

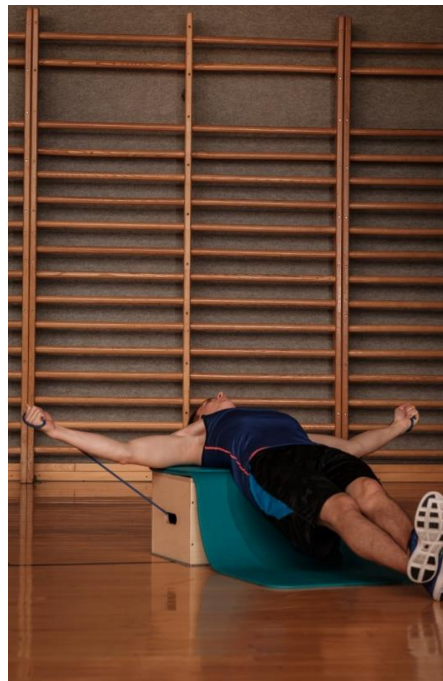
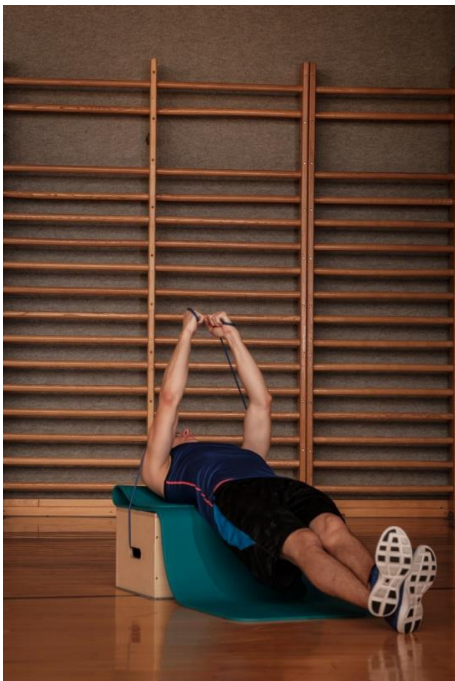
MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Brust



Liegestütz: Liegestützposition mit gestreckten Armen und geschlossenen Beinen, langsam tiefgehen, bis die Oberarme parallel zum Boden sind, langsam wieder hochgehen, Arme nicht ganz durchstrecken, um die Spannung in der Muskulatur zu halten



Fliegende Bewegungen: Rückenlage auf der Box quer mit einer Matte, Theraband durch die Grifföffnungen geführt, Arme nach oben gestreckt halten, langsam absenken und wieder nach oben führen