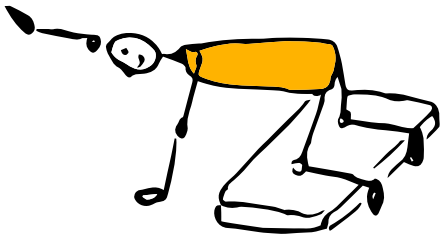
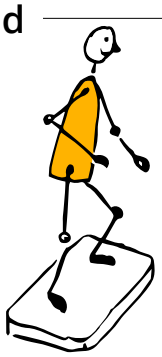
Übungsanleitung für das BASIC by buchner® Balance Pad

Vierfüßlerstand



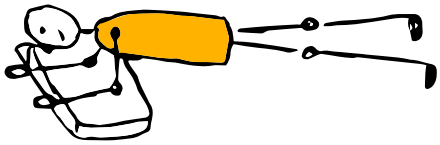
Laufen auf Pad



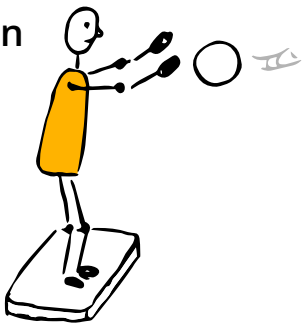
Ausfallschritt

Sumo Squats

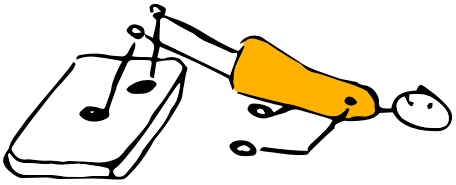
Plank



Kniebeugen mit
- Armbewegungen
- Ball werfen



Bridging



© Nach Zeichnungen von Jenny Lazinka

Für mehr Informationen besuchen Sie uns unter www.buchner.de/basic

Buchner & Partner GmbH | Zum Kesselort 53 | 24149 Kiel
Bestellhotline 0800 5999 666 | Fax 0800 1358 220 | www.buchner.de