



# 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**



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.

