

TOGU®

Pendel® Ball



Trainings Chart

Start Position

Back

End Position



Start Position

Abs

End Position



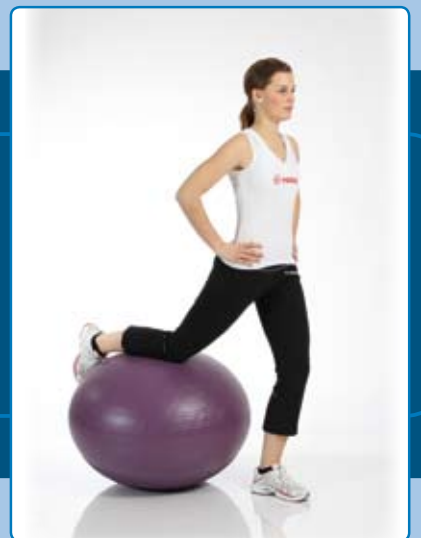
Start Position

Core

End Position



**Stretch
Relaxation**



Wiederholungen und Sätze jeder Übung
Repetitions and sets of each exercise

Start Position

15-30
x
2-3

End Position



Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: AGR e.V., Pf. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/92 69 990, www.agr-ev.de

©TOGU Gebr. Obermaier oHG - Prien Germany

www.togu.de