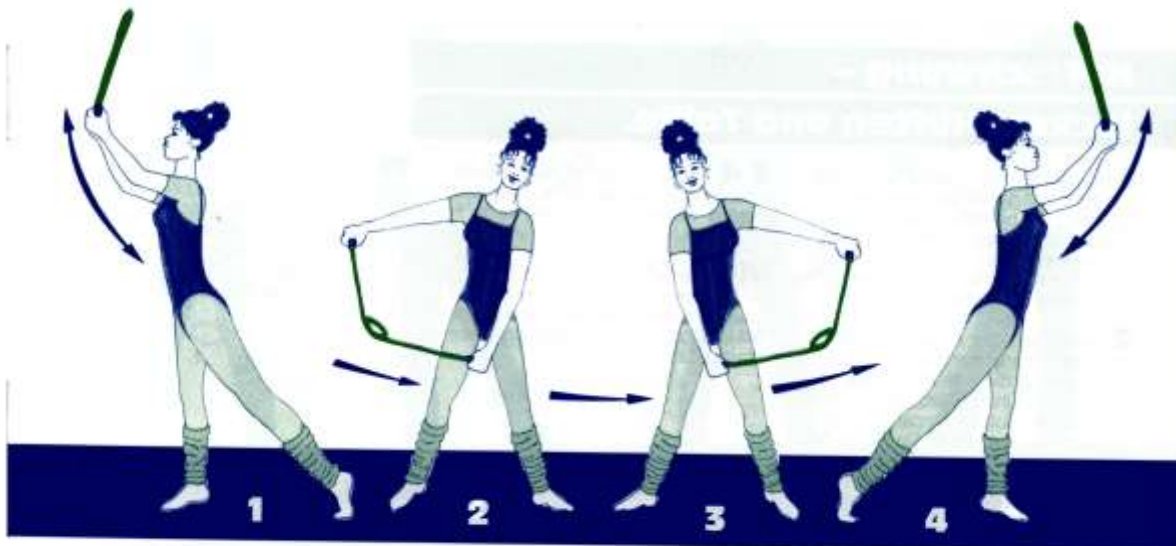
Der Seithochschwung richtet die Wirbelsäule auf, macht sie geschmeidig und verbessert Haltung und Figur. Außerdem erreichen Sie echte Trainingsanreize für Herz und Kreislauf. Schon wenige Minuten richtigen Übens führen zu einem erhöhten Sauerstoffverbrauch und erhöhter Pulsfrequenz.

Führen Sie mit Ball morgens nur leichte Lockerungsübungen mit betonter Ausatmung durch, um die Lungen von der verbrauchten Luft zu befreien. Eine volle Kreislaufbelastung nach durchschlafener Nacht wäre ein zu starker Schock für Ihren Organismus.

Setzen Sie Ball zur Aktivierung und Beseitigung schädigender Verspannungen erst im Laufe des Tages ein. Bestens bewährt hat sich Ball als Kurz-Aktivierungs-Pause im Büro. Merkwürdigerweise hat sich gezeigt, daß Ball die Nerven beruhigt und damit als geeignetes, gymnastisches Betthupferl für Entspannung vor dem Schlafengehen sorgt.

**Die kurze Aktiv-Pause.**

16



17

## Hüftschwung – lockert Hüften und Taille.

**1** Mit gegrätschten Beinen stehen Sie aufrecht und halten den geöffneten Ball-Impander bei gesenkten und gestreckten Armen hinter sich. Die Handrücken zeigen nach unten. Die Spiralwindung liegt hinter Ihnen unter dem Gesäß an den Oberschenkeln.

**2** Gehen Sie leicht in die Knie, drehen dabei den Oberkörper nach links und schwingen Sie die linke Hand gegen die Rechte, die an ihrem Platz, der rechten Hüfte bleiben soll. Der Impander zeigt zur Seite. Dabei schieben Sie das Becken nach vorn, beugen den Oberkörper nach links und nehmen die linke Schulter herunter. Wippen Sie federnd einige Male nach.

