

Workout: Muskelaufbau mit Schlaufen oder Gürtel

Unterwegs im Urlaub und keine Möglichkeit zu trainieren? Kein Problem! Dieses Video anwerfen und einfach mit geringster Ausrüstung unglaublich effektiv trainieren. Sie kennen die Trainingsmethode nicht? Dann informieren Sie sich vorher [hier](#) über die richtige Ausführung.