

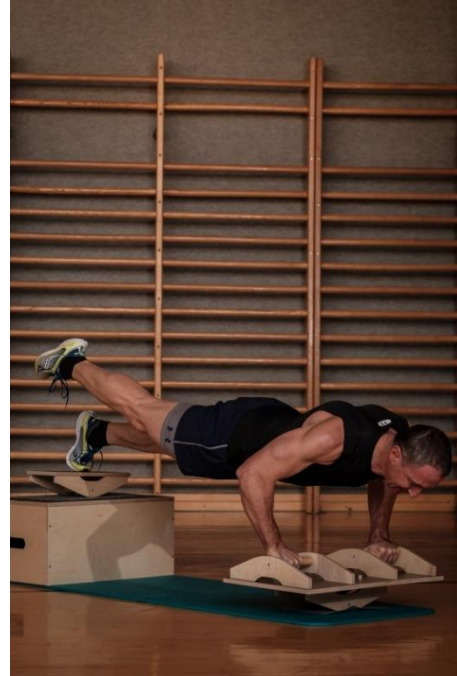
MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Basics 2



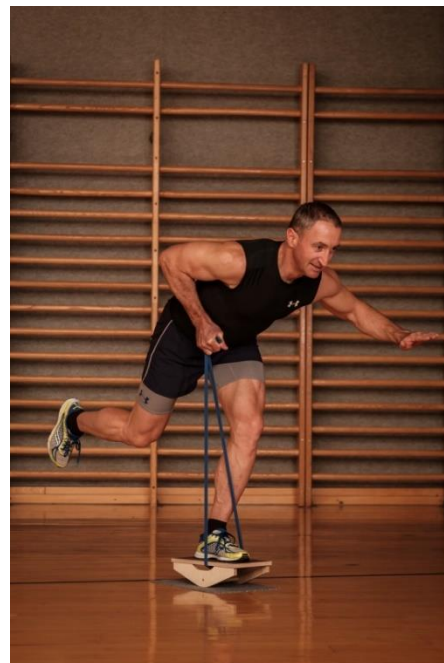
Kniebeuge mit dem Wackelbrett



Liegestütz - Beine erhöht mit Wackelbrett



Ausfallschritt - Wackelbrett mit Holzkugel



Rudern vorgebeugt - Theraband mit Balancieren auf Wackelbrett klein

Durchführung: Pro Übung jeweils 10 Wiederholungen bzw. 8 links - 8 rechts, 4 Durchgänge, Pausen zwischen den einzelnen Übungen so kurz als möglich, später kann bis auf 6 Durchgänge gesteigert werden

Aufwärmen: 10min Schnurspringen

Cool down: Schwunggymnastic