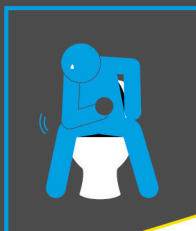
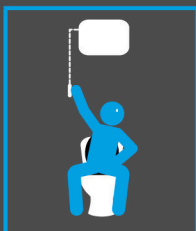
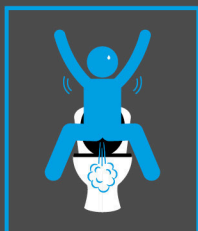


Das SHIT- Workout

Mehr als 30 Übungen fürs Klo



riva

Thor Lette

Sport ist Mord,
nur SHIT hält fit

Inhalt

Vorwort	6
So funktioniert SHIT	8
Equipment	9
 Warm-up.....	 10
SHIT-Übungen für Anfänger	28
SHIT-Übungen für Fortgeschrittene.....	48
Cool-down.....	74