

## Training Chart

Start Position



End Position



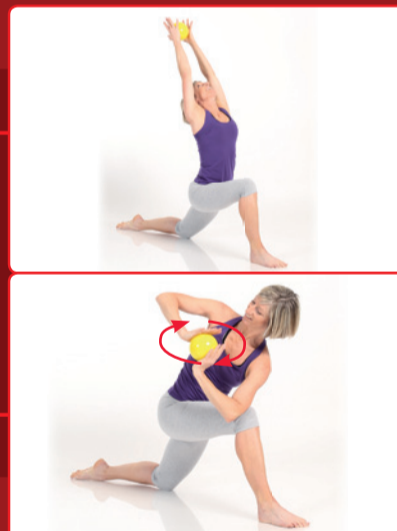
Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



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

10-15  
x  
2-3

Hinweis: Bei gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren. Gebrauchsanweisung beachten. Der Ball ist nicht für Belastungen durch Eigengewicht geeignet.  
 Note: In case of health problems we recommend to consult your medical doctor or physical therapist. Follow the instructions for use. The ball is not suited to be loaded by any weight.

