

TOPANGA

Figurtraining mit dem TOPANGA

schnell, einfach, überall

Der TOPANGA ist der perfekte Partner für ein funktionelles Figur- und Gesundheitstraining



Der Fokus im TOPANGA Training liegt auf dem Üben von Bewegungen die sich an den Bedingungen des Alltags oder einer Sportart orientieren. Deshalb werden im TOPANGA Workout gleichzeitig mehrere Muskelgruppen in natürlichen Bewegungsabläufen angesprochen. Ein mehrgelenkiges und multidimensionales Training das Spass macht und optimal auf viele Sportarten und auf den Alltag vorbereitet.

Der TOPANGA stabilisiert, stützt und entlastet Dich in Deinem Training!

Bei allen Übungen zu beachten:

- Bauchnabel sanft nach innen ziehen
- Brustbein nach vorne oben anheben
- Schultern nach hinten unten ziehen
- Atmung fließen lassen

Flieger



TOPANGA Back

Vorbeuge



TOPANGA Back



Schwung



TOPANGA Back

Rotation



TOPANGA Back

Flieger 2



TOPANGA Back

Seitstütz



TOPANGA Core

Brett



TOPANGA Core

Kniestand



TOPANGA Core

Stemmen



TOPANGA Core

Liegestütz



TOPANGA Core

Bauch



TOPANGA Abs

Boot



TOPANGA Abs

Bauch schräg



TOPANGA Abs

Rotieren



TOPANGA Abs

Käfer



TOPANGA Abs

Squat



TOPANGA Glutes/Legs

Plie



Topanga Glutes/ Legs

Lunge



TOPANGA Glutes/ Legs

Gesäß



TOPANGA Glutes/ Legs

Brücke



TOPANGA Glutes/ Legs

Relax



Relax 2



Relax 3



Leg Curl



TOPANGA Cardio

V Step



TOPANGA Cardio

Side to Side



TOPANGA Cardio