



# Fitnessball, 1 kg

Art.-Nr. 22.054



## **Zu Ihrer Sicherheit:**

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Vor Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen!

Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihrer Übung Beschwerden oder Schmerzen verspüren, beenden Sie sofort die Übung und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

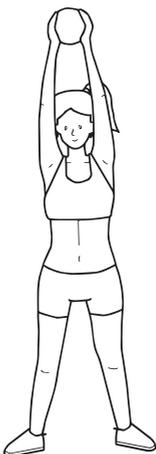
## **Aufwärmen:**

Wärmen Sie sich vor dem Training durch Walking, Laufen, Radfahren oder Side-Stepping auf. Das Aufwärmen sollte 7-10 Minuten andauern.

Empfohlene Wiederholung für die gezeigten Übungen: 12-mal

# Übungsbeispiele

## Übung 1:



## Übung 2:



## Übung 3:

