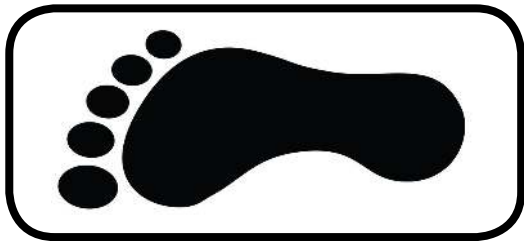


ANLEITUNG WACKELBRETT



Das Wackelbrett eignet sich hervorragend zum Training des Gleichgewichts und der Unterschenkel- und Rumpfmuskulatur.



Für ein einfaches, kurzes und nachhaltiges Training steht man mit jedem Fuss ca. 30 Sekunden auf dem Brett. Ziel ist es, so darauf zu balancieren, dass das Brett nie den Boden berührt.



Das abgerundete Holz an der Unterseite des Bretts lässt sich dabei auf verschiedene Arten an den Klettstreifen befestigen. Je nachdem werden unterschiedliche Muskeln angesprochen:

