

Trainings Chart

Start Position				
Start Position				
Start Position				

Achten Sie auf die Reihenfolge der Übungen.
Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Führen Sie die Übung korrekt und langsam aus.

Ausgangsstellung im Stehen:
Aufrechte Haltung einnehmen: Das Brustbein heben, die Schultern nach hinten unten, den Bauchnabel sanft nach innen oben ziehen. Ihre Knie sind leicht gebeugt.

Weitere Übungen finden Sie über www.togu.de

Bei Fragen zur Durchführung der Übungen oder Beschwerden vor, während oder nach dem Training konsultieren Sie bitte Ihren Physiotherapeuten oder Trainer.

Pay attention to the order of exercises.
Do the exercises step by step. Conduct the exercises exact and slow.

Basic standing position: Taking upright posture: Lift the sternum, move the shoulders down and back, gently pull the belly button inwards and up. Your knees are slightly bent.

More exercises on www.togu.de

In case of need for further instructions how to exercise or discomfort before, during or after the training please consult your physical therapist or coach.

15-30 Wiederholungen und 2-3 Sätze jeder Übung
15-30 Repetitions and 2-3 sets of each exercise