**3 4** Lassen Sie den Impander sanft auffedern. Schwingen Sie in entsprechender Weise auf die andere Seite.

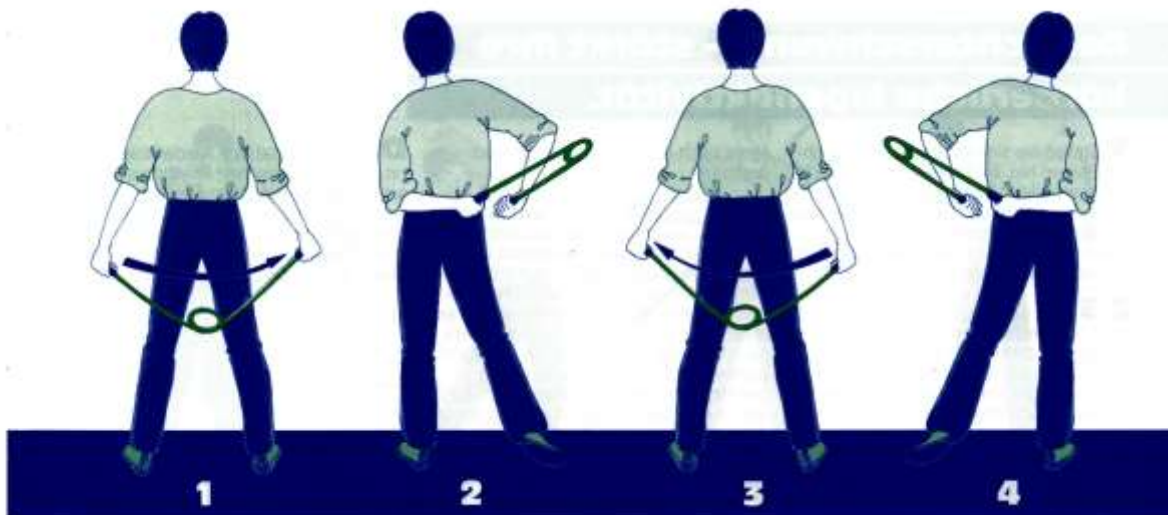
Mit dieser Übung tun Sie entscheidendes für Ihre Beweglichkeit. Der Hüftschwung fördert das Gleichgewichtsgefühl und löst Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Hüftbereich.

Wenn Sie Muskelkater bekommen zeugt das davon, wie nötig Ihr Körper ein Bewegungstraining braucht. Muskelkater ist ein Wachstums-, Reinigungs- und Ausscheidungsprozeß. Dann bitte nicht abrupt aufhören, sondern zart weitermachen. So vergeht er am schnellsten.

**Verspannungen lösen!**

18





19

## Der Achterschwung – stärkt Ihre körperliche Eigenaktivität.

**1** Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen hin, und halten Sie das Gerät mit gestreckten Armen geöffnet nach oben. Lassen Sie das Gerät geöffnet und drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Dabei zeigt die linke Hand nach vorn und die rechte Hand nach hinten.

**2 3** Nun schwingen Sie die rechte Hand mit gestrecktem Arm in einem großen Achterbogen nach hinten und unter dem rechten Knie vorbei wieder nach oben der linken Hand entgegen, bis sich die Handgriffe berühren.

**3** Das Gerät ist nun geschlossen. Die linke Hand liegt über der Rechten. Die Spiralwindung des Gerätes zeigt waag-

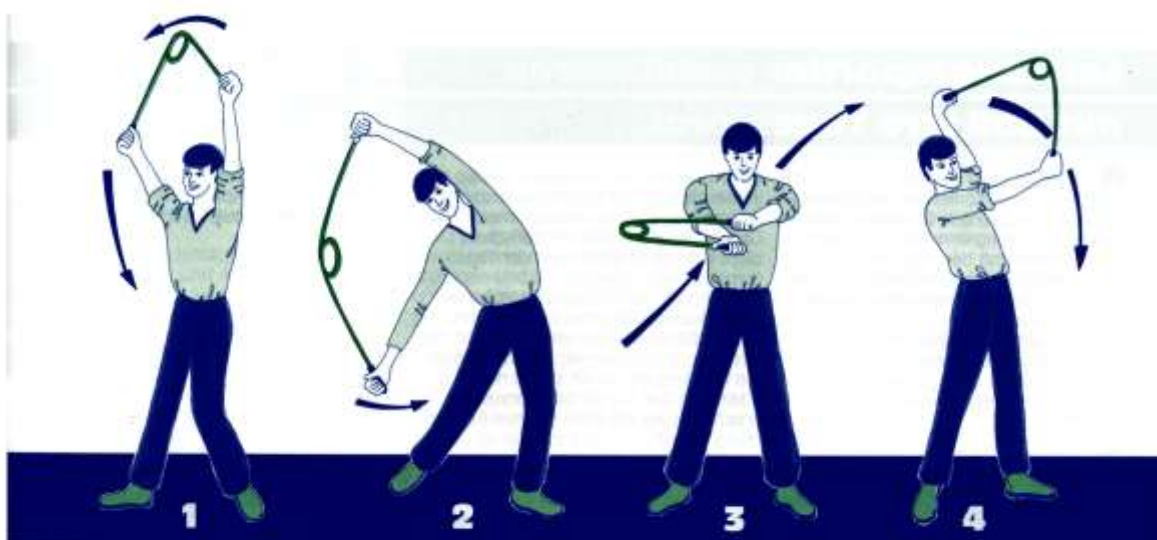
recht nach rechts. Beide Arme sind gestreckt.

