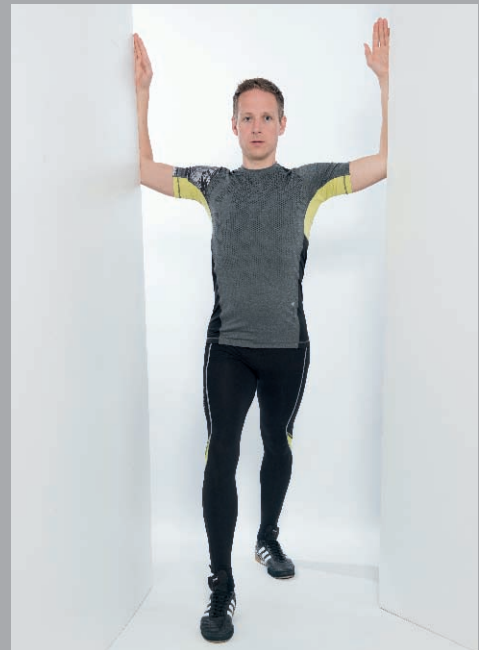


1. Brustmuskulatur einseitig



.....
.....

2. Brustmuskulatur beidseitig



.....
.....

3. Nackenmuskulatur



.....
.....

4. Wadenmuskulatur



.....
.....

5. Gesässmuskulatur



.....

.....

6. Gesässmuskulatur an der Wand



6.1. Alternative mit Hände-Zug

.....

.....

7. Beinbeugemuskulatur



.....

.....

8. Brust- und Wirbelsäulenmuskulatur liegend



8.1. Steigerung sitzend
Gesäss und Wirbelsäule

.....

.....

9. Beinstrecker



.....

.....

10. Hüftbeugemuskulatur



10.1. Steigerung mit
Oberkörper Rotation

.....

.....

