



3 Schwierigkeitsgrade können mit dem Plastikteil eingestellt werden:

18 , 21 und 27 Grad



**Achtung:**

verwenden Sie das balance board nur auf ebenem Untergrund

**Übungen:**

Einbeinige Balanceübungen

Balanceübungen im sitzen

Liegestütze

Tiefe Hocke, einbeinig und gekrächst

