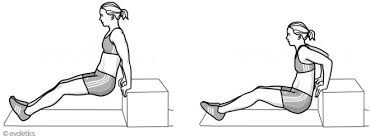
Ein Bild, das draußen, Skifahren, Schnee, Person enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Person, drinnen, Boden, Sport enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Person, drinnen, Boden, Wand enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

3. Hintere Schulter (Bänder)

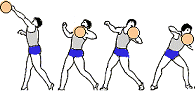
1. Rudern am Parallelbarren

2. Dips an der Bank

10. Frontheben (Bänder)



4. Medizinballstoßen



**Zirkel Oberkörper**

9. Brust dehnen an der Wand

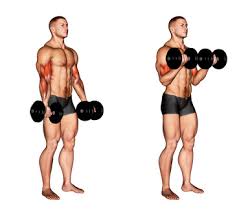


5. Seitheben (Bänder)

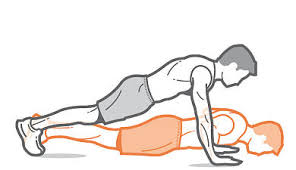
Ein Bild, das Himmel, Mann, Skifahren, Person enthält.

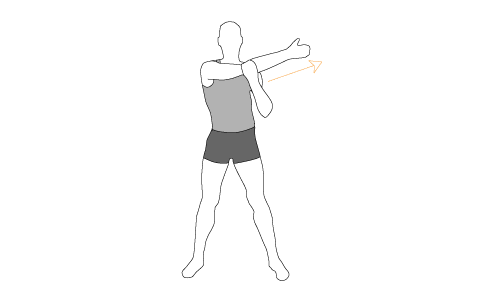
Automatisch generierte Beschreibung

7. Bizeps Curls (Hanteln oder Bänder)



8. Liegestütze (Boden, Bank, Knie)





6. Schulter dehnen (einarmig) im Wechsel

