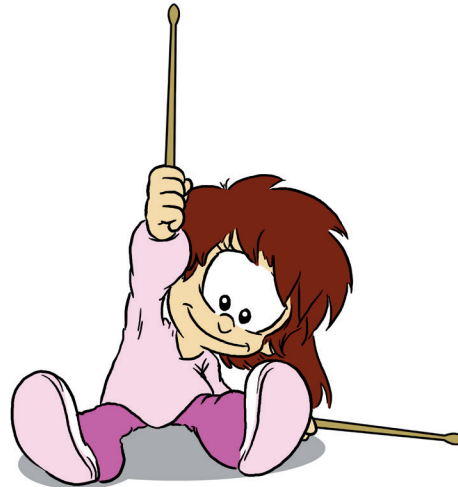


STRETCH & REACH - RECHTS

CH



Sitze auf einer Matte, die Beine im Grätschsitz, strecke dich nach rechts und tippe mit dem rechten Drumstick auf den Boden hinter deinem rechten Bein während du den linken Drumstick zur Decke streckst.

(8x,4x,2x,1x)

STRETCH & REACH

RECHTS