

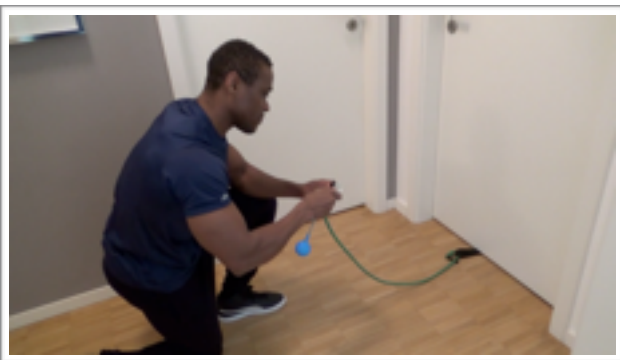
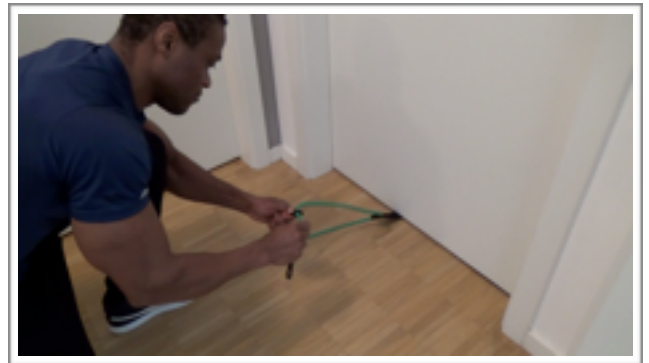
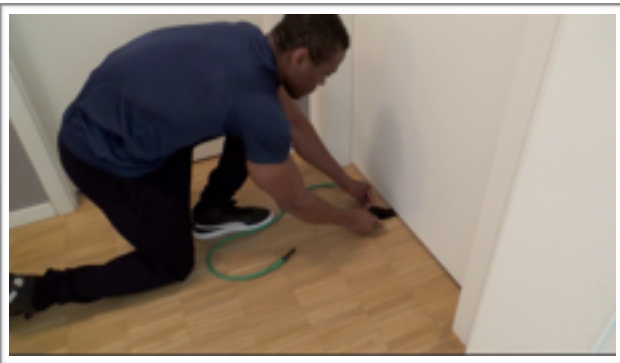
## nongripBALLZ® -- Homeworkout



Das nongripBALLZ® -- Homeworkout beinhaltet eine Kombination aus verschiedenen Übungen bezogen auf den gesamten Körper.

### **Bizepstraining - nongripBALLZ® single von unten gezogen**

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband grün ( mittel )

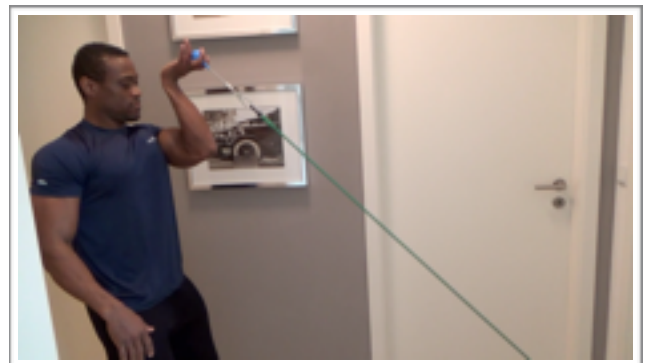


Bei **ALLEN** Bizepsübungen mit dem ngB single:

\*ngB zwischen Zeige- und Mittelfinger gelagert:  
**äußerer Bizeps**

ngB zwischen Mittel- und Ringfinger gelagert:  
**beide Bizepsköpfe**

ngB zwischen Ring- und kleinem Finger gelagert:  
**innerer Bizeps**

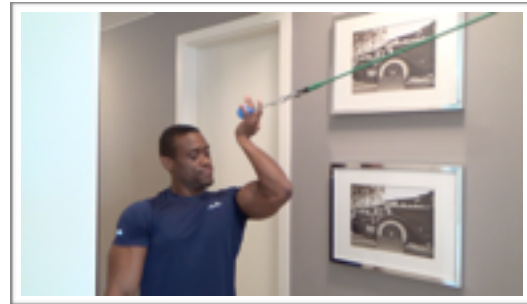
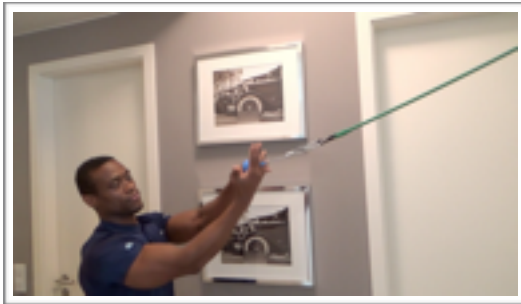
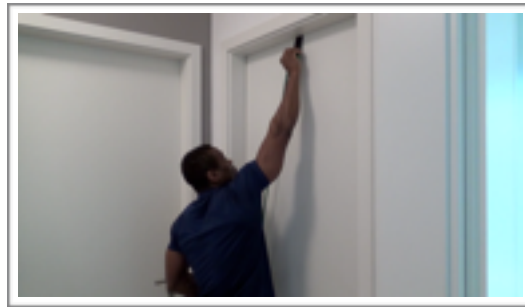


**Die nongripBALLZ® ( \*ngB ) werden IMMER zwischen den Fingern gelagert, NICHT GEGRIFFEN!**

## nongripBALLZ® -- Homeworkout

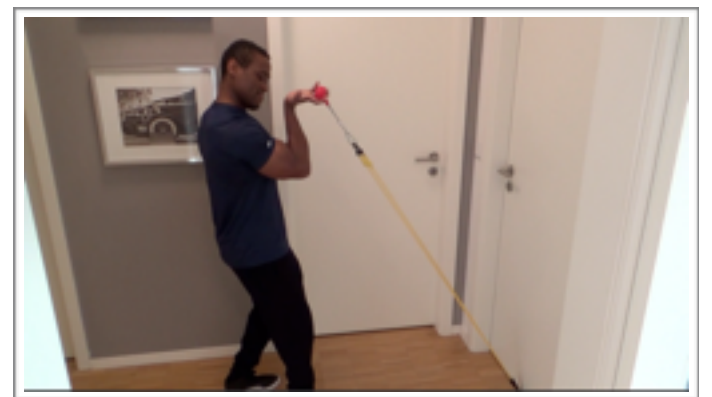
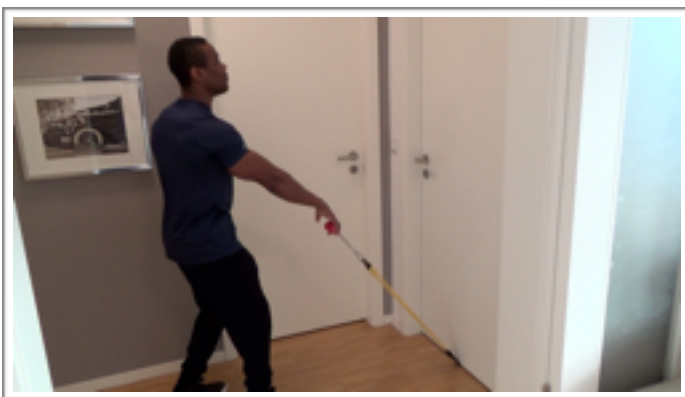
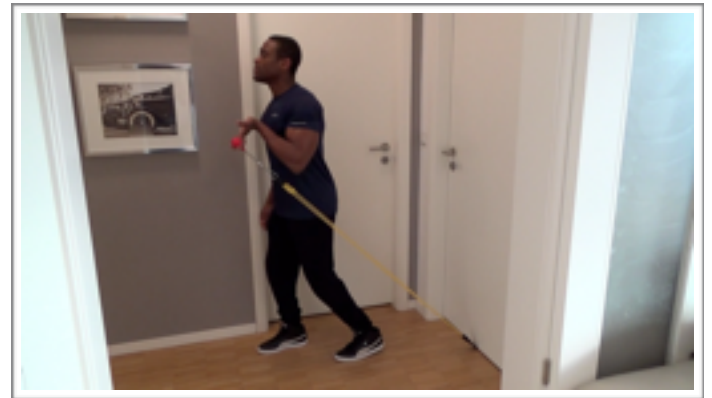
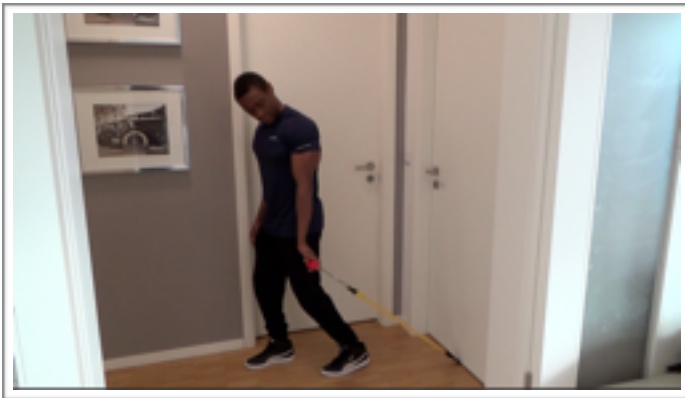
### **Bizepstraining - nongripBALLZ® single von oben gezogen**

