

Trainings Chart

Start Position

End Position

Start Position

End Position

Start Position

End Position

Start Position

End Position



Wiederholungen und Sätze jeder Übung
Repetitions and sets of each exercise

Hinweis: Bei gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren.
 Note: In case of health problems we recommend to consult your medical doctor or physical therapist.

Start Position

End Position

15-30
x
2-3