

Training für die stabile Mitte

Teil 2



10x Wiederholungen



10x Wiederholungen der Armbewegung



10x Wiederholungen zur linken Seite



10x Wiederholungen zur rechten Seite

10x Wiederholungen der Armbewegung



10x Wiederholungen



10x Wiederholungen der Beinbewegung (linkes Bein)



10x Wiederholungen der Beinbewegung (rechtes Bein)