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband grün ( mittel )



### **Bizepstraining - nongripBALLZ® double**

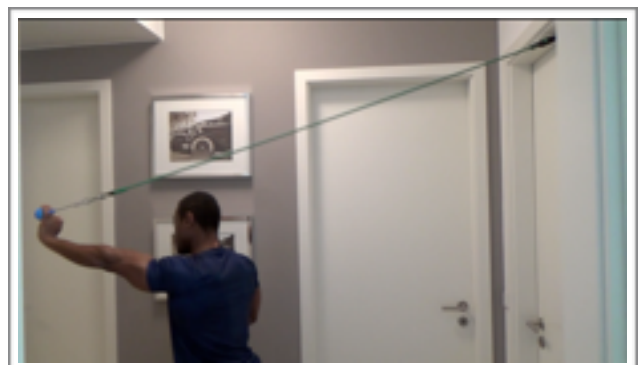
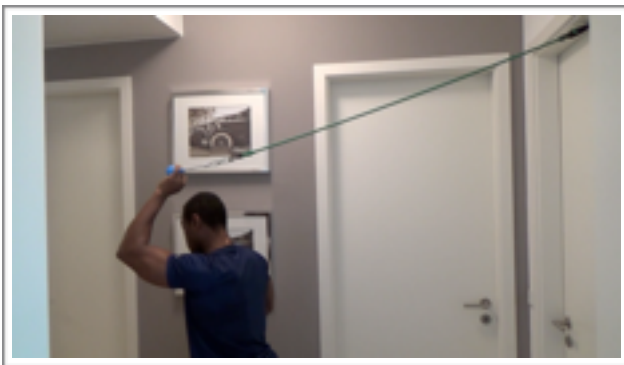
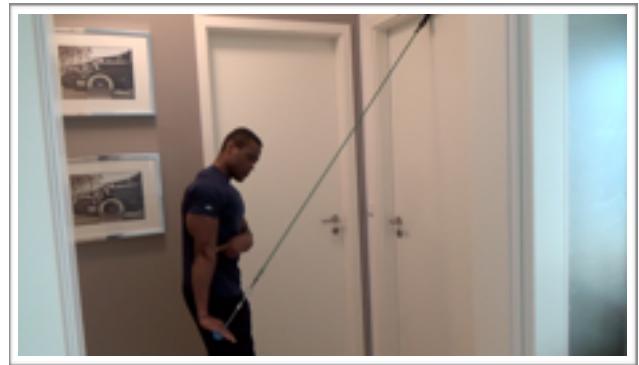
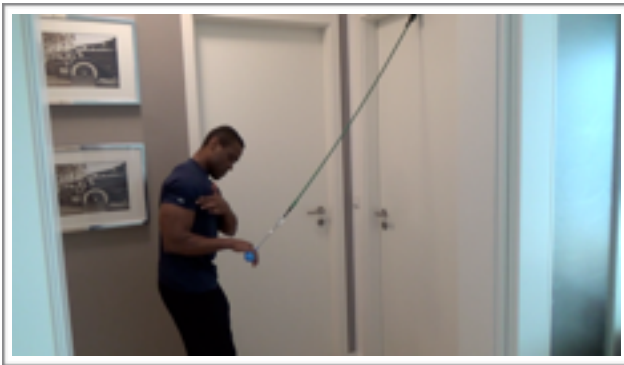
Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband gelb ( leicht )



