

sorry, translation is coming soon

{mov}0801{/mov}

**Beanspruchte Muskeln**

**Ausführung**

**Atmung**

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

**Übung für die vordere Oberschenkelmuskulatur**

Vorderere Oberschenkelmuskulatur

wie dargestellt auf den Boden legen. Wenn möglich den Rücken m

Beim Anheben des Beines ausatmen und beim Senken einatmen.