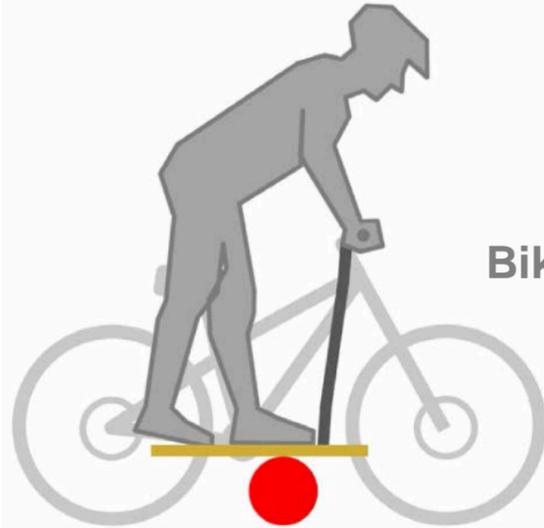


Trainings Chart



Position und
Bewegungen
auf dem
Bike Balance Board
=
Bike

Bitte beachten

Den Ball vor
dem ersten Training
mit wenig Luft füllen.
So sind die
Übungen einfacher!



Umso stärker der
Ball aufgepumpt ist,
umso schwieriger
sind die Übungen!



Fußstellung wie auf
dem Bike – umso
größer der Abstand,
um so leichter gehts



Fortgeschrittene
stellen ihren
vorderen Fuß
weiter nach hinten

9831



Lenker greifen
wie auf dem Bike
Wichtig: Nur so fest
wie nötig greifen



9799

Bei allen
Bewegungen
immer einen
Punkt anvisieren

Übungen beginnen

9655



An beiden Griffen
halten und
über Ausschnitt
mittig ausrichten

9657



Fuß hinten aufsetzen
und belasten -
Dabei Position des
BBB nicht ändern

9659



Fuß hinten weiter
belasten und
vorderen Fuß
aufsetzen

9660



Beide Füße
gleichmäßig belasten
und einen
Punkt anvisieren

9661



Punkt anvisieren,
Körperschwerpunkt
nach vorn verlagern
und los gehts

Spiel mit dem Bike Balance Board

Schwierigkeitsgrad:
leicht

9689



Trail-Position
einnehmen und
die Bewegungen
des BBB ausgleichen

9686



Bewegung des BBB
zur Seite
ausgleichen

9688



Nicht vergessen:
Immer
einen Punkt
anvisieren

9682



Bewegung des BBB
ausgleichen
durch leichtes
Aufrichten

9689



Wieder zurück
in die
Trail-Position

Hoch-Tief

Schwierigkeitsgrad:
leicht

9770



Trail-Position
einnehmen

9767



Arme anwinkeln
und Oberkörper
in waagerechte
Position bringen

9763



Arme anwinkeln
und
Körperschwerpunkt
so tief wie möglich

9744



Mit tiefem
Körperschwerpunkt
Bewegungen des
BBB ausgleichen

9731



Mit hohem
Körperschwerpunkt
Bewegungen des
BBB ausgleichen

Drücken

Schwierigkeitsgrad:
mittel

9718



Trail-Position
einnehmen

9737



Arme und Beine
nach oben
bewegen

9731



Aufrichten und
Körperspannung
aufbauen

9723



Arme und Beine
nach hinten
strecken

9718



Trail-Position
einnehmen

Steilstufe

Schwierigkeitsgrad:
mittel bis hoch

9718



Trail-Position
einnehmen

9709



Körperschwerpunkt
nach unten verlagern
– Arme und Beine
anwinkeln

9720



Arme strecken
Körperschwerpunkt
bleibt tief

9715



Arme und Beine
anwinkeln –
Körperschwerpunkt
geht nach unten

9718



Trail-Position
einnehmen

Ausgleichen

Schwierigkeitsgrad:
hoch

9770



Trail-Position
einnehmen

9777



Becken
nach links,
Arme nach rechts
bewegen

9771



Zurück in die
Trail-Position

9789



Becken
nach rechts,
Arme nach links
bewegen

9770



Trail-Position
einnehmen

www.bike-balance-board.de
www.togu.de



© 2016 DMB - Dr. Markus Braun



Bitte beachten sie, dass das Nutzen des TOGU Bike Balance Boards auf eigene Gefahr erfolgt. Eine Haftung für Schäden aller Art ist ausgeschlossen. Bitte machen sie sich ausreichend mit dem TOGU Bike Balance Board vertraut, bevor sie es benutzen. Bitte lesen sie die Gebrauchsanleitung vor der Nutzung sorgfältig durch.