

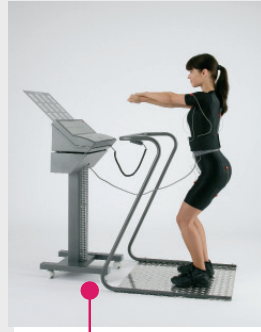
# übungsbeispiele



01 Arme gestreckt rückführen



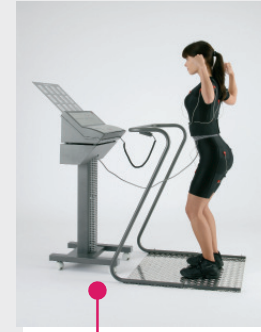
02 Arme gestreckt über den Kopf heben



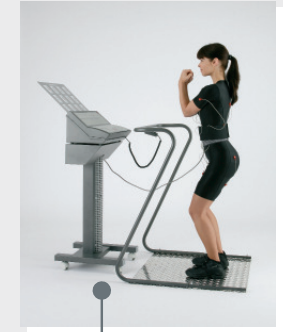
03 Arme hoch vor dem Körper kreuzen



04 Arme tief vor dem Körper kreuzen



05 Doppelbizeps Pose



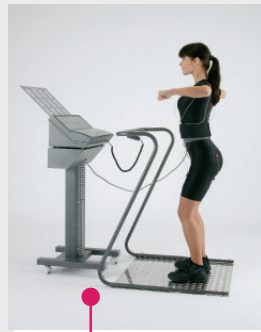
06 Doppelbizeps vorne



07 Hüftstütz mit Beckenkippen



08 Rudern mit Beckenkippen



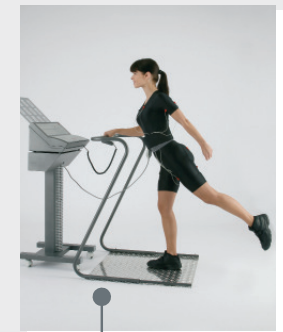
09 Reverse Flys



10 Rumpf vorbeugen und Arme rückführen mit Beckenkippen



11 Beinbeugen mit Armrückführen



12 Beinrückheben mit Armrückführen

## KANÄLE

