QualityDen

INFORMATION BROCHURE
INCLUDING EXERCISES WITH THE BALANCE PAD

INFORMATIONSBROSCHÜRE
EINSCHLIESSLICH ÜBUNGEN MIT DEM GYMNASTIKKISSEN

BROCHURE D'INFORMATION
INCLUANT DES EXERCICES AVEC LE PAD D'ÉQUILIBRE

BROCHURE DE INFORMACIÓN
INCLUYENDO EJERCICIOS CON EL PAD DE EQUILIBRIO

BROCHURE INFORMATIVA
INCLUSI Esercizi con il Balance Pad

INFORMATIEBROCHURE
INCLUSIEF OEFENINGEN MET DE BALANCE PAD

1 Balancing on Two Legs

Begin by standing shoulder with apart onto of the balance Pad. Control your balance by concentrating on the stability of your feet. To increase the challenge, you can closer your eyes, bring your feet close together, or move into the tandem stance positions (as shown).

1 Balancieren mitbeiden Beinen

Stehen Sie mit beiden Füßen schulterbreitauf dem Gymnastikkissen. Beherrschen Sie Gleichgewicht, indem Sie sich auf die Stabilität Ihrer Füße konzentrieren.U die Herausforderung zu erhöhen, könnenSie die Augen schließen, IhreFüße näher zusammenbringen oder in die Tandemstandposition wechseln. (siehe Abbildung)

1 Équilibre sur deux jambes

SCommencez par vous tenir debout, les épaules écartées, sur le pad d'équilibre. Contrôlez votre équilibre en vous concentrant sur la stabilité de vos pieds. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez fermer les yeux, rapprocher vos pieds ou adopter la position du tandem .(comme indiqué)

1 Equilibrio sobre dos piernas

Comienza de pie, con los pies separados a la altura de los hombros sobre el pad de equilibrio. Controla tu equilibrio concentrándoteen la estabilidad de tus pies. Para aumentar el desafío, puedes cerrar los ojos, juntar lospies o moverte a la posición de tandem (como se muestra)

1 Equilibrio su due gambe

Inizia stando in piedi con le spalle larghe sopra il Balance Pad. Controlla il tuo equilibrio concentrandoti sulla stabilità dei piedi. Per aumentare la difficoltà, puoi chiudere gli occhi, avvicinare i piedi o passare alla posizione tandem (come mostrato).

1 Balanceren op Twee Benen

Begin door rechtop te staan met je schouders op schouderbreedte op de balance pad. Beheers je balans door je te concentreren op de stabiliteit van je voeten. Om de uitdaging te vergroten, kun je je ogen sluiten, je voeten dichter bij elkaar brengen, of de tandempositie aannemen (zoals getoond).

2 Balancing on One Leg

Standing on leg in the center of the balance pad flex one hip up into a marching position. Sustain this position concentrating on the stability of the stance leg. To increase the challenge, kick the opposite leg sideways or backwards. You can also trial extending the leg backwards with the arms overhead tipping forward at the waist. Sustain these positions.

2 Equilibrio sobre una pierna

Stehen Sie auf einem Bein in der Mitte des Gymnastikkissens. Heben Sie eine Hüfte in einePosition wie beim Gehen. Halten Sie diese Position und konzentrieren Sie sich auf die Stabilitätdes Standbeines. Um die Herausforderung zu erhöhen, strecken Siedas gegenüberliegende Bein seitlich odernach Hinten. Sie können auch versuchen, das Bein nach hinten zu strecken, wobei sie die Arme über Ihrem Kopf strecken und sich oberhalb der Taillenach vorne beugen. Halten Sie diese Positionen.

2 Équilibre sur une jambe

Tenez-vous sur une jambe au centre du pad d'équilibre et fléchissez une hanche pour adopter une position de marche. Maintenez cette position en vous concentrant sur la stabilité de la jambe d'appui. Pour augmenter la difficulté, donnez un coup de pied à la jambe opposée sur le côté ou vers l'arrière. Vous pouvez également essayer d'étendre la jambe vers l'arrière avec les bras au-dessus de la tête, en vous penchant en avant au niveau de la taille. Maintenez ces positions.