**4** Nun bleibt die rechte Hand an ihrem Platz. Die linke Hand läßt das Gerät auf-federn. Sie beschreibt wiederum unter Drehen des Oberkörpers nach links bei gestrecktem Arm einen möglichst großen Achterbogen nach hinten unten am linken Knie vorbei und schwingt zurück nach oben bis sich die beiden Handgriffe wieder berühren. Das Gerät ist nun geschlossen. Die rechte Hand liegt über der Linken. Die Spiralwindung des Impandens zeigt nach links. Beide Arme sind wieder gestreckt.

Diesen Übungsablauf wiederholen Sie, bis Sie im tänzerischen Rhythmus schwingen. Den Achterschwung empfehlen wir als schwungvolle Ganzkörper-gymnastik. Mit ihm können Sie Ihre körperliche Eigenaktivität als wesentliches Element Ihrer Gesundheit stärken.

**Die tägliche Körpergymnastik.**

20



21

## Leistungssportler stabilisieren mit Bali ihre Tagesform.

**A**lle Bali-Übungen sind auch Leistungssportlern zur persönlichen Leistungssteigerung zu empfehlen. Die individuelle Nutzensteigerung von Bali wird durch eine erhöhte und beschleunigte Schwungzahl bei den einzelnen Übungen erreicht. Vielen Spitzensportlern dient Bali als „Geheimwaffe“. Auch hier hat sich das Intervalltraining bewährt: Je kürzer die Erholungspausen zwischen den Trainingsphasen, desto größer ist die Ausdauer; ein wesentlicher Faktor der Kondition.

**D**er Vorteil von Bali für Leistungssportler besteht darin, daß Bali auch in Verletzungspausen die Möglichkeit bietet, Kon-

ditionsverluste zu vermeiden. Bali ist immer und überall individuell dosiert nutzbar, sogar im Krankenzimmer. Gerade aufgrund dieser Eigenschaft dient Bali der Stabilisierung der Tagesform im Leistungssport.

Bei richtiger Handhabung im lebhaften „Ein-Sekunden-Rhythmus“ ausgeführt, also 60 Bali-Schwünge pro Minute, ist der intensive Trainingsreiz sofort spürbar. Die Pulsfrequenz steigt schon nach 2 Minuten auf 120 bis 140. Daraus ist ersichtlich, wie stark die positive Belastung für den Kreislauf mit Bali ist.

**U**ntersuchungen mit Sportstudenten haben ergeben, daß schon ein 2-minütiges Training mit Bali der Kreislaufleistung eines mehrminütigen Dauerlaufes im

7-9 km Tempo entspricht. Dies bedeutet eine enorme Zeitersparnis für alle Sportler, die aus Zeitgründen nicht zum Lauftraining kommen.

### Bali für aktive Sportler.

22

## Krank sein mit Bali – heißt nicht untätig sein.

**F**ragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt, ob Sie ein dosiertes Balinieren durchführen können. Zeigen Sie ihm diese Übungsanleitung.

Nicht das gelegentliche Balinieren, sondern Stetigkeit und Ausdauer sind gefragt. Fangen Sie langsam an, aber bleiben Sie beständig. Die Freude am Balinieren wächst mit dem steigenden Wohlbefinden.

**A**rm- und Beinkreisen müssen nicht unbedingt im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Das ist für kranke Menschen, die ihren Gesundheitsprozeß aktiv unterstützen wollen, besonders bedeutsam. Wenn Sie durch Unfälle, Knochenbrüche oder eine sonstige Krankheit ans

Bett gefesselt sind, können Sie mit Bali trotzdem etwas für Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung tun.

Trotz eines Rippenbruchs können Sie mit Beinkreisen Ihre Schenkel und Muskeln kräftigen und die Durchblutung in den unteren Extremitäten fördern. Ein Beinbruch hindert Sie nicht, Armkreisübungen durchzuführen und damit Ihre Organkraft zu stärken.

