

Back on Track Pro Tag 1

Kategorie: ReHa



Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 4
15 Wdh.

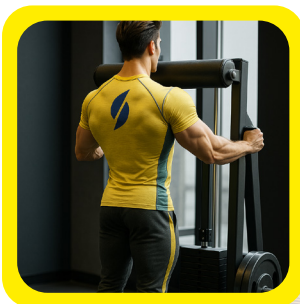


Beinbeuger

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.



Abduktion

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

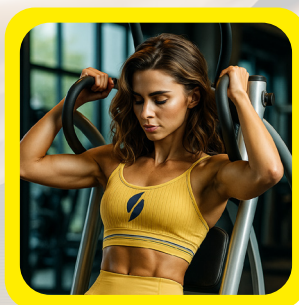


Adduktion

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Bauchmaschine

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Back on Track Pro Tag 2

Kategorie: ReHa



Latzug

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Rudern (weit)

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Rückenstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Butterfly Rev.

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Bizeps

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Planks

Satz 1
45 sek

Satz 3
45 sek

Satz 2
45 sek

Back on Track Pro Tag 3

Kategorie: ReHa



Brustpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Butterfly

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Schulterpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Seitheben

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Trizeps

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Russian Twists

Satz 1
20 / Seite

Satz 2
20 / Seite

Satz 3
20 / Seite