



# MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

## Bauch – Beine – Po - 2



**Beine** – Kniebeugen am Wackelbrett



**Bauch** – Crunches Beine auf der Box



**Oberschenkel Rückseite / Po** – Beckenheben



**Oberschenkel Außenseite / Bauchmuskeln schräg** - Beinheben im Seitstütz