

Luftboxen

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf der Stelle joggen • Dabei mit den Armen boxen: <ul style="list-style-type: none"> • nach vorne • nach oben • zur Seite • diagonal vor dem Oberkörper
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter Stand mit beiden Beinen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherer Stand • Körperspannung
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!