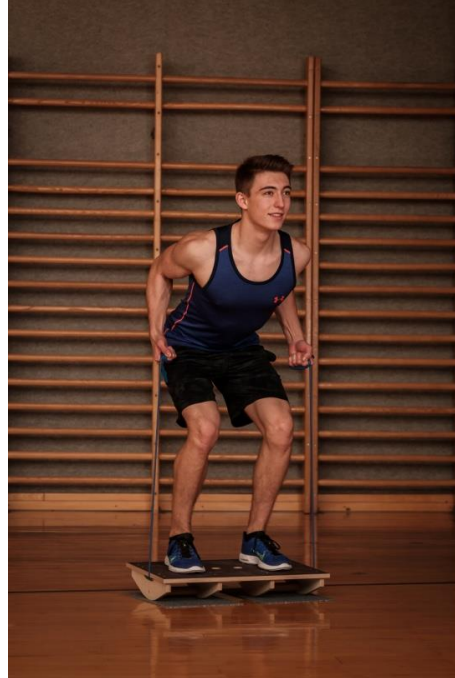


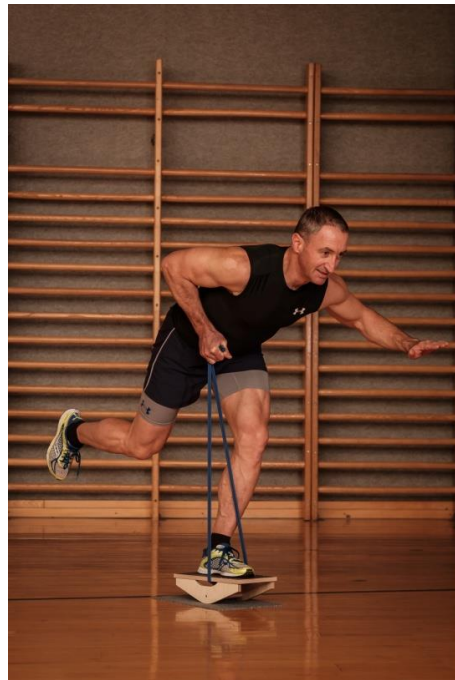
MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Rücken



Rudern vorgebeugt beidarmig: Beine leicht gebeugt, Oberkörper in Vorbeuge gerade halten, am Körper entlang die Arme anziehen, Schulterblätter hochziehen



Rudern vorgebeugt einarmig: Standbein leicht gebeugt, Arm gestreckt halten, Oberkörper in Vorbeuge und gerade halten, Ellbogen am Körper entlang nach hinten oben ziehen, langsam wieder in die Ausgangsposition zurück gehen, **WICHTIG:** Theraband unter Spannung halten!