Selbst sehr schwache Patienten können mit Bali einen nötigen Ausgleich erzielen. Älteren Menschen hilft Bali länger fit zu bleiben.

Auch Behinderte tun mit diesen Übungen ihrem sonst unbeweglichen Körper etwas Gutes.

**S**chauen Sie sich die Arm- und Beinkreisübungen auf den Seiten 4-9 an. Der gleiche Übungsablauf ergibt sich in einer sitzenden oder liegenden Haltung. Jeder, der sich kurzfristig oder auf Dauer nicht genügend bewegen kann, sollte Bali unbedingt täglich benutzen.

### Bali für agile Kranke.

23

## Der Tennisschwung sichert einen beachtlichen Trainingsvorsprung.

**1** Mit leicht gegrätschten Beinen halten Sie das offene Bali-Gerät mit gestreckten Armen hoch über den Kopf. Die Spiralwindung zeigt waagrecht nach hinten.

**2** Nun schließen Sie das Bali-Gerät bei gestreckten Armen über dem Kopf, die Spiralwindung zeigt immer noch waagrecht nach hinten.

**3** Ziehen Sie nun die Hände neben dem Kopf bis zum Hals hinunter. Die Ellbogen dürfen dabei nicht unter Schulterhöhe fallen! Die Spiralwindung ist hinter dem Kopf in Halshöhe.

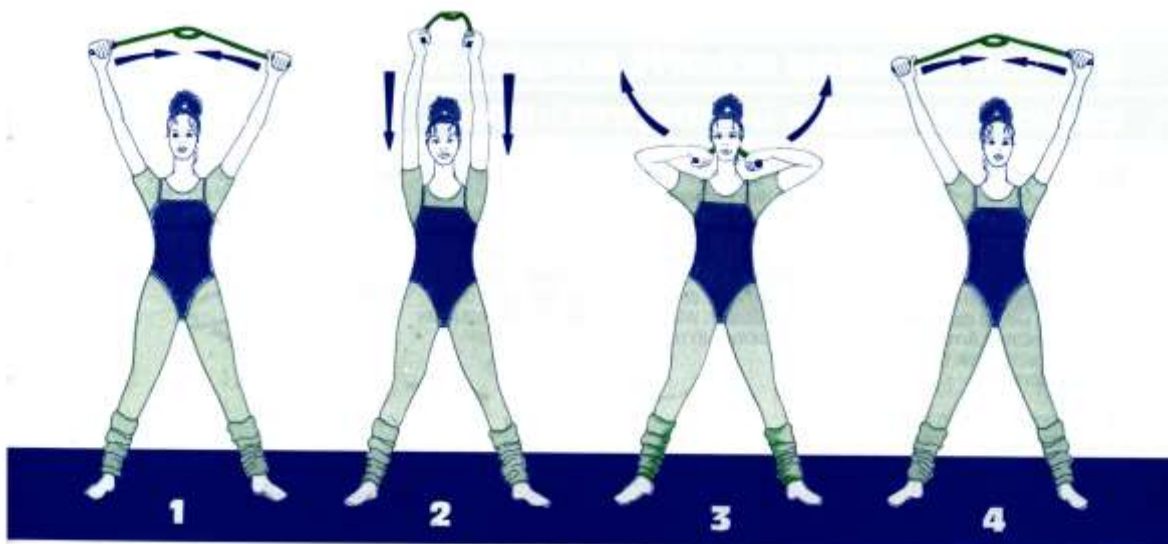
**4** Lassen Sie den Bali-Impander nach hinten öffnen und schwingen Sie zur Ausgangsposition nach oben zurück.

**V**ersuchen Sie diese Übung allmählich rhythmisch im „Ein-Sekunden-Rhythmus“ durchzuführen. Zuerst 10, später 20, 30 bis 60 mal. Der Tennisschwung bewirkt einen intensiven Schulterblattschluß und damit ein gezieltes Schulter- und Nackentraining, wobei Verspannungen und Verkrampfungen in diesem Bereich vor allem bei Leistungssportlern wirksam bekämpft werden können.

### Gezieltes Schulter- und Nackentraining.

24





25

## Der Golfschwung schafft Ausgleich gegen einseitige Beanspruchung.

**D**er Golfschwung ähnelt dem Seithochschwung, wird jedoch gerade in umgekehrter Armführung geschwungen (siehe Seite 16).

**1** Drehen Sie Ihren Oberkörper nach rechts und lassen dabei den Impander mit dem rechten Arm, über Kopfhöhe gestreckt, aufgehen. Der linke Arm bleibt vor dem Körper.

