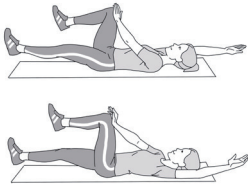
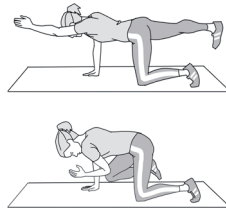


RUMPFAKTIVIERUNG

KÄFER
DYNAMISCH



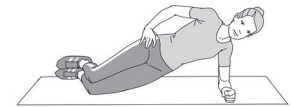
VIERFÜSSLER-STAND
DYNAMISCH



SEITSTÜTZ RECHTS



SEITSTÜTZ LINKS



ANWENDUNG: Statische Übungen für ca. 30 - 60 Sekunden halten.
Dynamische Übungen 6 - 8x durchführen.