

FITNESS

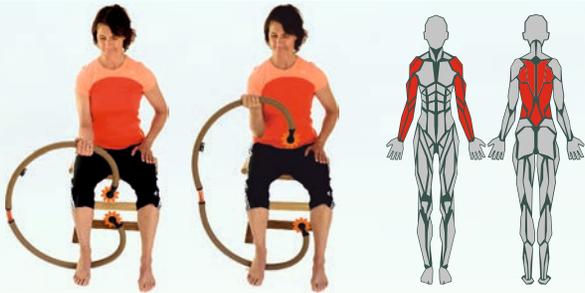
Brustbereich



Rücken



Bizeps



Trizeps



Schulterbereich



MASSAGE

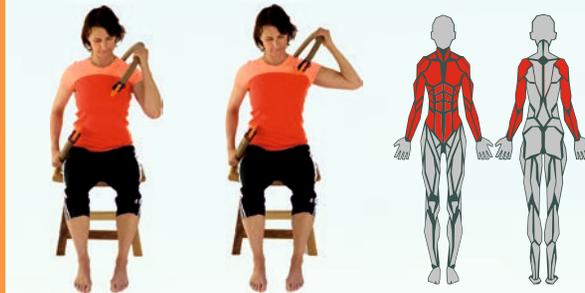
Schulterbereich



LWS - BWS



Brustbereich



Bauch

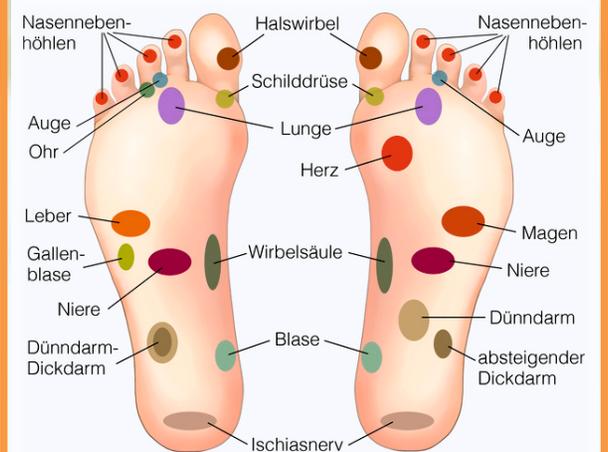


Oberschenkel



TRIGGER

Beispiele



TIPPS

- Nehmen Sie Ihren arbeitenden/massierten Muskel bewusst wahr, so stellen sich die Bewegungsabläufe ganz von selbst ein.
- Gewöhnen Sie sich ein kurzes, aber tägliches Training an.
- Improvisieren und wechseln Sie des öfteren den Trainingsablauf.
- Besuchen Sie gelegentlich unsere Internetseite um sich frische Anregungen zu holen.



www.TAIMAO.de/Videos