2 Equilibrio sobre una pierna

Párate sobre una pierna en el centro del pad de equilibrio y flexiona una cadera para adoptar una posición de marcha. Mantén esta posición concentrándote en la estabilidad de la pierna de apoyo. Para aumentar el desafío, patea la pierna opuesta hacia los lados o hacia atrás. También puedes probar extendiendo la pierna hacia atrás con los brazos sobre la cabeza, inclinándote hacia adelante en la cintura. Mantén estas posiciones.

2 Equilibrio su una gamba

In piedi su una gamba al centro del Balance Pad, flette un fianco in una posizione da marcia. Mantieni questa posizione concentrandoti sulla stabilità della gamba di supporto. Per aumentare la difficoltà, calcia la gamba opposta lateralmente o all'indietro. Puoi anche provare ad estendere la gamba all'indietro con le braccia sopra la testa, piegandotiin avanti con la vita. Mantieni queste posizioni.

2 Balanceren op Eén Been

Sta op één been in het midden van de balance pad, buig één heup omhoog naar een marcherende positie. Houd deze positie vast en concentreer je op de stabiliteit van het steunbeen. Om de uitdaging te vergroten, trap je met het tegenovergestelde been zijwaarts of naar achteren. Je kunt ook proberen het been naar achteren uit te strekken met de armen boven het hoofd en naar voren te leunen bij de taille. Houd deze posities vast

3 Forward Lunge

While standing on the ground in front of the balance pad, reach the arms overhead and take a step forward pacing your foot on the center of the pad Allow your front and back knee to bend as your lower yourself to the ground performing a lunge, as shown. Keep your torso upright and perform a short pause at the bottom before returning to the original position. Repeat with the opposite leg.

3 Ausfallschritt nach vorne

Während Sie auf dem Boden vor dem Gymnastikkissenstehenstrecken Sie die Arme über dem Kopf und machen einen Schritt nach vorneu meinem Fuß auf der Mitte des Pads zu platzieren (siehe Abbildung). Halten Sie diese Position mit einem au frechten Oberkörper für einige Sekunden bevor Sie in die ursprüngliche Position zurückkehren. Wiederholen Sie dies mi t dem anderen Bein.

3 Fente avant

En vous tenant au sol devant le pad d'équilibre, levez les bras au-dessus de la tête et faites un pas en avant en posant votre pied au centre du pad. Laissez vos genoux avant et arrière se plier à mesure que vous vous abaissez pour effectuer une fente, comme montré. Gardez votre torse droit et effectuez une courte pause en bas avant de revenir à la position initiale. Répétez avec la jambe opposée.

3 Zancada hacia adelante

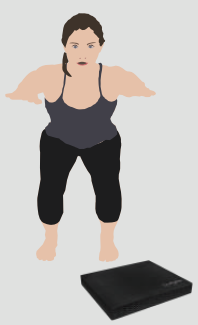
De pie en el suelo frente al pad de equilibrio, levanta los brazos sobre tu cabeza y da un paso hacia adelante colocando tu pie en el centro del pad. Permite que tus rodillas, tanto la delantera como la trasera, se doblen mientras te bajas al suelo realizando una zancada, como se muestra. Mantén el torso erguido y haz una breve pausa en la parte inferior antes de regresar a la posición inicial. Repite con la pierna opuesta.

3 Affondo in avanti

Mentre sei in piedi a terra davanti al Balance Pad, solleva le braccia sopra la testa e fai un passo in avanti, posizionando il piede al centro del pad. Permetti che entrambe le ginocchia, quella anteriore e quella posteriore, si pieghino mentre ti abbassi a terra eseguendo un affondo, come mostrato. Mantieni il tronco eretto e fai una breve pausa in fondo prima di tornare alla posizione iniziale. Ripeti con la gamba opposta.

3 Lunges Vooruit

Sta op de grond voor de balance pad, breng je armen boven het hoofd en zet een stap naar voren waarbij je je voet in het midden van de pad plaatst. Laat zowel je voorste als achterste knie buigen terwijl je jezelf naar de grond laat zakken in een lunge, zoals getoond. Houd je torso rechtop en pauzeer even in de onderste positie voordat je terugkeert naar de oorspronkelijke positie. Herhaal dit met het tegenovergestelde been.



4 Unstable Squat

Standing with both feet on the balance pad shoulder width apart. Squat down with the arms extended forward, as shown. Perform a short pause at the bottom of the squat before returning to the starting position. Initiate the squat as if you were sitting backward into a chair.

4 Instabile Kniebeuge

Stehen Sie mit beiden Füßen schulterbreit auf dem Gymnastikkissen. Führen Sie eine Kniebeuge mit nach vorne gestreckten Armen aus (siehe Abbildung). Halten Sie die Position am untersten Punkt der Kniebeuge für einige Sekunden, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Beginnen Sie eine Kniebeuge, als würden Sie rückwärts auf einem Stuhl sitzen.

4 Squat instable

Tenez-vous debout, les deux pieds sur le pad d'équilibre, écartés à la largeur des épaules. Accroupissez-vous avec les bras tendus en avant, comme montré. Faites une courte pause au bas du squat avant de revenir à la position de départ. Initiez le squat comme si vous vous asseyiez en arrière dans une chaise.

4 Sentadilla inestable

De pie, con ambos pies sobre el pad de equilibrio, separados a la altura de los hombros. Baja en una sentadilla con los brazos extendidos hacia adelante, como se muestra. Haz una breve pausa en la parte inferior de la sentadilla antes de regresar a la posición inicial. Inicia la sentadilla como si te sentaras hacia atrás en una silla.

4 Squat instabile

In piedi, con entrambi i piedi sul Balance Pad, separati alla larghezza delle spalle. Esegui uno squat con le braccia estese in avanti, come mostrato. Fai una breve pausa in fondo allo squat prima di tornare alla posizione iniziale. Inizia lo squat come se ti stessi sedendo indietro su una sedia.

4 Onstabiele Squat

Sta met beide voeten op de balance pad op schouderbreedte uit elkaar. Zak door je knieën terwijl je de armen naar voren strekt, zoals getoond. Maak een korte pauze in de onderste positie voordat je terugkeert naar de startpositie. Begin de squat alsof je achteruit in een stoel gaat zitten.

5 Hip Flexor/Adductor Stretch

Starting in the lunge position with one knee on top of the balance pad as shown. Move forward with your hips driving forward until a stretch is felt in the front of the thigh and hip. Sustain this position. For an inner thigh stretch repeat this motion with the forward leg stepped out into a 45 -degree position. Sustain this position feeling a stretch on the inner thigh.

5 Huftbeuger-/Adduktorendehnugv

Beginnen Sie in der Ausfallschrittposition mit einem Knie auf dem Gymnastikkissen (siehe Abbildung). Bewegen Sie sich mit der Huften vorwarts bis eine Dehnung im vorderenOber-schenkel and der Hufte zu spiiren ist. Halten Sie diese Position. Fur eine Dehnung des inneren Oberschenkels wiederholen Sie diese Bewegung mit dem vorderen Bein in einer 45 -Grad-Position. Halten Sie diese Position wahrend Sie eine Dehnung an der Innenseite des Oberschenkels spuren.

5 Étirement des fléchisseurs de hanche/adducteurs

Commencez en position de fente avec un genou posé sur le pad d'équilibre, comme montré. Avancez avec vos hanches en les poussant en avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'avant de la cuisse et de la hanche. Maintenez cette position. Pour un étirement de l'intérieur de la cuisse, répétez ce mouvement avec la jambe avant placée en position à 45 degrés. Maintenez cette position en ressentant un étirement sur l'intérieur de la cuisse.

