

GYMSTICK™

simply effective

Büropause mit dem Gymstick™



Kniebeuge mit „military press“



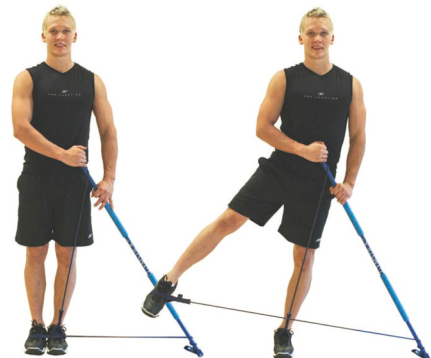
Rumpfdrehung



Trizepsdrücken



Einarmiges seitliches Rudern



Abduktion



Aufrechtes Rudern



„Guten Morgen“



Bizeps-Curl

Kombiniertes Workout



Tiefer Ausfallschritt mit Brustpresse
(Beide Schlaufen am hinteren Fuß)



Körperstreckung
(liegend; jeweils mit einem Bein)



Ausfallschritt mit Rumpfdrehung



„Flieger“: Armpresse + Beinstreckung
(Beide Schlaufen am hinteren Fuß)



Rumpfdrehung aus Schrittstellung
(Knie leicht gebeugt)



Sit-up mit Bizeps-Curl