

SYPOBA® Basic

Übersicht Workout BASIC			
Auflage 2022 – 01			
Copyright SYPOBA GmbH & Robin Städler			
Anzahl		Abk.	Elemente
1		AS	Ausfallschritt
2		Ba-Ra	Balance Ralley
3		Ba-st	Balance stehend
4		Bh-Ba	Bauch Balance
5		Bh-Koo-Po	Bauch Koordination-Power
6		Bk-Ba & fix	Beinkräftigung in der Balance & auf fixem Untergrund
7		BS	Brückenspannung
8		Fsz	Faszien
9		LS	Liegestütz
10		LS-Koo	Liegestütz Koordination

11		RGB	Rücken-Gesäss-Beine
12		R-kn	Rücken kniend
13		R-Koo	Rücken Koordination
14		R-st	Rücken stehend
15		SG	Sprunggelenk
16		Sh-k-kn	Schulter-kreisen kniend
17		Sh-k-sit	Schulter-kreisen sitzend
18		Sh-k-st	Schulter-kreisen stehend
19		ST	Stretching

SYPOBA® Progressiv

Übersicht Workout Progressiv			
Auflage 2022 – 01			
Copyright SYPOBA® GmbH & Robin Städler			
Anzahl		Abk.	Elemente
1		AS	Ausfallschritt
2		Ba-st	Balance stehend
3		Bh-Koo-Po-K	Bauch Koordination, Power & Kräftigung
4		Bk-Ba	Beinkräftigung in der Balance
5		Blin-Ba-Ra	Blind Balance Ralley
6		BS	Brückenspannung
7		BS-s-kn	Brückenspannung seitlich kniend
8		BS-s-ges	Brückenspannung seitlich gestreckt
9		HaNa	Hals- & Nackenkräftigung liegend
10		Krac	Kracke
11		Jo-Ra	Jonglieren Ralley

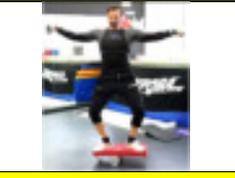
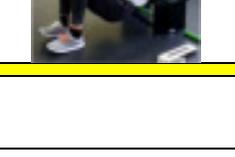
12		LS	Liegestütz
13		LS-Koo	Liegestütz Koordination
14		Pe-kn	Peripherie kniend
15		Pe-st	Peripherie stehend
16		RGB	Rücken-Gesäss-Beine
17		R-kn	Rücken kniend
18		R-st	Rücken stehend
19		Vis-kn	Visualisierung kniend
20		Vis-sit	Visualisierung sitzend
21		Vis-st	Visualisierung stehend

SYPOBA® Progressiv Advanced

Übersicht Workout Progressiv Advanced			
Auflage 2022 – 01			
Copyright SYPOBA® GmbH & Robin Städler			
Anzahl		Abk.	Elemente
1		4-er	4-Fuessler
2		An	Ananas
3		Ba-Ra	Balance Rallye
4		Bk-1b	Beinkräftigung 1-beinig
5		Bk-SB	Beinkräftigung Sliding Board
6		Brk-fron	Brücke frontal
7		Br-Sh-K-l	Brust- & Schulterkräftigung liegend
8		BS-360°	Variation Brückenspannung 360° (BS-BS-s)
9		Cc	Concour
10		Di	Dips

11		FI	Flieger
12		GP	Gatepress®
13		Gym	Gymnastic
14		Krac	Kracke
15		R-SB	Rücken Sliding Board
16		Sh-k-SB	Schulter-kreisen Sliding Board
17		Sh-k-sit-GP	Schulter-kreisen sitzend Gatepress®

SYPOBA® Professional

Übersicht Workout Professional			
Auflage 2022 - 01			
Copyright SYPOBA® GmbH & Robin Städler			
Anzahl		Abk.	Elemente
1		AS	Ausfallschritt
2		Ba-st	Balance stehend
3		Bk-Ba	Beinkräftigung in der Balance
4		Bk-SB	Beinkräftigung Sliding Board
5		BK-Triple	Beinkräftigung Triple
6		Brk	Brücke
7		Br-Sh-K-l	Brust- & Schulterkräftigung liegend
8		BS	Brückenspannung
9		Di	Dips

10		FI	Flieger
11		KHUR	Kniebeugen, Hüfhebe, Umsetzen, Reissen
12		OK-kn	Oberkörper Kräftigung kniend
13		OK-SB	Oberkörper Kräftigung Slind Board
14		OK-st	Oberkörper Kräftigung stehend
15		R-kn	Rücken kniend Kräftigung
16		R-Koo	Rücken Koordination
17		R-K-I	Rückenkräftigung liegend
18		R-SB	Rücken Sliding Board

19		R-st	Rücken stehend
20		SG	Sprunggelenk
21		Sh-k-kn	Schulter-kreisen kniend
22		Sh-k-SB	Schulter-kreisen Sliding Board
23		Sh-k-sit	Schulter-kreisen sitzend
24		Sh-k-st	Schulter-kreisen stehend
25		Sh-A-K-kn	Schulter- & Armkräftigung kniend
26		Sh-A-K-SB	Schulter- & Armkräftigung Sliding Board

27		Sh-A-K-sit	Schulter- & Armkräftigung sitzend
28		Sh-A-K-st	Schulter- & Armkräftigung stehend