

Mountain Climber

Geschrieben von: Christin

Freitag, den 23. September 2016 um 17:02 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 24. September 2016 um 15:54 Uhr

Der 1. Link ist für die Anfänger gedacht. Der 2. Link ist für Fortgeschrittene. Im 2. Link wird zusätzlich sehr gut erklärt, welche Muskeln involviert sind.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=fBZHkGT0W5Y>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00>