## nongripBALLZ® -- Homeworkout

### Trizepstraining - nongripBALLZ® single

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband grün ( mittel )



Bei **ALLEN** Trizepsübungen mit dem ngB single:

\*ngB zwischen Zeige- und Mittelfinger gelagert:  
**innerer Trizeps**

ngB zwischen Mittel- und Ringfinger gelagert:  
**alle Trizepsköpfe**

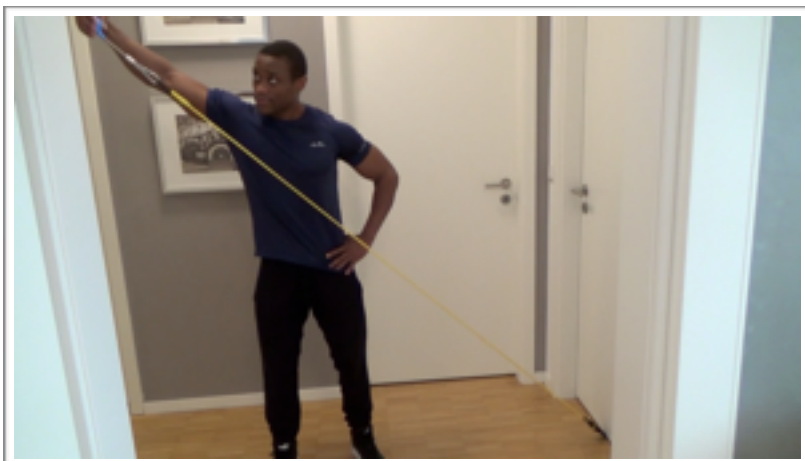
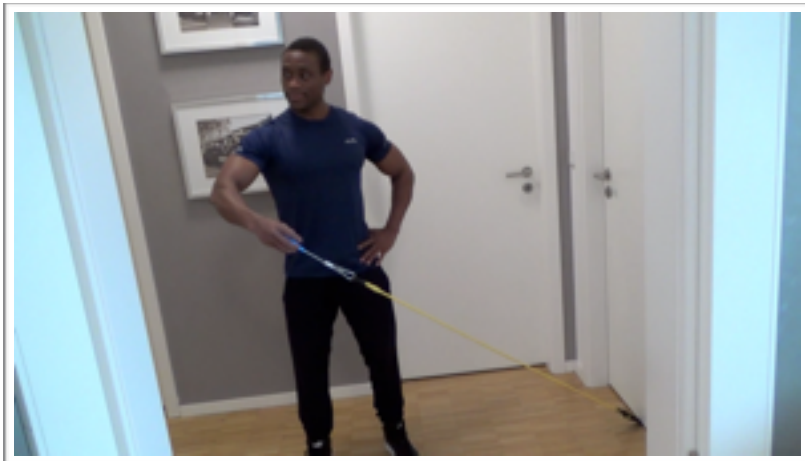
ngB zwischen Ring- und kleinem Finger gelagert:  
**äußerer Trizeps**

**Die nongripBALLZ® ( \*ngB ) werden IMMER zwischen den Fingern gelagert, NICHT GEGRIFFEN!**

## nongripBALLZ® -- Homeworkout

### Schultertraining - nongripBALLZ® single

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband gelb ( leicht )

