

{mov}0703c{/mov}

Beanspruchte Muskeln

Ausführung

3 Sätze á 12-15 Wiederholungen

Atmung

Mit Klick auf "Dim lights" wird Video vergrößert angezeigt.

Übung für die Oberschenkelinnenseite

Innenseite Schenkel (Adduktoren)

Seitenlage einnehmen. Den Kopf auf den unteren Arm ablegen. Mi

Beim Anheben ausatmen, beim Senken einatmen.