

**NEW WAVE
OF FITNESS**
x BODY

**IN WÖCHENTLICH
2x20 MINUTEN
ZU EINER
WUNDERBAREN
FIGUR**



x BODY



Bitte bringen Sie zum Probetraining Socken und ein großes Handtuch mit. Von uns erhalten Sie ein Probeset, bestehend aus Shirt und Hose. Ein eigenes Set ist für Ihr späteres Training notwendig. Sie können es bei uns erwerben oder unter <http://www.bodyfitwear.de/shop> günstiger bestellen.

CRUNCHES DIAGONAL SCHWER

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:
Schräge Bauchmuskeln

DURCHFÜHRUNG:
Einbeinstand

ENDPOSITION:
Ellbogen wird diagonal zum Knie der anderen Seite geführt

BAUCH

DEIN KÖRPER KANN MEHR! **miha** bodytec