



# TOGU®

# Dynair® Pro



## Trainings Chart

Start Position

**Back**

End Position



Start Position

**Abs**

End Position



Start Position

**Core**

End Position



Start Position

**Legs  
Joints**

End Position



**Wiederholungen und Sätze jeder Übung  
Repetitions and sets of each exercise**

Start Position

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](http://www.togu.de)