5 Estiramiento de los flexores de cadera/aductores

Comienza en la posición de zancada con una rodilla sobre el pad de equilibrio, como se muestra. Avanza con las caderas hacia adelante hasta que sientas un estiramiento en la parte delantera del muslo y la cadera. Mantén esta posición. Para estirar el interior del muslo, repite este movimiento con la pierna delantera colocada en una posición de 45 grados. Mantén esta posición sintiendo el estiramiento en el interior del muslo.

5 Stretching dei flessori dell'anca/aduttori

Inizia nella posizione dell'affondo con un ginocchio sopra il Balance Pad, come mostrato. Muovi in avanti con i fianchi fino a sentire uno stiramento nella parte anteriore della coscia e dell'anca. Mantieni questa posizione. Per uno stretching della parte interna della coscia, ripeti questo movimento con la gamba anteriore allargata in una posizione di 45 gradi. Mantieni questa posizione sentendo lo stiramento sull'interno coscia

5 Stretch van de Heupflexoren/ Adductoren

Begin in de lunge positie met één knie op de balance pad zoals getoond. Beweeg je heupen naar voren totdat je een rek voelt aan de voorkant van de dij en heup. Houd deze positie vast. Voor een rek aan de binnenkant van de dij herhaal je deze beweging met het voorste been uitgestapt in een 45 graden positie. Houd deze positie vast en voel het rek aan de binnenkant van de dij.

QualityDen

6 Dead Bug

While lying on your back on top of the balance pad as shown. Lift both knees in the air, bent, and slowly straighten out one foot and the opposite arm. Sustain this position for a pause and return to the starting position repeating with the opposite arm and opposite leg.

6 Toter Kafer

Wahrend Sie mit dem Rucken auf demGymnastikkissen liegen (siehe Abbil-dung) heben Sie beide Knie in die Luft undstrecken dann gleichzeitig langsam einen FuR und den Arm auf der anderen Seite aus. Halten Sie diese Position fur einige Sekunden und kehren dann in die Ausgangsposition zuruck. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Arm und dem anderen Bein.

6 Dead Bug

En étant allongé sur le dos sur le pad d'équilibre, comme montré. Soulevez les deux genoux dans l'air, fléchis, et redressez lentement un pied et le bras opposé. Maintenez cette position pendant une pause et revenez à la position de départ, en répétant avec le bras et la jambe opposés.

6 Dead Bug (Bicho muerto)

Mientras estás acostado sobre tu espalda en el pad de equilibrio, como se muestra. Levanta ambas rodillas en el aire, dobladas, y estira lentamente un pie y el brazo opuesto. Mantén esta posición durante una pausa y regresa a la posición inicial repitiendo con el brazo y la pierna opuestos.

6 Dead Bug (Bicho muerto)

Mentre sei sdraiato sulla schiena sopra il Balance Pad, come mostrato. Solleva entrambe le ginocchia in aria, piegate, e lentamente stendi un piede e il braccio opposto. Mantieni questa posizione per una pausa e torna alla posizione iniziale ripetendo con il braccio e la gamba opposti.

6 Dead Bug

Terwijl je op je rug ligt boven de balance pad zoals getoond, til je beide knieën in de lucht, gebogen, en strek langzaam één voet en de tegenovergestelde arm. Houd deze positie een moment vast en keer terug naar de startpositie door met de tegenovergestelde arm en het tegenovergestelde been te herhalen.

7 Bridge - Unilateral Leg

Start by lying on your back with both feet flat on the balance pad. Start by lifting your hips from the floor and raisint one leg as shown. Sustain this position and then repeat the sustained hold with the opposite leg.

7 Einseitige Brücke

Liegen Sie sich auf den Rücken wobei beiden Füßen flach auf dem Gymnastikkissenruhen. Beginnen Sie damit Ihre Hüften vom Boden zu heben. Danach heben Sie ein Bein (siehe Abbildung). Halten Sie diese Position und wiederholen die Übung danachmit dem anderen Bein.

