



90/90 Oberschenkelrückseite

Nährstoffe

EXERCISE.DIFFICULTY	beginner
EXERCISE.KCAL_HOUR	0 kcal/h
EXERCISE.MUSCLES	Oberschenkelrückseite, Waden
EXERCISE.EQUIPMENT	Nur Körpergewicht

Rezept Zubereitungsschritte

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken, ein Bein ist gerade ausgestreckt.
- 2 Beugen Sie mit dem anderen Bein Hüfte und Knie um 90 Grad. Bei Bedarf können Sie Ihr Bein mit den Händen abstützen. Dies ist Ihre Ausgangsposition.

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland

Kontakt:
E-Mail: support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Wiederholen Sie dies für 10-20 Wiederholungen und wechseln Sie dann zum anderen Bein.



pdf.export.disclaimer

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland
Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Kontakt:
E-Mail:
support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720