

An der
Arbeitsplatte
oder
Spüle

Küchen - Sport

©MuslimaFit

29.09.2016

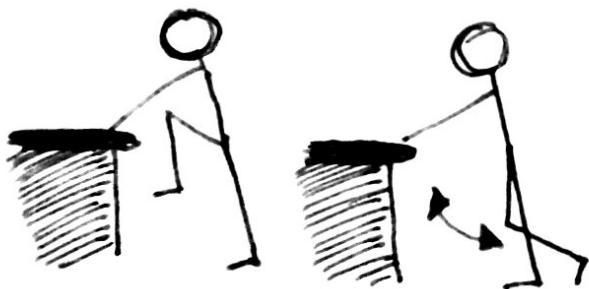
① Liegestütz



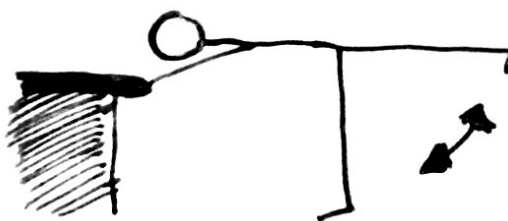
② Rückwärts-Liegestütz



③ Knie heben



④ Bein nach hinten



⑤ Plank



⑥ Squat



⑦ Zehenspitzen



⑧ Bein innen



⑨ Bein außen

