



Trigger Point DVD - SMRT Core Level 3



lieferbar solange Vorrat

Nichts für Amateure! Wer Level 2 meistert, für den ist es Zeit, Level 3 in Angriff zu nehmen.!

CHF 14.50

Zum Push & Pull" kommen Druck und Isometrische Anspannung wenn es am intensivsten wird. Wir bringen Sie zum härtesten Punkt der Übung - und Sie sollen in dieser Position pausieren. Es braucht Kraft um die Übung durchzuführen und unglaubliche Stabilität, um die Kontraktion zu halten. Körperbeherrschung ist die Voraussetzung für SMRT - Core Level 3! .

Sprache: Englisch

"