

Training Chart

Start Position



End Position



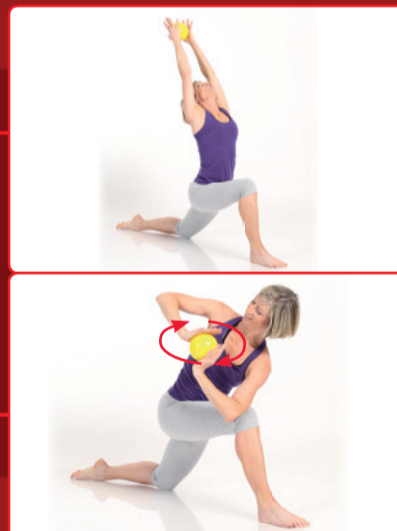
Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



Wiederholungen und Sätze jeder Übung
Repetitions and sets of each exercise

10-15
x
2-3

Hinweis: Bei gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren. Gebrauchsanweisung beachten. Der Ball ist nicht für Belastungen durch Eigengewicht geeignet.
 Note: In case of health problems we recommend to consult your medical doctor or physical therapist. Follow the instructions for use. The ball is not suited to be loaded by any weight.

