



# TOGU®

# Balanza® Ballstep®

## 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



15-30  
x  
2-3

End Position

