



MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Basics 1



Beine: Kniebeuge mit Bewegungskontrolle
Tiefgehen bis zum Wackelbrett



Brust / Oberkörper: Liegestütz erhöht auf
der Box



Beine / Gesäß: Ausfallschritt mit Wackelbrett
als Erhöhung (kann auch weggelassen
werden)



Rücken / Bizeps: Rudern vorgebeugt mit
Balancieren auf Wackelbrett, kann
auch ohne Brett durchgeführt werden