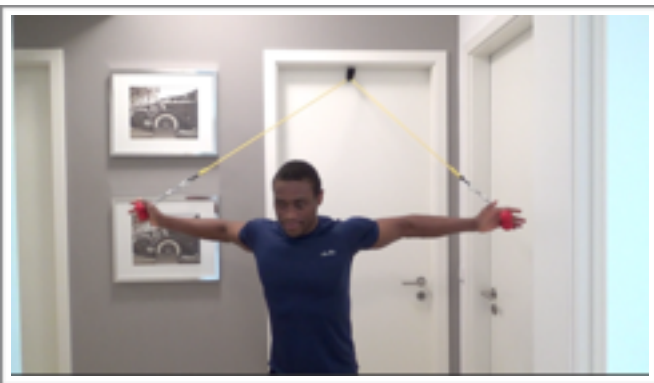


***Der nongripBALLZ® single wird NICHT GEGRIFFEN.  
Hier wird die Pinzettenvariante verwendet.***

## nongripBALLZ® -- Homeworkout

### **Brusttraining - nongripBALLZ® double**

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband gelb ( leicht )

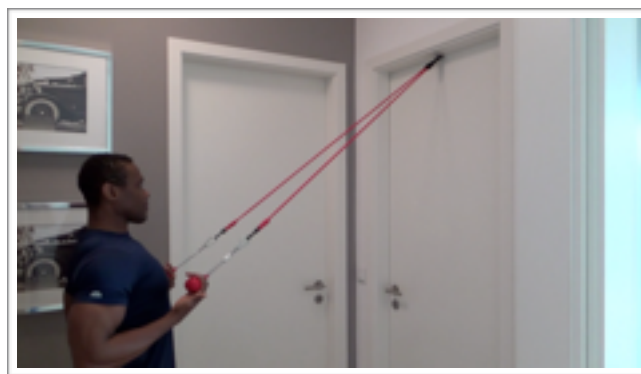
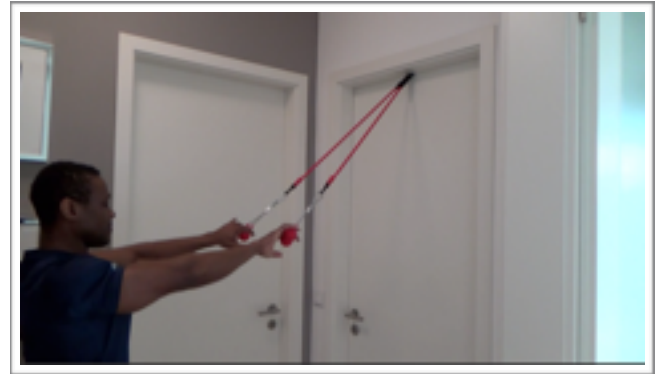
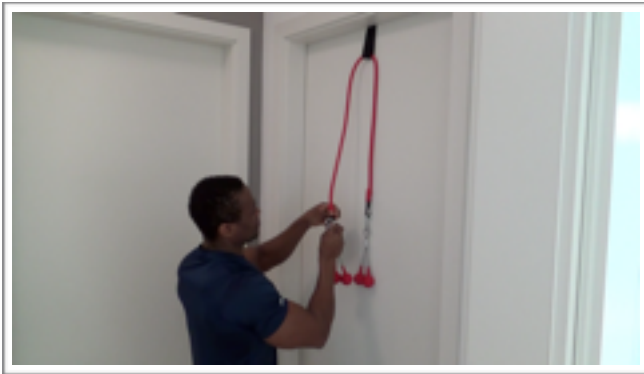
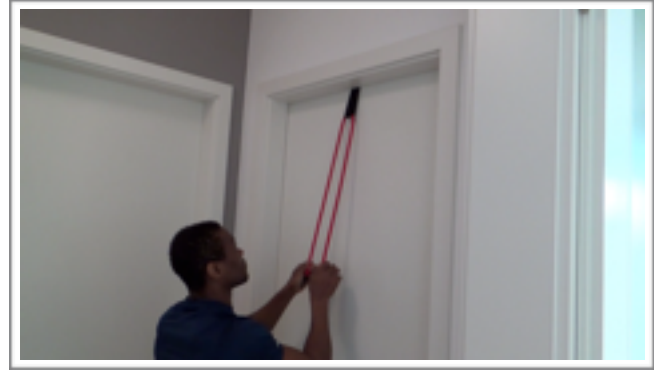
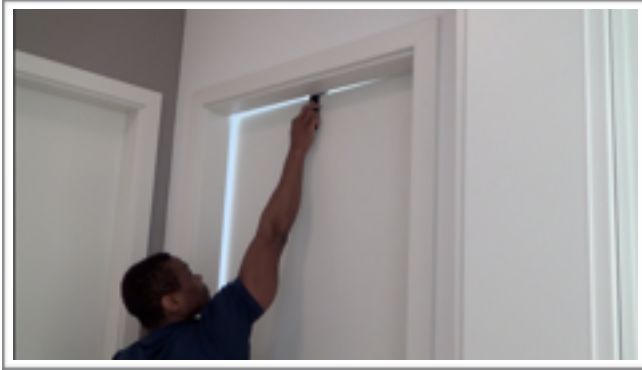


