Mobility Split Tag 1

Kategorie: ReHa

Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Beinstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

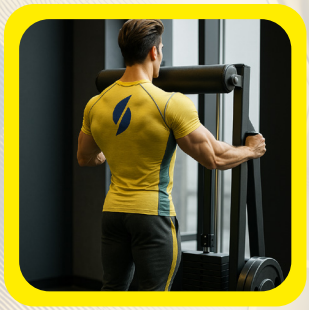
Satz 3
15 Wdh.

Beinbeuger

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

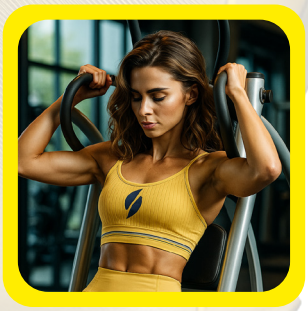
Satz 3
20 Wdh.

Adduktion

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Bauch

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Coach ON DEMAND

Mobility Split Tag 2

Kategorie: ReHa

Latzug

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Rudern (weit)

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 Seil

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Bizeps

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Coach ON DEMAND