

- Calentando Motores -

Te presento a tus nuevos “amig@s”



Elsa Rebollo
elsarebollo.com



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

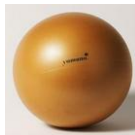
¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Las pelotas generales YAMUNA®
- ✓ Las pelotas Yamuna® para los pies
- ✓ Las pelotas YAMUNA® para la cara
- ✓ Bomba de insuflar YAMUNA®
- ✓ Dónde adquirir las pelotas Yamuna®
- ✓ Van a ser los “salvadores de tu cuerpo!”



Las pelotas generales YAMUNA®

- ✓ Gold o Dorada
- ✓ Silver o Plateada
- ✓ Pearl o Perla
- ✓ Black o Negras
- ✓ Blue o Azules
- ✓ Pump o Bomba



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

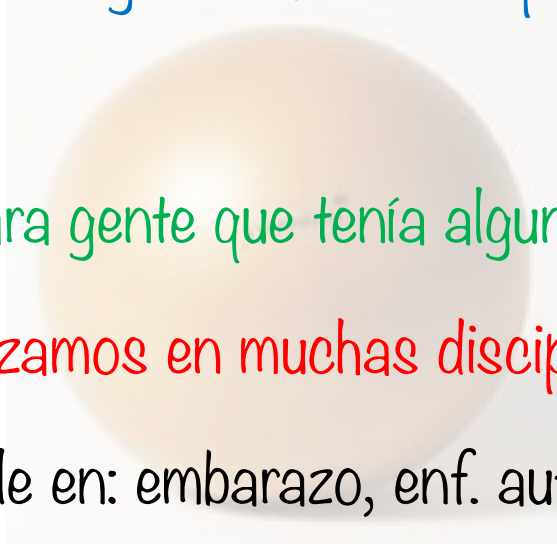
Pelota YAMUNA® Gold



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelota YAMUNA® Gold

- ✓ Es la pelota más grande (25 cm aprox.) y más suave
- ✓ Se diseñó para gente que tenía alguna patología
- ✓ Ahora la utilizamos en muchas disciplinas más
- ✓ Imprescindible en: embarazo, enf. autoinmunes, osteoporosis, inflamaciones....
- ✓ Personas con medicaciones crónicas



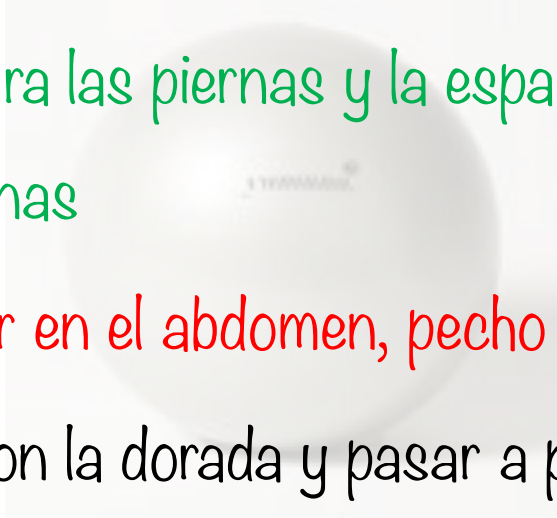
Pelota YAMUNA® Silver



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelota YAMUNA® Silver

- ✓ Es la pelota general (23 cm aprox.) y más dura
- ✓ Se diseñó para las piernas y la espalda en personas sanas
- ✓ No comenzar en el abdomen, pecho y espalda
- ✓ Comenzar con la dorada y pasar a plata
- ✓ Para sentir y definir los músculos



