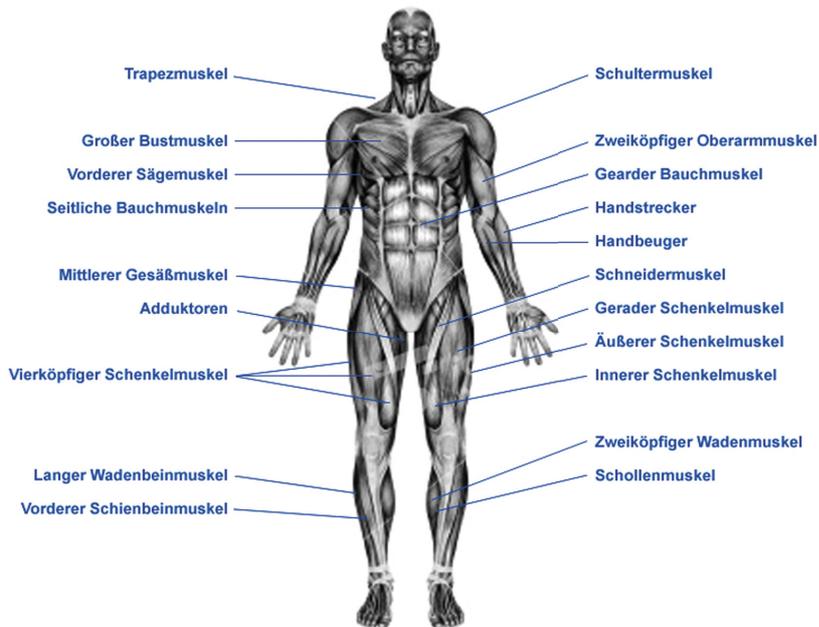
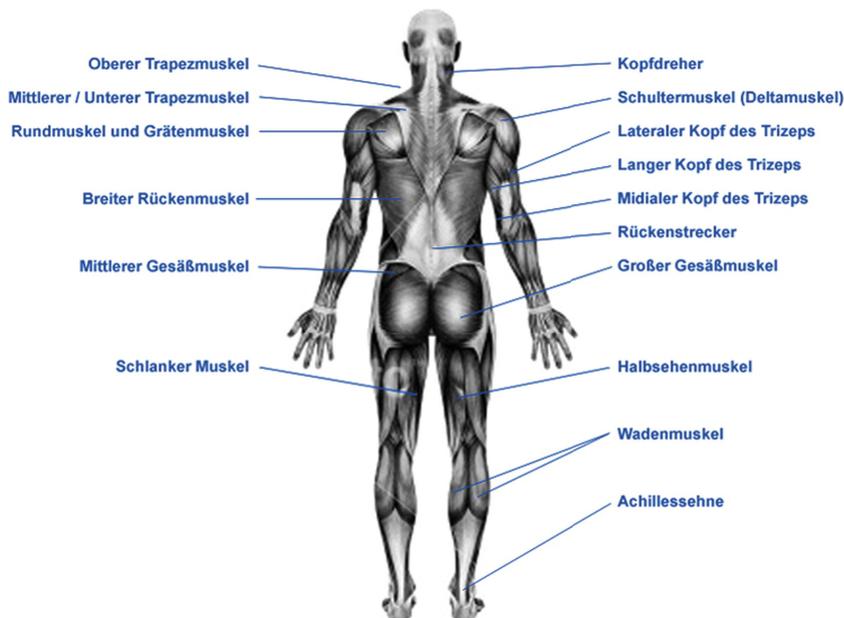


MUSKULATUR HANDOUT

Muskulatur des menschlichen Körper



MUSKEL-GUIDE.DE



MUSKEL-GUIDE.DE

Übungen

Schultern

- Schulterdrücken
- Frontheben
- Seitheben
- Reverse Butterfly
- Rudern

Brust

- Bankdrücken
- Fliegende (Flys)
- Butterfly
- Cablecross
- Liegestütz

Bizeps

- Armcurl
- Gedrehter-Armcurl
- Hammer-Curl

Trizeps

- Arnold Dips
- French Press
- Überzüge
- Armstrecken

Beine

- Kniebeugen
- Kreuzheben
- Ausfallschritte
- Beinstrecker
- Beinpresse

Rücken

- Kreuzheben
- Klimmzüge
- Rumpfaufrichten
- Good Mornings
- Oberkörperheben