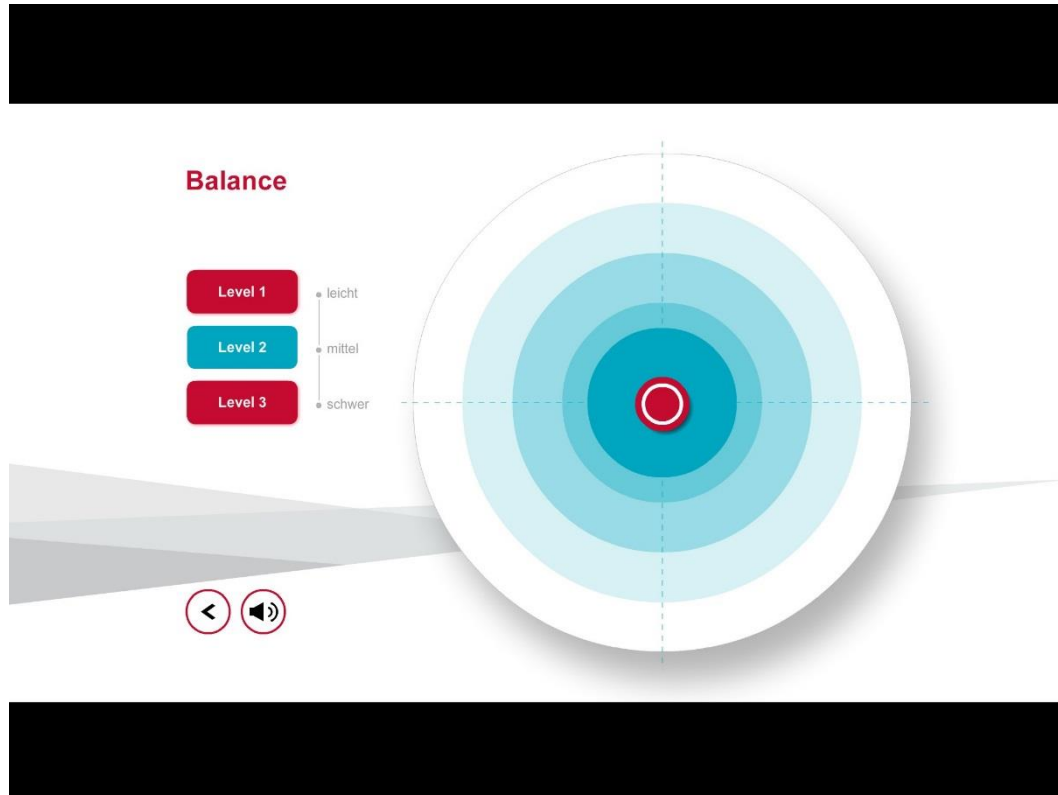


Balance Übungen TOGU Challenge Disc 2.0



Balance – Die Balancekontrolle dient dazu, während der Trainingsübungen wie z.B. - der beid-/einbeinigen Kniebeuge, beim Freihanteltraining, bei Übungen mit dem Theragym Band - immer kontrolliert in der Balance/in der Mitte zu stehen. Die Balancekontrolle ist visuell und akustisch in 3 Level möglich.



Balance Übungen TOGU Challenge Disc 2.0



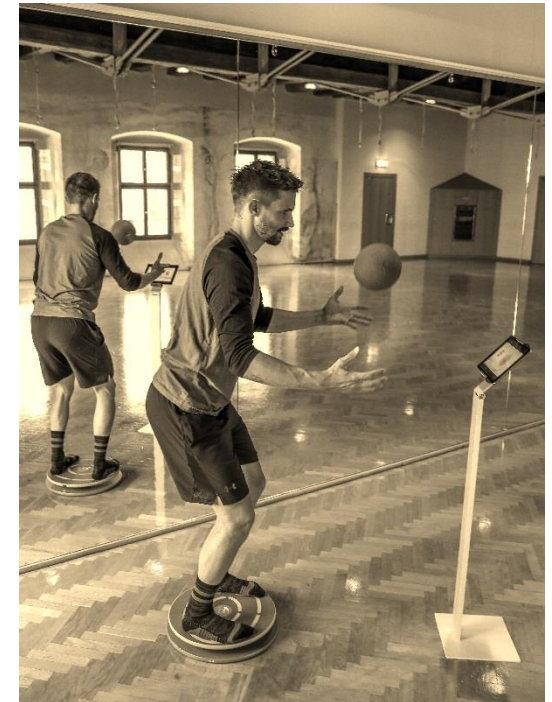
Beidbeiniger Stand mit unterschiedlichen Armbewegungen mit oder ohne Zusatzgewicht (zur Seite, nach vorne, nach oben, usw.), auch Oberkörperrotation oder Seitneigungen



Beidbeiniger Stand mit gespanntem Theragym Band oder ähnlichem; unterschiedliche Armhaltungen wie vorher inkl. Rotationen oder Seitneigungen



Klassische Kniebeuge mit unterschiedlichen Kniebeugentiefen; beidbeinig und/oder einbeinig üben; mit oder ohne Schuhe



Übungen mit Ball oder anderen Kleingeräten; Ball hochwerfen/prellen und fangen; oder Bälle jonglieren; beid- und einbeinig üben; Ton einschalten nicht vergessen!