



**Brückenspannung (Glutale Stabilisation)**



**Brückenspannung seitlich (thorax Stabilisation)**



**Stehende Position (Rumpfstabilisation und Oberkörperkräftigung)**



**Knieende Position (Rücken- und Oberkörperkräftigung, zu Beginn mit Fußstabilisation)**



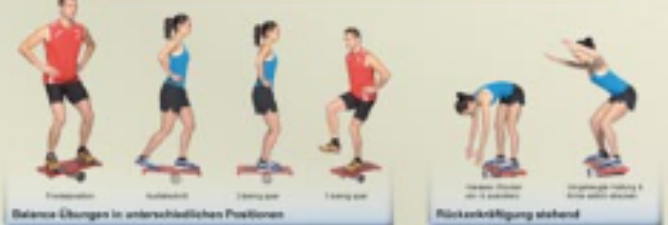
**Hüftbeuger (Rücken-Gürtel-Belt)**



**Kräftigung des Sprungapparates**



**Einstieg in die stehenden Übungen (für Beginner)**



**Balanc-Übungen in unterschiedlichen Positionen**



**Kernkräftigung**



**Oberkörperkräftigung mit Gewicht (für Fortgeschrittene)**



**Kernkräftigung mit Gewicht (für Fortgeschrittene)**



**Spezielle Anwendungen**



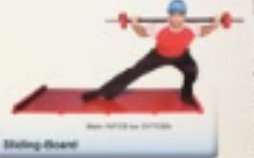
**Koordination**



**Stretching**



**Fun & Relax**



**Sliding-Board**

Alle Veranschaulichungen der Übungsgeräteeinheiten sind für Fortgeschrittene. Bevor SYPOBA-Produkte eingesetzt werden, sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen. SYPOBA-Produkte sind eine Investition in Ihre Gesundheit. © 2011 SYPOBA

