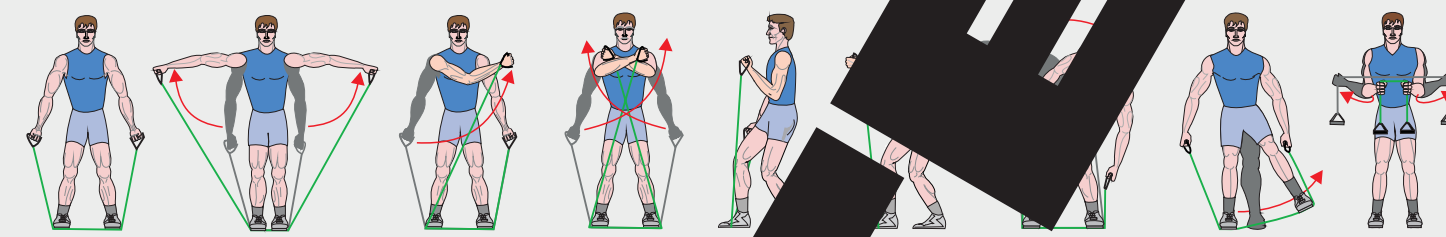
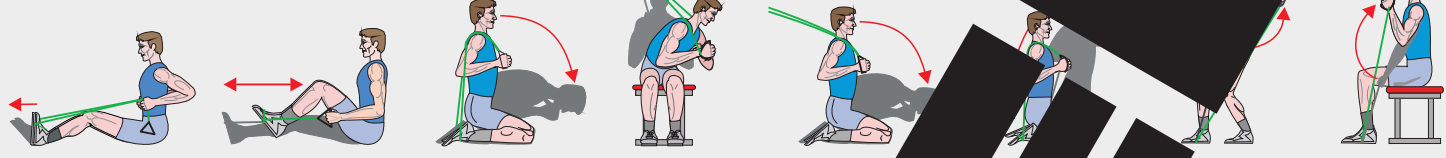
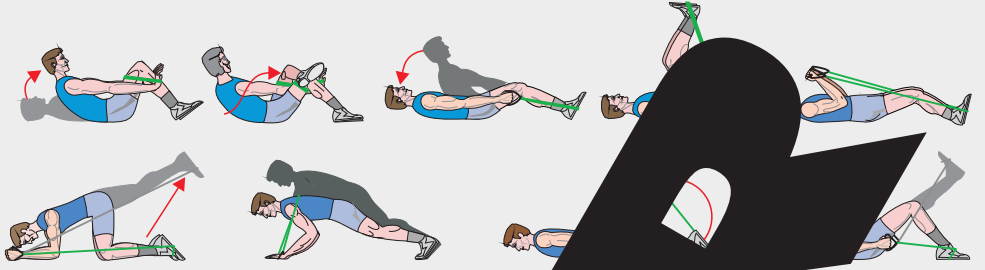
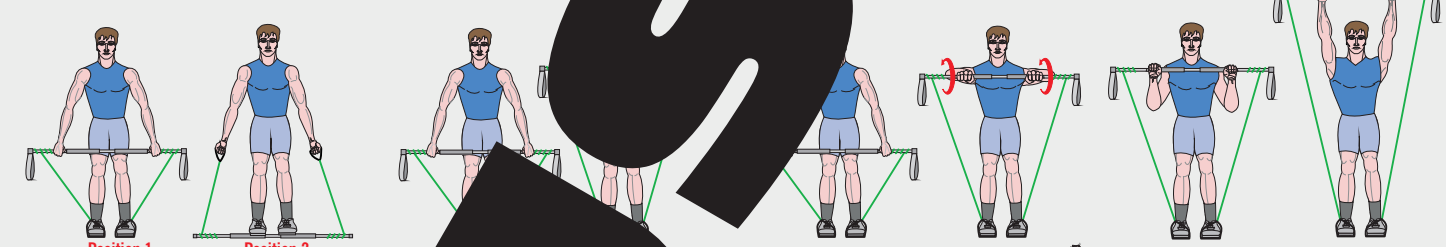


**Widerstandsstufe 1** Das Band unter einem Fuß fixieren  
**Widerstandsstufe 2** Das Band unter beiden Füßen fixieren  
**Widerstandsstufe 3** Das Band in breiter Fußstellung fixieren  
**Widerstandsstufe 4** Das Band in breiter Fußstellung fixieren und Arme überkreuzt



# Ker- GYM STÄCK



Position 1 Position 2

