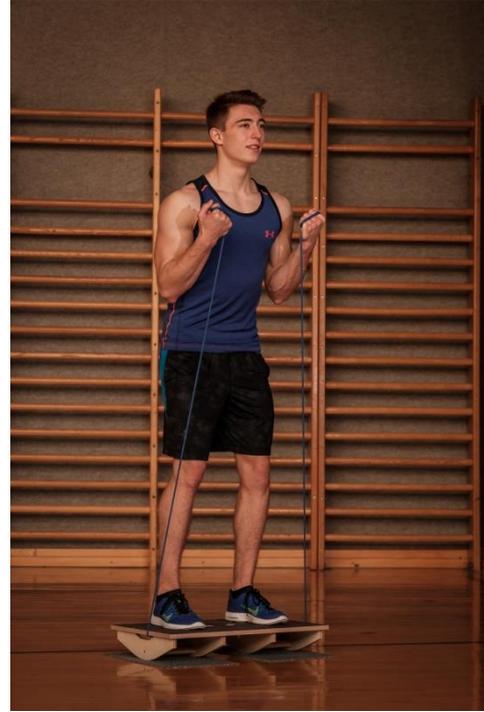
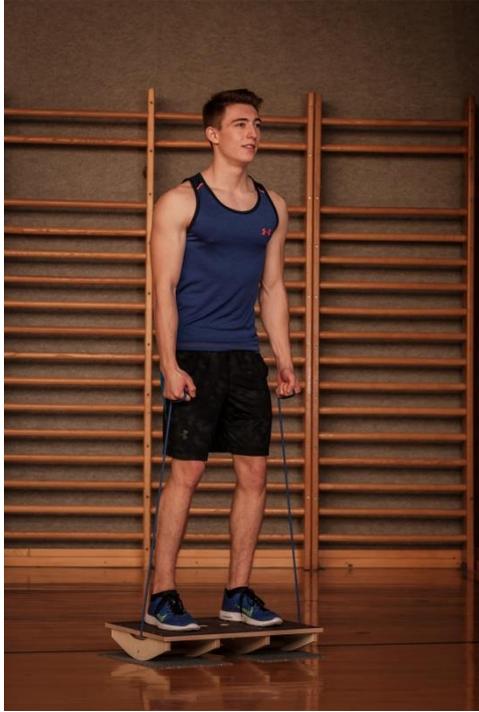




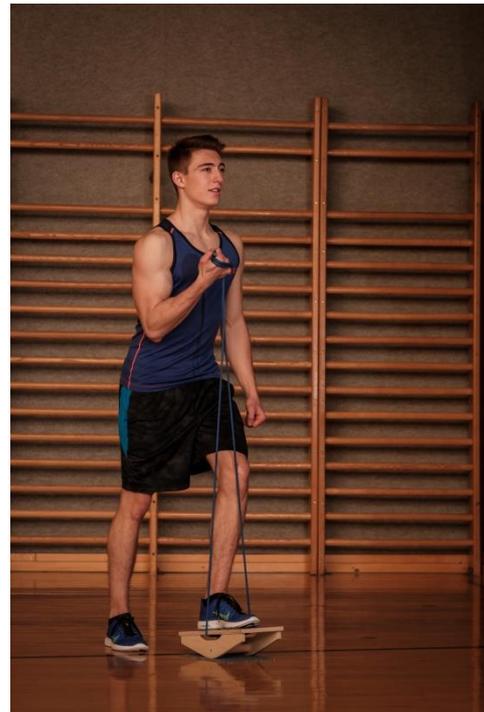
MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Bizeps



Bizepscurls mit dem Theraband: Theraband durch das Wackelbrett ziehen, hüftbreiter Stand, Arme im Ellbogengelenk leicht gebeugt, Arme beugen, langsam wieder zurück in die Grundposition



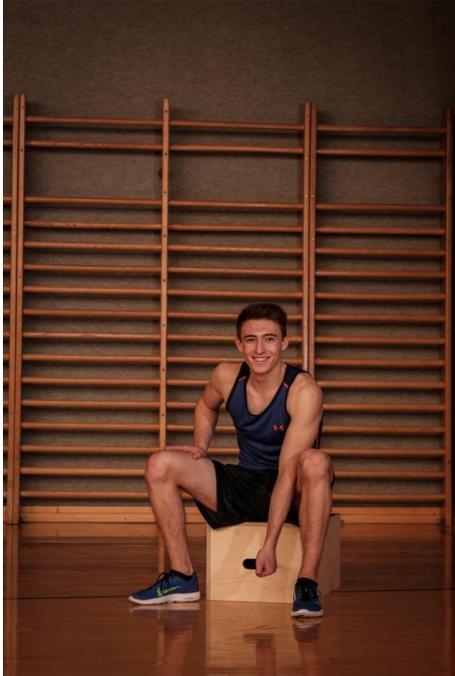
Bizepscurls einarmig mit dem Theraband: Theraband durch das Wackelbrett ziehen, Schrittstellung diagonal, Arm im Ellbogengelenk leicht gebeugt, Arm beugen, langsam wieder zurück in die Grundposition; Erschwert mit einbeinigem Balancieren am Wackelbrett



MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Bizeps



Konzentrationscurls mit dem Theraband: Theraband durch beide Grifföffnungen ziehen, Arm am Oberschenkel abstützen, Arm beugen, langsam wieder zurück in die Grundposition



Kurzhantelcurls: hüftbreiter Stand auf dem Wackelbrett, Kurzhanteln abwechselnd links und rechts durch Beugen im Ellbogengelenk anheben; **Wichtig:** Arme zügig anwinkeln, aber langsames Absenken der Kurzhanteln