



TOGU®

Balanza® Freeride

Trainings 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.
Note: In case of health problems we recommend to consult your medical doctor or physical therapist.



Start Position

End Position

**15-30
X
2-3**