



TOGU[®]

Redondo[®] Ball Mini

Training 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

Start Position

End Position

15-30
x
2-3

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

