

Vlado Suchter

BALANCETRAINING

Die besten Übungen für mehr Gleichgewicht,
Stabilität und Koordination

riva

INHALT

EINFÜHRUNG IN DAS BALANCETRAINING	8
DIE ÜBUNGEN	14
Übungen ohne Geräte	16
Übungen mit Pilatesball	38
Übungen mit Gymnastikball	74
Übungen mit BOSU	114
Übungen mit Pilatesrolle	138
Übungen mit kombinierten Geräten	144
DAS TRAINING	172
Anhang	178
Über den Autor	187
Übungsregister	188