7 Pont - Jambe unilatérale

Commencez en étant allongé sur le dos, les deux pieds à plat sur le pad d'équilibre. Soulevez vos hanches du sol et levez une jambe, comme montré. Maintenez cette position puis répétez la même chose avec l'autre jambe.

7 Puente - Pierna unilateral

Comienza acostado sobre tu espalda, con ambos pies planos sobre el pad de equilibrio. Comienza levantando las caderas del suelo y levantando una pierna, como se muestra. Mantén esta posición y luego repite la misma acción con la pierna opuesta.

7 Ponte - Gamba Unilaterale

Inizia sdraiato sulla schiena con entrambi i piedi piatti sul Balance Pad. Solleva i fianchi da terra e solleva una gamba, come mostrato. Mantieni questa posizione e poi ripeti la stessa cosa con l'altra gamba.

7 Brug - Unilateraal Been

Begin door op je rug te liggen met beide voeten plat op de balance pad. Til je heupen van de vloer en hef één been zoals getoond. Houd deze positie vast en herhaal de oefening met het andere been.

8 Unstable Bird Dog

Start on your hands and knees with both knees positioned on the balance pad. Next, lift an arm and opposite leg upwards toward the ceiling. Keep your lower back in neutral preventing it from arching in. Sustain this position and then repeat with the opposite arm and leg.

8 Instabiler Vogelhund

Beginnen Sie mit Händen auf dem Boden und Knienaufd em Gymastikkissen.Heben Sie als nächstes einen Arm und das gegenüberliegende Bein nach oben in Richtung Decke. Halten Sie Ihren unteren Rücken in neutraler Position und verhind ern Sie, dass er sich nach innen wölbt. Halten Sie die se Position und wied erholen Sie diese Übung mit demand Arm und Bein.

8 Bird Dog instable

Commencez à quatre pattes, les genoux placés sur le pad d'équilibre. Ensuite, soulevez un bras et la jambe opposée vzters le plafond. Gardez votre bas du dos neutre pour éviter qu'il ne s'arque. Maintenez cette position puis répétez avec l'autre bras et l'autre jambe.

8 Bird Dog inestable

Comienza en posición de cuatro puntos, con ambas rodillas sobre el pad de equilibrio. Luego, levanta un brazo y la pierna opuesta hacia el techo. Mantén la parte baja de la espalda en una posición neutra para evitar que se arquee hacia adentro. Mantén esta posición y luego repite con el brazo y la pierna opuestos.

8 Bird Dog instabile

Inizia in posizione quadrupede con entrambe le ginocchia sul Balance Pad. Poi, solleva un braccio e la gamba opposta verso il soffitto. Mantieni la parte bassa della schiena neutra, evitando che si incurvi. Mantieni questa posizione e poi ripeti con il braccio e la gamba opposti.

8 Onstabiele Bird Dog

Begin op handen en knieën met beide knieën op de balance pad. Til vervolgens een arm en het tegenovergestelde been omhoog richting het plafond. Houd je onderrug neutraal en voorkom dat deze gaat doorhangen. Houd deze positie vast en herhaal het met de tegenovergestelde arm en been.

9 Front Plank

Lying on your stomach perform a plank from your knees with your elbows on the balance pad as shown. Sustain this position keeping your lower back in neutral, preventing it from sagging down or rounding up. For the advanced plank perform the same motion from your feet instead of your knees.

9 Unterarmstütz

Auf dem Bauch liegend führen Sie e nenUnterarmstützaus Dabei sinddie Knien auf dem Boden und die Ellbogen auf dem Gymnastikkissen (siehe Abbildung). Halten Sie diese Position wobei Sie Ihren unteren Rücken in einer neutralen Position halten. Diese verhindert, dasser Rücken nach unten durchhängt oder sich rundet. Für einefortgeschrittene Versionführen Sie die gleiche Bewegung mit den Füßen statt mit den Knien auf dem Boden aus.

