



Corona 185
 Für Gymnastik, Fitness, Aerobic, Länge 185 cm,
 Breite 100 cm, Dicke 15 mm, Gewicht 3,8 kg
 081.1.004 rot Fr. 149,-

Indoor-Sport zuhause

Hier einige Circuit-Übungen, die man je mindestens etwa eine halbe Minute lang machen sollte.

Es muss ja nicht gleich auf einem Corona-Mätteli sein...

<p>Ellbogen-Liegestütz</p> 	<p>Treppensteigen</p> 	<p>Boden berühren</p> 
<p>Beinheben seitwärts</p> 	<p>Arme und Beine heben</p> 	<p>Füsse berühren</p> 
<p>Gesässmuskel dehnen</p> 	<p>Hocke</p> 	<p>Beinheben</p> 
<p>Hüfte heben seitwärts</p> 	<p>rudern</p> 	<p>Hüfte heben und senken</p>  <p><i>Quick Tip: Tuck your chin toward your chest.</i></p>
<p>richtige Liegestütze</p> 	<p>Rumpfbeugen</p> 	<p>Beinmuskulatur dehnen</p> 