



Die Trainingsübungen wurden in Zusammenarbeit mit der Praxis für Physiotherapie Jürgen Harter, 78132 Hornberg, entwickelt (www.physio-harter.de).

PRO-X WALKER

... immer einen Schritt voraus!



Trainingsübungen – Schritt für Schritt

Triceps Curl



Hintere Arm-
muskulatur ✓

Lunches



Stabilisations-
übung ✓

Je Übung
15–20 Wiederholungen
und 2–3 Sätze



Schräge Crunches



Seitliche Bauch-
und Hüftbeuge-
muskulatur ✓

Käfer

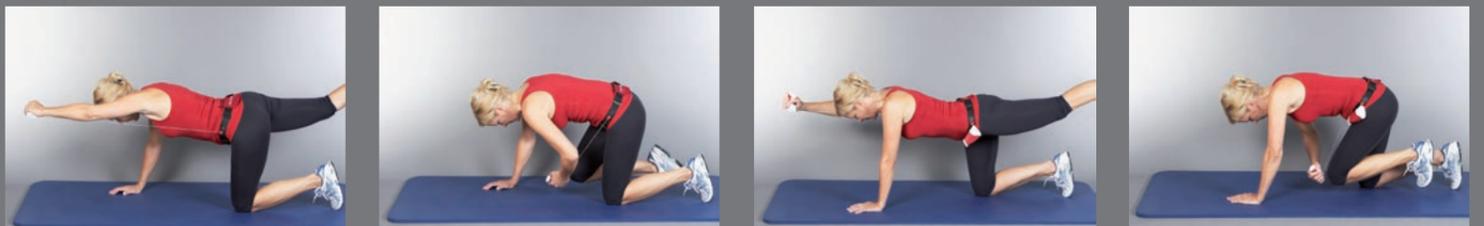


Bauch- und Hüft-
beugemuskulatur,
Arme und Beine ✓



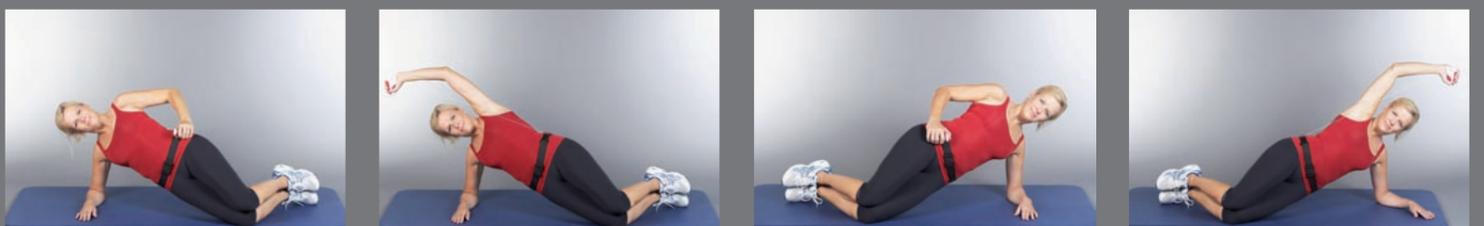
Vierfüßlerstand

Hintere Muskelkette in
diagonaler Aktivität ✓



Seitlicher Unterarmstütz

Seitliche Rumpf-
muskulatur ✓



Alle Trainingsvideos können unter www.pro-x-walker.com kostenlos angeschaut werden.



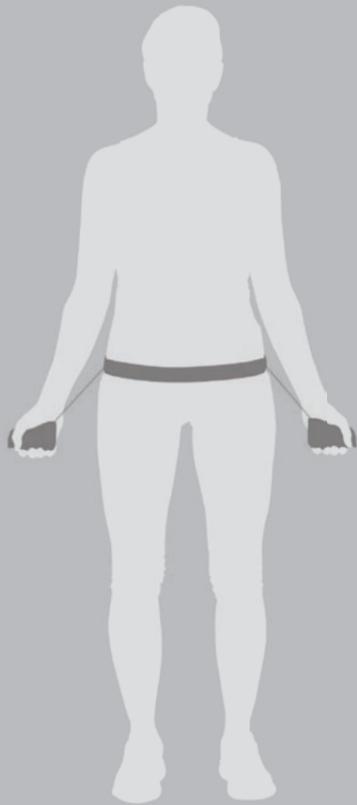
Die Trainingsübungen wurden in Zusammenarbeit mit der Praxis für Physiotherapie Jürgen Harter, 78132 Hornberg, entwickelt (www.physio-harter.de).

PRO-X WALKER

... immer einen schritt voraus!



Trainingsübungen – Schritt für Schritt



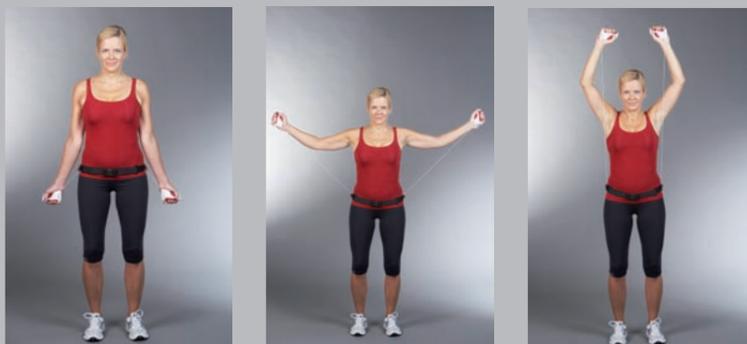
Squats



Oberschenkel-, Unterschenkel- und Armmuskulatur ✓

Je Übung
15-20 Wiederholungen
und 2-3 Sätze

Lateral Arm Raises



Schulter-, Brust- und Armmuskulatur ✓

Shoulder Presses



Schulter-, Brust- und Armmuskulatur ✓



Alle Trainingsvideos können unter www.pro-x-walker.com kostenlos angeschaut werden.

Bridging

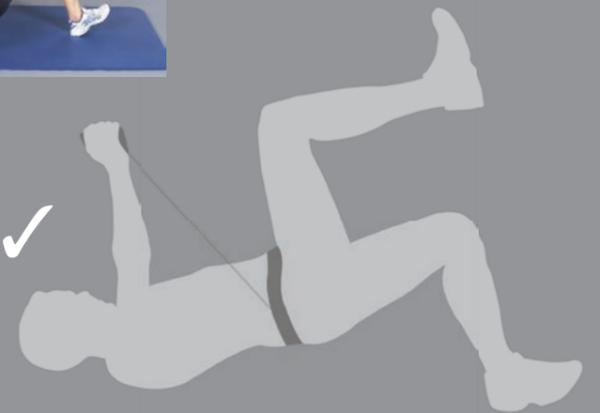


Hintere Gesäß-, hintere Oberschenkel- und Rückenmuskulatur ✓

Gerade Crunches



Gerade Bauch- und Hüftbeugemuskulatur ✓



Swimming



Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur ✓