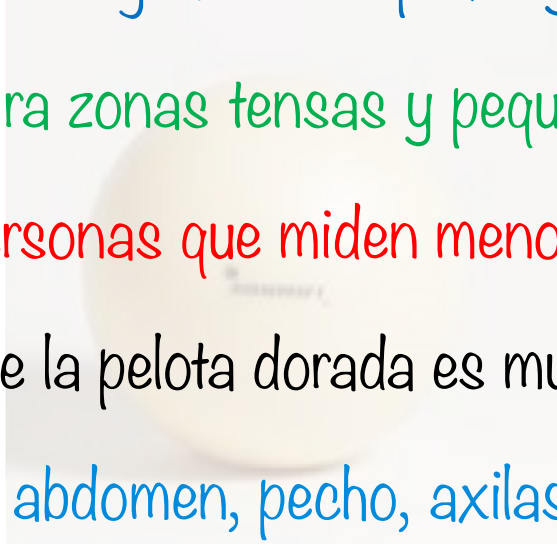
Pelota YAMUNA® Pearl



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelota YAMUNA® Pearl

- ✓ Es la pelota de viaje (15 cm aprox.) y más suave
- ✓ Se diseñó para zonas tensas y pequeñas
- ✓ Ideal para personas que miden menos de 1,50cm
- ✓ Personas que la pelota dorada es muy grande
- ✓ Utilizar en el abdomen, pecho, axilas, cuello...
- ✓ Cuidado! textura de la dorada pero más pequeña



Pelotas YAMUNA® Blacks



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelotas YAMUNA® Blacks

- ✓ Las más pequeñas (10 cm aprox.)
- ✓ Se diseñaron para las tibias
- ✓ Ahora las utilizamos en todo el cuerpo
- ✓ Se puede trabajar con las 2 a la vez o sólo una
- ✓ Trabaja muy, muy detallado en el músculo, pero sobre todo el hueso



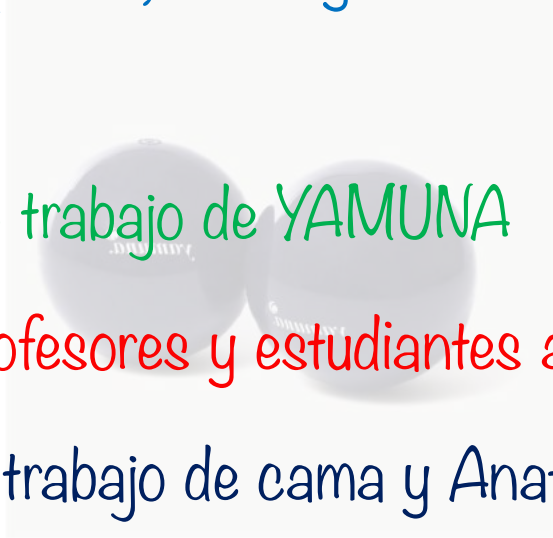
Pelotas YAMUNA® Blue



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Pelotas YAMUNA® Blue

- ✓ Las más pequeñas, duras y avanzadas (10 cm aprox.)
- ✓ Son el último trabajo de YAMUNA
- ✓ Solo para profesores y estudiantes avanzados
- ✓ Ideal para el trabajo de cama y Anatomy U
- ✓ Trabaja muy, muy detallado, cuidado...



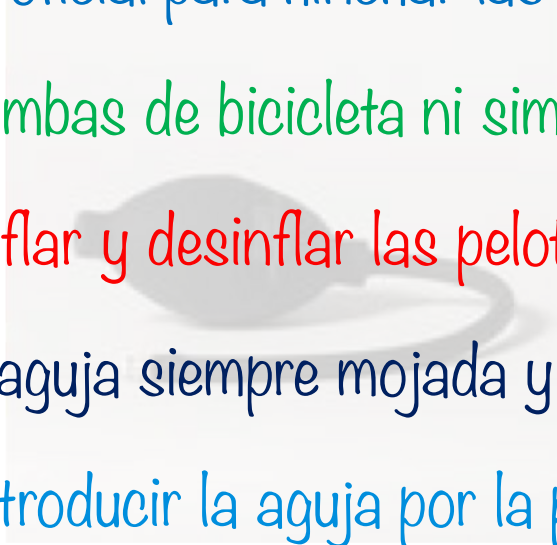
Bomba de insuflar YAMUNA®



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Bomba de insuflar YAMUNA®

- ✓ Es la bomba oficial para hinchar las pelotas
- ✓ No sirven bombas de bicicleta ni similares
- ✓ Sirve para inflar y desinflar las pelotas
- ✓ Introduce la aguja siempre mojada y gírala
- ✓ NUNCA!!! Introducir la aguja por la parte posterior de la bomba, se inutiliza....



