Kurzhanteln

Rückenzentrum
Am Markgrafenpark
Tagesklinik | Praxen | Prävention

① Kreuzheben



② Kniebeuge



③ Beugen - Strecken



④ Diagonale



⑤ Armheben



⑥ Rudern einarmig



Kurzhanteln

⑦ Arnold Press



⑧ Armbeugen



⑨ Armstrecken



⑩ Außenrotation

