

X-band walks, monsterversion



Opstilling magen til x-band walks. Men i stedet for at gå sidelæns går man nu frem med nogenlunde strakte ben og sørger for at benene kommer udad.

Opstilling magen til x-band walks. Men i stedet for at gå sidelæns går man nu frem med nogenlunde strakte ben og sørger for at benene kommer udad.

elastik
hoftedomineret
tube
x-band
balder

