

sorry, translation is coming soon

{mov}0904{/mov}

### Übung für die Brustmuskulatur

**Ausführung** Dein unterer Rücken ist fest in die Matte gedrückt. Deine Arme sind  
Mache davon 3 Sätze a´10-12 Wdhl.

**Atmung** Ausatmen bei Streckung, einatmen bei Beugung

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