

1 Sternum Drop



7102

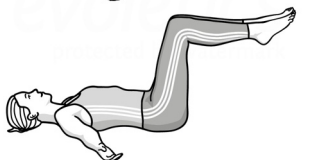
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

2 Low Abs 3



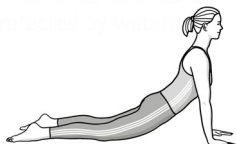
7107

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

3 Spine Wave



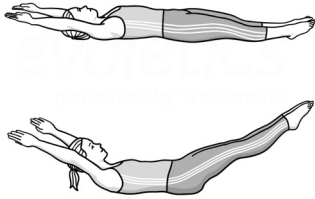
7161

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Satz

4 Double Leg Stretch



7165

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Satz

5 Star II



7121

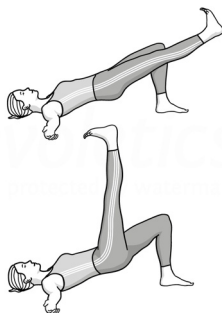
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Satz

6



7168

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - w

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite