

# TOGU®

# Pendel® Ball



## Trainings Chart

Start Position

**Back**

End Position



Start Position

**Abs**

End Position



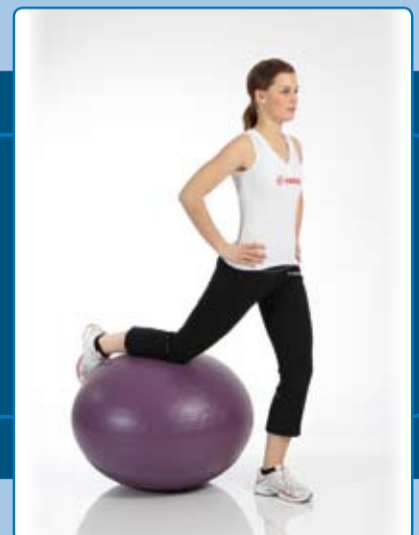
Start Position

**Core**

End Position



**Stretch  
Relaxation**



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

Start Position

**15-30  
x  
2-3**

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)