Las pelotas YAMUNA® para los pies



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Las pelotas YAMUNA® para los pies

✓ YAMUNA® Foot Wakers



Las pelotas YAMUNA® para los pies

- ✓ YAMUNA® Foot Wakers
- ✓ YAMUNA® Foot Savers



Los YAMUNA® Foot Wakers

- ✓ Semiesferas rígidas con unos pinchos que estimulan la circulación de la planta del pie
- ✓ Siempre comenzamos con ellos
- ✓ Aportan movimiento a todas las partes del pie
- ✓ “Despiertan” los pies
- ✓ Se utilizan también en las manos



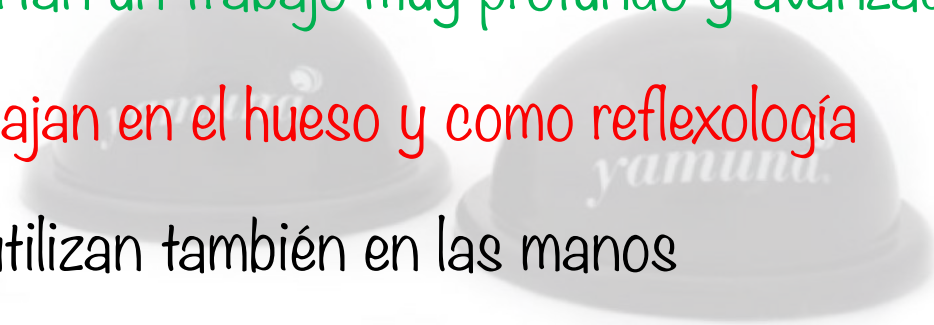
Los YAMUNA® Foot Savers



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Los YAMUNA® Foot Savers

- ✓ Semiesferas rígidas y lisas
- ✓ Aportan un trabajo muy profundo y avanzado
- ✓ Trabajan en el hueso y como reflexología
- ✓ Se utilizan también en las manos
- ✓ Se usan tanto en los pies como en las manos
- ✓ NO UTILIZAR EN EL EMBARAZO!!



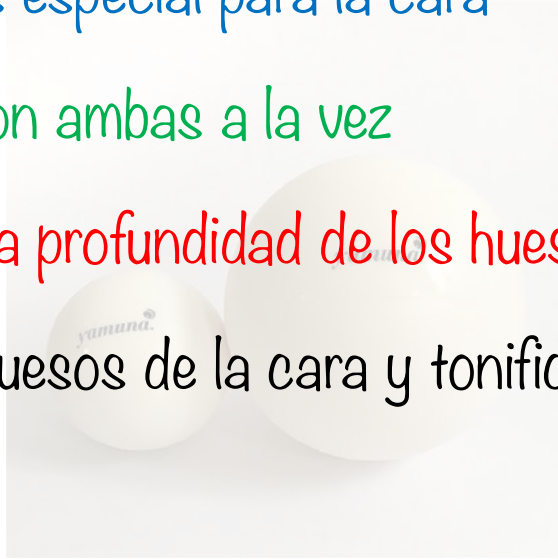
Los YAMUNA® para la Cara



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Los YAMUNA® para la Cara

- ✓ Su textura es especial para la cara
- ✓ Se trabaja con ambas a la vez
- ✓ Trabajan en la profundidad de los huesos faciales
- ✓ Alienan los huesos de la cara y tonifican los músculos
- ✓ Son individuales para cada persona
- ✓ NO UTILIZAR químicos para lavarlas