**Die nongripBALLZ® ( \*ngB ) werden *IMMER* zwischen den Fingern gelagert, *NICHT GEGRIFFEN!***

## nongripBALLZ® -- Homeworkout

### Rückentraining - nongripBALLZ® double von oben gezogen

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband rot (schwer)

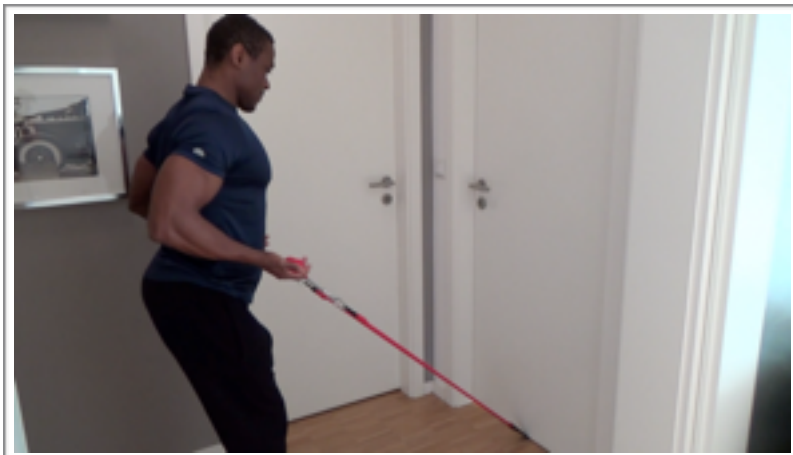
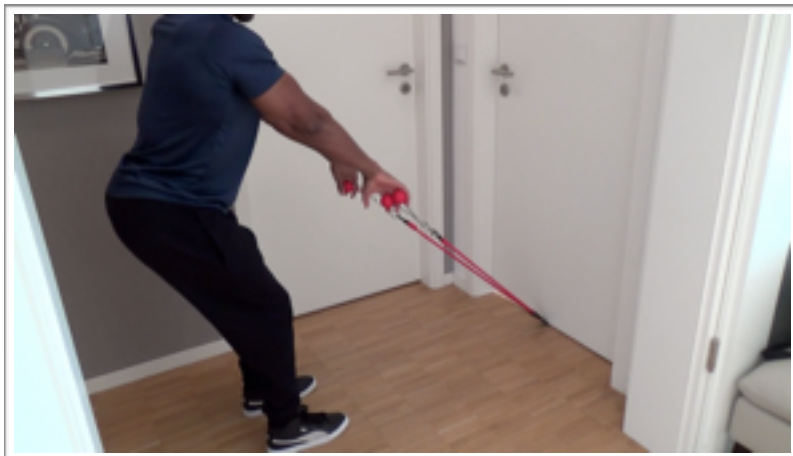


**Die nongripBALLZ® ( \*ngB ) werden *IMMER* zwischen den Fingern gelagert, *NICHT* GEGRIFFEN!**

## nongripBALLZ® -- Homeworkout

### Rückentraining - nongripBALLZ® double von unten gezogen

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband rot (schwer)



