Geschrieben von: Benjamin Wiedenhofer
Sonntag, 06. März 2016 um 19:30 Uhr

Im zweiten und letzten Teil der diesjährigen kleinen Wintertrainingsserie von *WakeboomerTV* hat sich Markus ein paar Übungen ausgedacht, um Tricks auf Rails und anderen Features zu simulieren. Hierfür benötigt ihr neben der Hantel und dem Theraband, die ja in der ersten Folge schon zum Einsatz kamen, noch ein Rail, für das sich zum Beispiel eine eingeklappte Bierbank eignet.

Was ihr dann üben könnt, worauf zu achten ist und dass das ganze zumindest Markus auch noch Spaß bereitet, ist im Tutorial zu sehen. Wer also bestens vorbereitet in die neue Saison starten will, kann das hier ja noch in seinen Trainingsplan aufnehmen. Viel Erfolg! Wir freuen uns schon, wenn *WakeboomerTV* in Kürze dann endlich auch wieder mit den Videos vom See loslegen kann.

Mehr interessante Videos gibt es im WakeboomerTV YouTube Channel .

Text: BW ***Bilder & Video:*** WakeboomerTV