

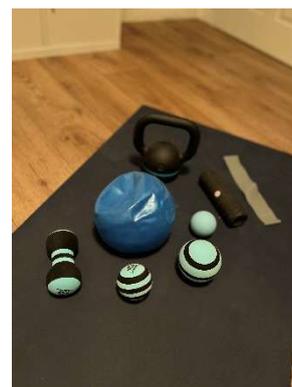


Was brauche ich für eine DILBA-Einheit und die Stabi-Übungen?

Für Empfehlungen klickt bitte jeweils auf das Wort „Link“.

Dies sind nur Empfehlungen, damit ihr wisst was für die Übungen benötigt wird. Ihr könnt die Materialien auch von anderen Firmen nutzen oder habt vielleicht auch bereits einiges zuhause.

- Redondo Ball in 22cm Durchmesser [Link](#)
- Fasziabälle in verschiedenen Größen (Durchmesser 5cm, 7cm, 9cm, 11 oder 12 cm)
- Doppelfasziaball und eine kleine Fasziarolle
- Loop-Band (z.B. das Graue von ArztThePro 5kg für Therapie und Reha nach Verletzungen [Link](#))
- Eine Kettlebell [Link](#)



Eine Yogamatte ist als bequemerer, aber fester Untergrund für die Übungen anzuwenden.

Wir verwenden oft das Fasziaballset z.B. von Acupoint ([Link](#)). Dies enthält schon die wichtigen Fasziabälle und den Doppelfasziaball. Zu ergänzen wären dann noch der Redondo Ball, das Loop-Band und die Kettlebell.

Dein Set kannst du je nach Befindlichkeit noch um folgende Bälle / Rollen ergänzen:

- Evt. Tennisball
- Evt. Franklinball, da diese weicher sind
- Ein Stück Pool-Nudel