9 Planche avant

Allongé sur le ventre, effectuez une planche sur vos genoux, les coudes posés sur le pad d'équilibre,comme montré. Maintenez cette positionen gardant le bas du dos neutre, évitant qu'ilne se creuse ou ne se voûte. Pour la plancheavancée, effectuez le même mouvement depuisvos pieds au lieu de vos genoux.

9 Plancha frontal

Acostado sobre tu estómago, realiza una plancha desde tus rodillas con los codos sobre el pad de equilibrio, como se muestra. Mantén esta posición manteniendo la parte baja de la espalda neutra, evitando que se hunda o se redondee. Para la plancha avanzada, realiza el mismo movimiento desde tus pies en lugar de tus rodillas.

9 Plank frontale

Sdraiato sulla pancia, esegui una plank dalle ginocchia con i gomiti sul Balance Pad, come mostrato. Mantieni questa posizione mantenendo la parte bassa della schiena neutra, evitando che si abbassi o si arrotondi. Per una plank avanzata, esegui lo stesso movimento dai piedi anziché dalle ginocchia.

9 Plank Vooruit

Liggend op je buik voer je een plank uit vanaf je knieën met je ellebogen op de balance pad zoals getoond. Houd deze positie vast en zorg ervoor dat je onderrug neutraal blijft, zodat deze niet doorhangt of bol wordt. Voor een gevorderde plank voer je dezelfde beweging uit vanaf je voeten in plaats van je knieën.

10 Lateral Plank

Lying on your side with one elbow on the balance pad and the opposite hand positioned on the hip. Lift your hips from the floor performing a lateral plank as shown. Sustain this position and then repeat on the other side. For the advanced version perform the same motion from your feet (one foot in front of the other) instead of your knees.

10 Seitlicher Unterarmstütz

Stützen sie sich mit einem Ellenbogen auf das Gymnastikkissen und platzieren die gegenüberliegende Hand auf der Hüfte.
Heben Sie re Hüften vom Boden und führen Sie einen seitliche Unterarm aus (siehe Abbildung). Hate diese Position und wiederhole Sie dies Übung mit der anderen Seite.ür die fortgeschrittene Version führen Sie die gleiche Bewegung mi tlh ren Füßen (ein Fuß vor dem anderen) statt mit den Knienaus.

10 Planche latérale

Allongé sur le côté, un coude sur le pad d'équilibre et l'autre main posée sur la hanche. Soulevez vos hanches du sol pour effectuer une planche latérale, comme montré. Maintenez cette position puis répétez de l'autre côté. Pour la version avancée, effectuez le même mouvement depuis vos pieds (un pied devant l'autre) au lieu de vos genoux.

10 Plancha lateral

Acostado de lado, con un codo sobre el pad de equilibrio y la otra mano sobre la cadera. Levanta tus caderas del suelo realizando una plancha lateral, como se muestra. Mantén esta posición y luego repite del otro lado. Para la versión avanzada, realiza el mismo movimiento desde tus pies (un pie delante del otro) en lugar detus rodillas.

10 Plank laterale

Sdraiato su un lato con un gomito sul Balance Pad e l'altra mano sulla vita. Solleva i fianchi da terra eseguendo una plank laterale, come mostrato. Mantieni questa posizione e poi ripeti dall'altro lato. Per la versione avanzata, esegui lo stesso movimento dai piedi (un piede davanti all'altro) anziché dalle ginocchia.

10 Lateral Plank

Liggend op je zij met één elleboog op de balance pad en de tegenovergestelde hand op de heup. Til je heupen van de vloer om een laterale plank uit te voeren zoals getoond. Houd deze positie vast en herhaal aan de andere kant. Voor de gevorderde versie voer je dezelfde beweging uit vanaf je voeten (één voet voor de andere) in plaats van je knieën.

11 Upper Extremity Step-Up

In a pushup position with the hands placed on the floor just outside the balance pad, begin the exercise by lifting one hand from the floor. to the top of the balance pad followed by the other, in a "step up" motion as shown. Repeat this motion doing a repetitive "up -down" to strength the shoulders and arms.

