WS 605 TOGU® Pilates Basics – Redondo-Ball® und Redondo-Ball Plus®

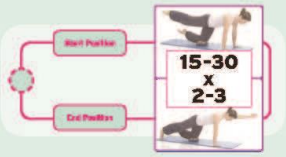
Tanja Ade

TOGU®

Redondo® Ball

Trainings Chart

Wiederholungen und Sätze jeder Übung
Repetitions and sets of each exercise



Quality Products Germany Made in Germany

© TOGU® GmbH – Prien, Germany

www.togu.de

WS 605 TOGU® Pilates Basics – Redondo-Ball® und Redondo-Ball Plus®

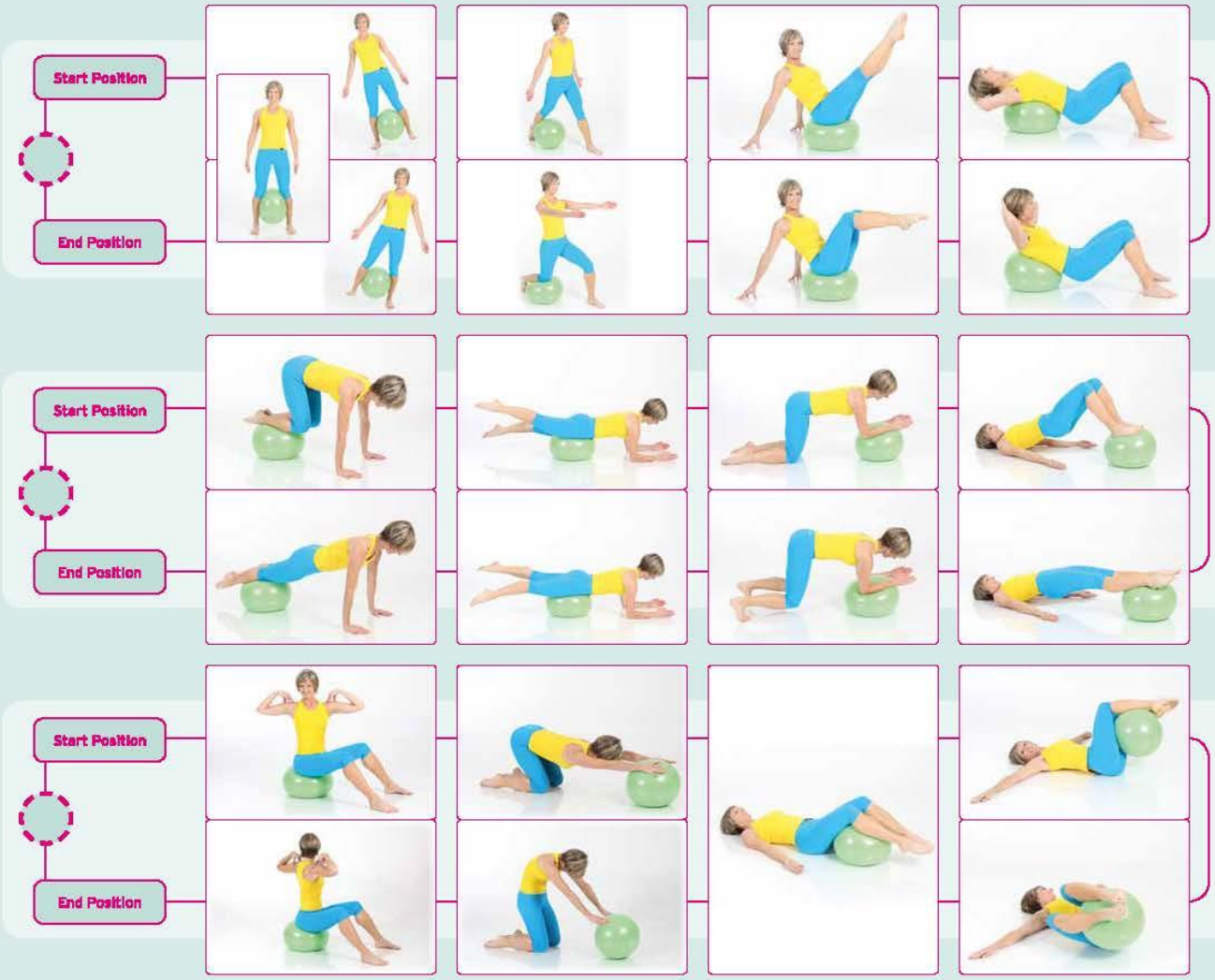
Tanja Ade

TOGU®

Redondo® Ball Plus

Redondo® Ball
Geprüft & empfohlen
AGR

Trainings Chart



Achten Sie auf die Reihenfolge der Übungen.
Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Führen Sie die Übung korrekt und langsam aus.

Ausgangsstellung im Stehen:
Aufrechte Haltung einnehmen: Das Brustbein heben, die Schultern nach hinten unten, den Bauchnabel sanft nach innen oben ziehen. Ihre Knie sind leicht gebeugt.

Weitere Übungen finden Sie über www.togu.de

Bei Fragen zur Durchführung der Übungen oder Beschwerden vor, während oder nach dem Training konsultieren Sie bitte Ihren Physiotherapeuten oder Trainer.

Pay attention to the order of exercises.
Do the exercises step by step. Conduct the exercies exact and slow.

Basic standing position: Taking upright posture: Lift the sternum, move the shoulders down and back, gently pull the belly button inwards and up. Your knees are slightly bent.

More exercises on www.togu.de

In case of need for further instructions how to exercise or discomfort before, during or after the training please consult your physical therapist or coach.

15–30 Wiederholungen und 2–3 Sätze jeder Übung
15–30 Repetitions and 2–3 sets of each exercise

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 Seisingen, Tel. 04284/92 99 990, www.agr-ev.de

© TOGU® GmbH – Prien, Germany

www.togu.de