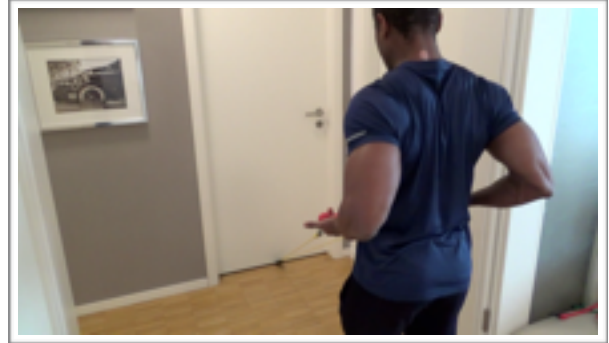
**Die**

**nongripBALLZ® (**  
**\*ngB ) werden IMMER zwischen den Fingern gelagert, NICHT GEGRIFFEN!**

## nongripBALLZ® -- Homeworkout

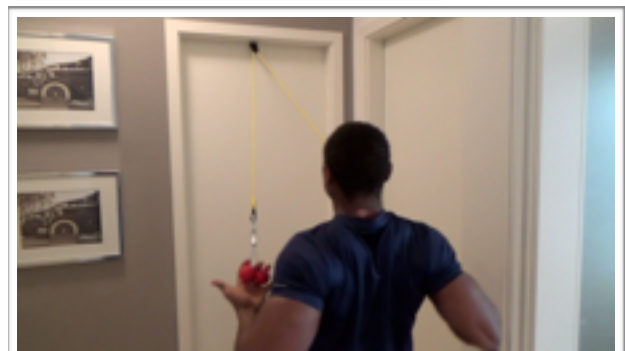
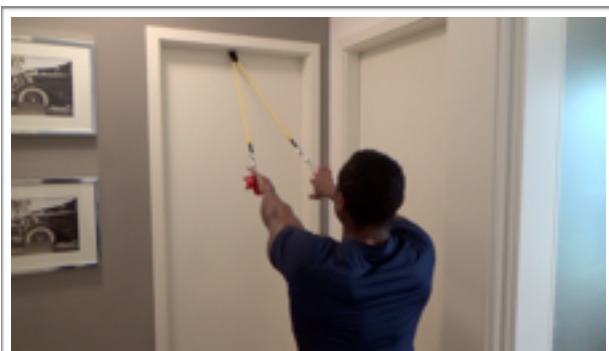
### Rückentraining - nongripBALLZ® double von unten gezogen

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband gelb ( leicht )



### Rückentraining - nongripBALLZ® double von oben gezogen

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband gelb ( leicht )



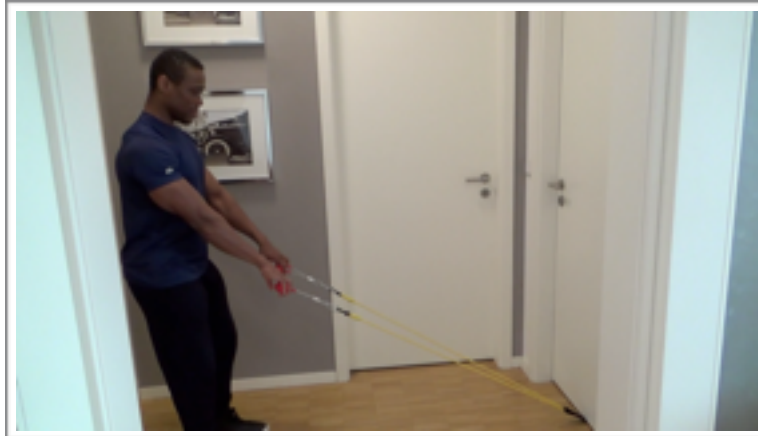
**Die nongripBALLZ® ( \*ngB ) werden *IMMER* zwischen den Fingern gelagert, *NICHT GEGRIFFEN!***



## nongripBALLZ® -- Homeworkout

### Rücken-, Oberschenkel-, Po-Training - nongripBALLZ® double

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband gelb ( leicht )



**Die nongripBALLZ® ( \*ngB ) werden IMMER zwischen den Fingern gelagert, NICHT GEGRIFFEN!**

## nongripBALLZ® -- Homeworkout

### Schulter-, Rücken-, Bauch-, Hüfte-, Bein-, Po-Training - nongripBALLZ double

Mit dem nongripBALLZ® - Türhalter und dem nongripBALLZ® - Gummiband gelb ( leicht )



**Die nongripBALLZ® ( \*ngB ) werden *IMMER* zwischen den Fingern gelagert, *NICHT* GEGRIFFEN!**