11 Step-Up für den Oberkörper

Sie beginnen die Übung in einer Liegestützposition mit den Hänen auf dem Bod en außerhalb des Gymnastikkissens Heben sie eine Han und platzi e ren sie diese auf dem Gymnastikkissen. Bringen Sie nun in der gleichen Weise die zweite Hand auf das Gymnastikkissen.Bringen sie danach ihre Hände zurück in die Ausgangspositi on. Um die Arme und Schultern zu stärken wiederholen sie diesen Bewegungsablauf mehrmals.

11 Montée de bras supérieurs

En position de push-up, les mains placées sur le sol juste à l'extérieur du pad d'équilibre, commencez l'exercice en soulevant une main du sol pour la placer sur le dessus du pad, puis l'autre, dans un mouvement de "montée", comme montré. Répétez ce mouvement en effectuant des "montées-descentes" pour renforcer les épaules et les bras.

11 Subida de extremidades superiores

En posición de push-up, con las manos colocadas sobre el suelo justo fuera del pad de equilibrio, comienza el ejercicio levantando una mano del suelo para colocarla sobre el pad, seguida de la otra, en un movimiento de "subida", como se muestra. Repite este movimiento realizando un "subir-bajar" repetitivo para fortalecer los hombros y los brazos

11 Step-up con gli arti superiori

In posizione di push-up, con le mani posizionate sul pavimento appena fuori dal Balance Pad, inizia l'esercizio sollevando una mano dal pavimento fino alla parte superiore del Balance Pad, seguita dall'altra, in un movimento di "step-up" come mostrato. Ripeti questo movimento facendo un "su-giù" ripetitivo per rafforzare le spalle e le braccia.

11 Step-Up Met Bovenste Extremiteiten

In een push-up positie met de handen net buiten de balance pad op de grond, begin de oefening door één hand van de grond te tillen naar de top van de balance pad, gevolgd door de andere hand, in een "step-up" beweging zoals getoond. Herhaal deze beweging met een repetitief "op-neer" om de schouders en armen te versterken.

12 Unstable Push-up

With both hands placed shoulder width apart on top of the balance pad. Perform a pushup as shown. Sustain the position at the top for a brief pause and perform repetitions. This can also be performed from the knees to reduce the intensity of the activity.

12 Instabile Liegestütz

Platzieren Siebeide Hände schulterbreit auseinander auf das Gymnastikkissen. Führen Sie einen Liegestütz wie gezeigt durch. Halte die Position oben für einige Sekunden und wie derholen Sie diese Übung. Um die Intensität diese Übung zu reduzieren kann diese auch kniend durchgeführt werden.

12 Push-up instable

Avec les deux mains placées à la largeur des épaules sur le pad d'équilibre, effectuez un push-up, comme montré. Maintenez la position en haut pour une courte pause et effectuez des répétitions. Cela peut également être réalisé depuis les genoux pour réduire l'intensité de l'exercice.

12 Push-up inestable

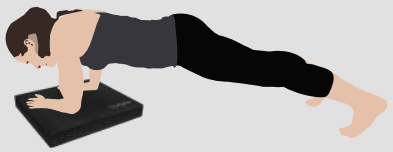
Con ambas manos colocadas a la altura de los hombros sobre el pad de equilibrio, realiza un push-up, como se muestra. Mantén la posición en la parte superior durante una breve pausa y realiza repeticiones. También se puede realizar desde las rodillas para reducir la intensidad de la actividad.

12 Push-up instabile

Con entrambe le mani posizionate alla larghezza delle spalle sopra il Balance Pad, esegui un push-up come mostrato. Mantieni la posizione in cima per una breve pausa e ripeti. Questo può essere eseguito anche dalle ginocchia per ridurre l'intensità dell'attività.

12 Onstabiele Push-up

Plaats beide handen op schouderbreedte op de balance pad. Voer een push-up uit zoals getoond. Houd de positie bovenaan een korte pauze vast en voer herhalingen uit. Dit kan ook vanaf de knieën worden uitgevoerd om de intensiteit van de oefening te verminderen.



QualityDen