

sorry, translation is coming soon

{mov}0703c{/mov}

Übung für die Oberschenkelinnenseite

Beanspruchte Muskeln

Innenseite Schenkel (Adduktoren)

Ausführung

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

3 Sätze á 12-15 Wiederholungen

Atmung

Beim Anheben ausatmen, beim Senken einatmen.

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