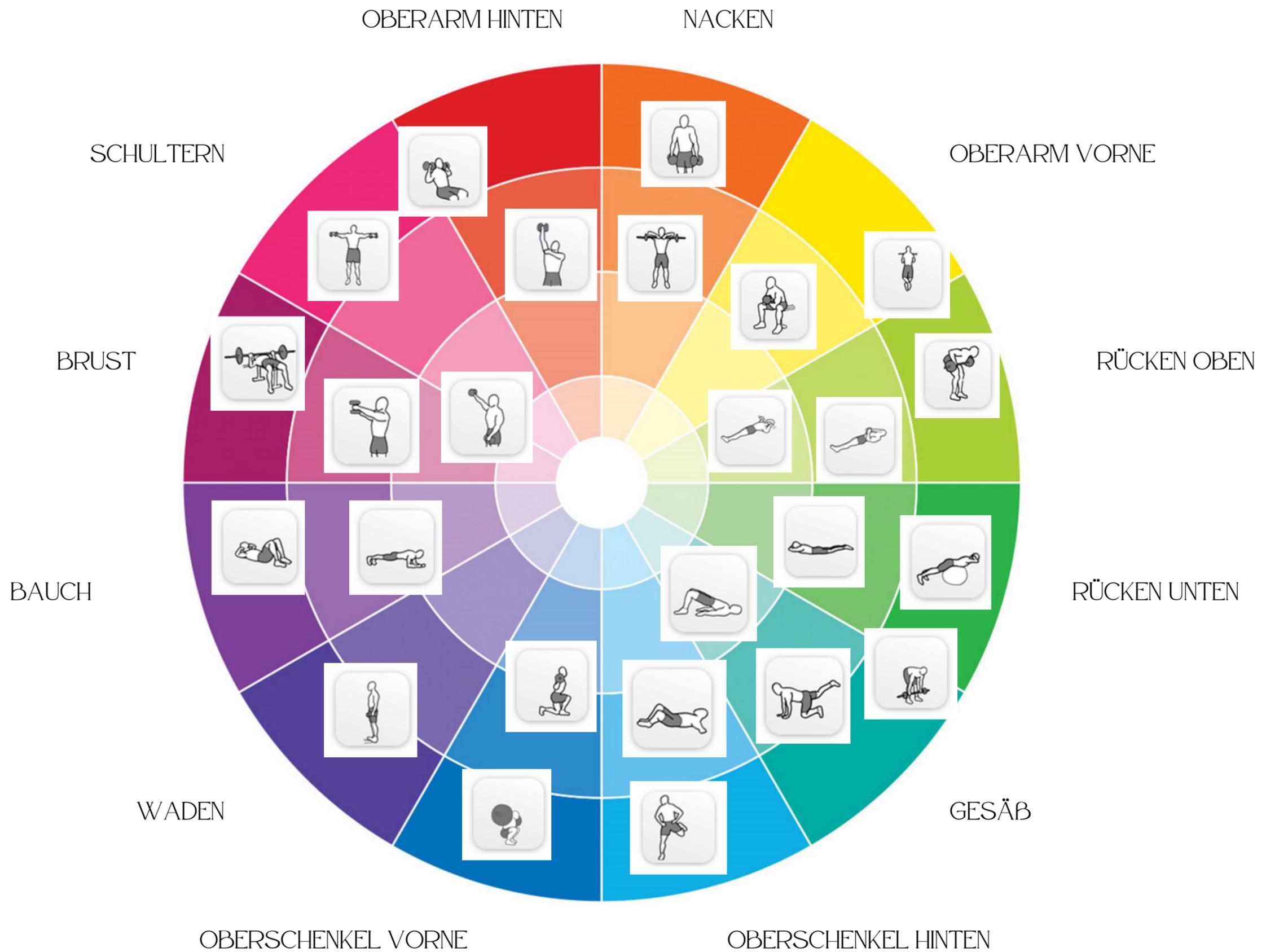


Dein Fitness-Poster - Ein bunter Strauß aus Übungen



Dein Fitness-Poster - Ein bunter Strauß aus Übungen



SCHULTERHEBEN



SUPERMAN



WADENHEBEN



RUDERN AUFRECHT



HÜFTSTRECKEN



SITUPS



BIZEPSCURLS



BECKENHEBEN



PLANKING



KLIMMZÜGE



KREUZHEBEN



FRONTHEBEN



RUDERN VORGEBEUGT



BEINBEUGEN



FRONTHEBEN EINARMIG



KLIMMZUG LIEGEND



ADDUKTOREN LIEGEND



BANKDRÜCKEN



KLIMMZUG LIEGEND
(PARALLELGRIF)



KNIEBEUGEN



SEITHEBEN



RÜCKENSTRECKEN



AUSFALLSCHRITTE



SCHULTERDRÜCKEN



ARMSTRECKEN