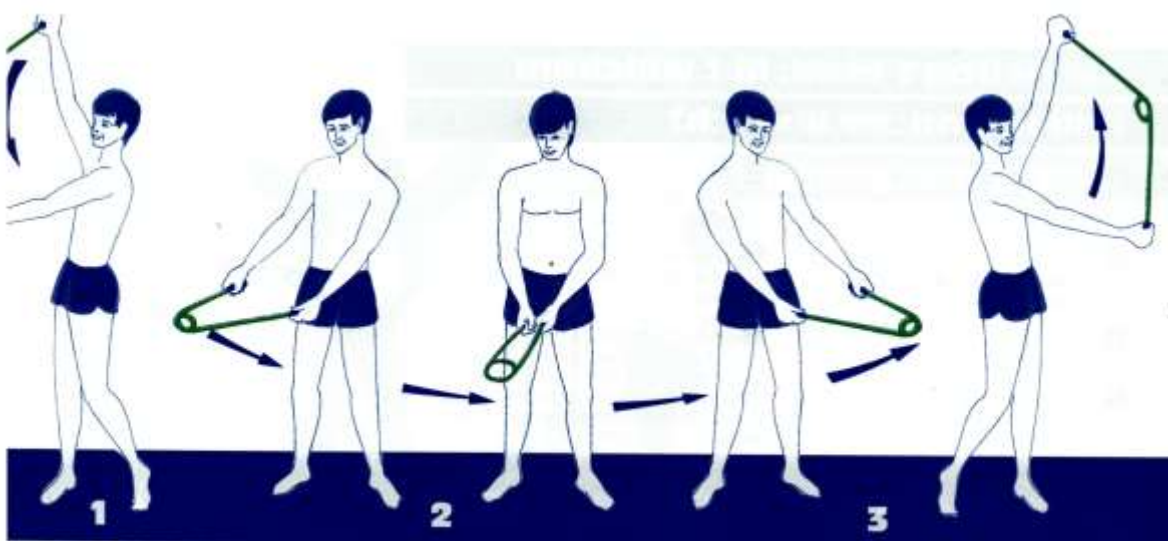
**2** Schwingen Sie den rechten, gestreckten Arm zur linken Hand zurück, bis sich die Fäuste bei ausgestreckten Armen vor der Körpermitte treffen.

**3** Unter Drehen des Oberkörpers nach links lassen Sie die linke Hand bei gestrecktem Arm dem sich öffnenden Impander folgen. Am Schwungende ist nun die linke Hand bei gestreckten Armen und geöffnetem Impander oben. Nun ist der rechte Arm unten vor dem Körper. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf in umgekehrter Richtung.

**G**olfschwung heißt diese Übung, weil sie Golfspielern aber auch Tennis- und Hockeyspielern als gutes Vortraining dient. Sie können sich mit dem Bewegungsablauf einen sehr guten Ausgleich gegen einseitige Beanspruchung schaffen.

**Gegen einseitige Beanspruchung.**

26



27

## Die richtige Wahl: Mit welchem Bali-Impander übe ich?

**D**en Bali-Impander gibt es in verschiedenen Ausführungen. Nicht für jeden Menschen ist der gleiche Impander geeignet.

**B**ali-Gelb mit ca. 2 kp Federdruck für Kinder ab 5 Jahren, Kranke, Behinderte und Versehrte.

**B**ali-Grün mit ca. 3 kp Federdruck für Damen, Jugendliche und Herren.

**B**ali-Rot mit ca. 6 kp Federdruck vorwiegend für sportliche Herren.

**B**ali-Rot-Super mit ca. 6,5 kp Federdruck für Bali-erfahrene und trainierte Herren.

**B**ali-Blau mit ca. 10 kp Federdruck für Hochleistungssportler (für die Beinarbeit zu stark).

**B**ali-Blau-Super mit ca. 12 kp Federdruck für muskulöse Kampf- und Hochleistungssportler. Normalen Sportlern verwehrt Bali-Blau die lockeren Bali-Rundschwünge und führt zu Verkrampfungen, was wir nicht wollen.

**B**ali-Athlet Spezialgeräte zur Entwicklung der Muskulatur im schwerathletischen Sinne. Federdruck bis ca. 40 kp, Kraftaufwand bis ca. 250 kp, Eigengewicht bis 2,0 kg.



Erhältlich in allen einschlägigen Fachgeschäften (Sportgeschäften, Sanitätsgeschäften, Reformhäusern u.s.w.)