

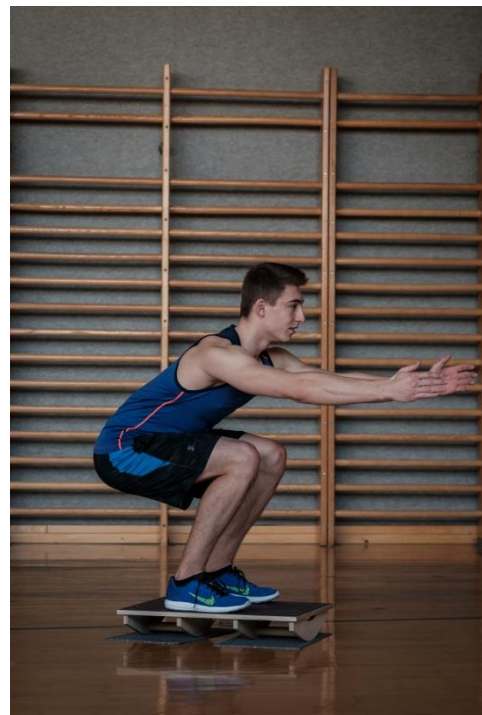
MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Beine 1



Hüftbreiter Stand vor der Box mit dem Wackelbrett, Knie leicht gebeugt, langsam tiefgehen bis das Wackelbrett berührt wird, zügig wieder hochgehen, Beine nicht ganz durchstrecken



Hüftbreiter Stand auf dem Wackelbrett, Knie leicht gebeugt, Wackelbrett parallel zum Boden ausbalancieren, langsam tiefgehen bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, langsam wieder hochgehen. Beine nicht ganz durchstrecken