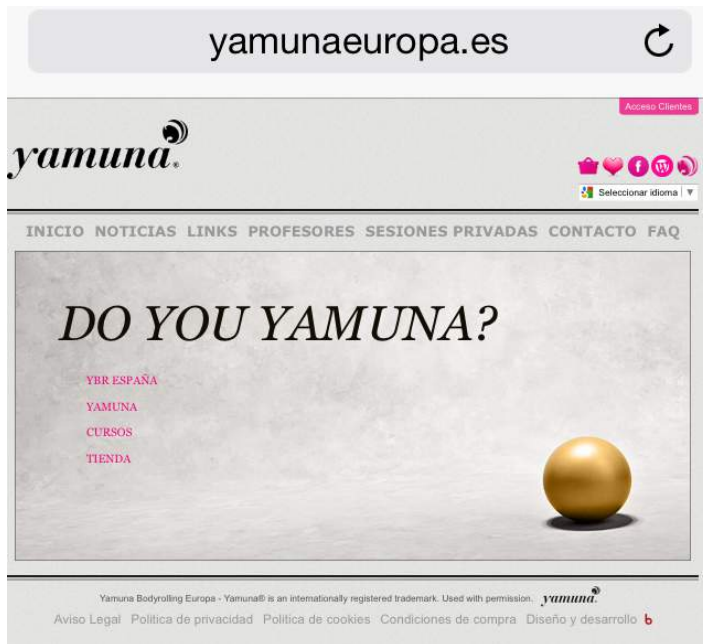
¿Dónde Adquirir las pelotas YAMUNA®?



Yo quiero
una.....

¿Dónde Adquirir las pelotas YAMUNA®?

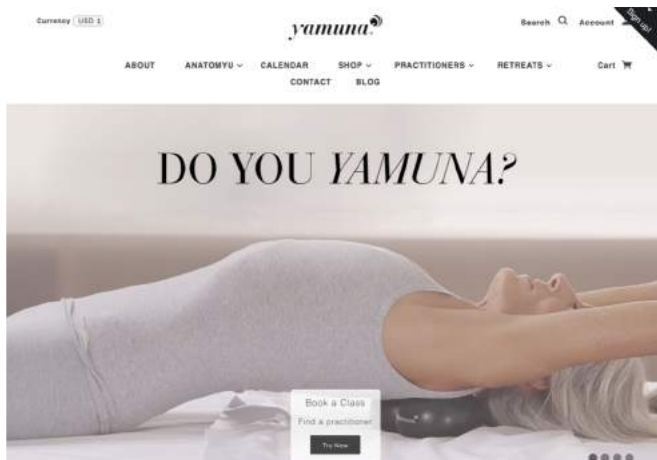
✓ Si vives en Europa: www.yamunaEUROPA.es



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Dónde Adquirir las pelotas YAMUNA®?

- ✓ Si vives en Europa: www.yamunaEUROPA.es
- ✓ Si vives en América u otro lugar del mundo
(excepto Rusia, Japón y Australia): www.yamunaUSA.com



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

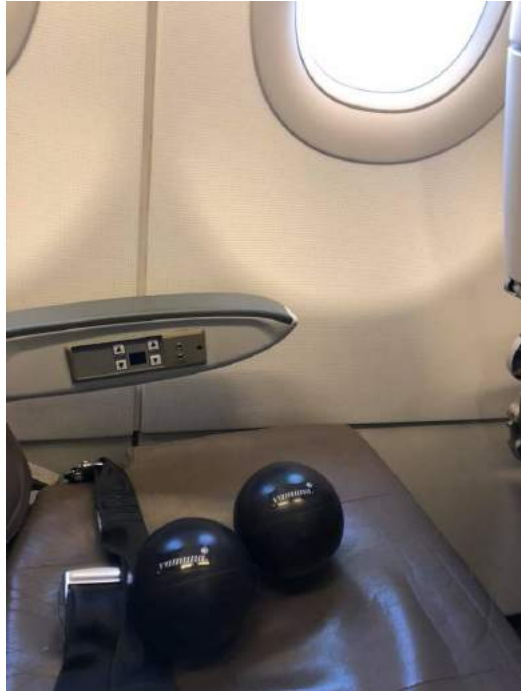
En resumen....

- ✓ Ya has conocido a tus “amig@s” y salvadores!!
- ✓ Son pelotas muy específicas para cada zona del cuerpo
- ✓ Hay que adaptar la pelota a cada persona y situación, puedes hacer daño
- ✓ A partir de ahora las llevarás contigo



En resumen....

A partir de ahora..., lleva tus “pelotas” contigo....!!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Escribe en 1 minuto...

- ✓ ¿Qué has descubierto con este vídeo?
- ✓ ¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal?

Toma nota **AHORA MISMO**

Los aprendizajes se pierden si no se fijan



Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Visualízate... y piensa que pelota es la adecuada para ti...



Calentando Motores



Elsa Rebollo
elsarebollo.com