

15-20 Wiederholungen / 2 Serien / bei langsamen Tempo rollen

1. FUSS



2. WADE



3. OBERSCHENKEL HINTEN

4. GESÄSS



5. OBERSCHENKEL VORNE



6. OBERSCHENKEL INNEN



7. OBERSCHENKEL AUSSEN



8. RÜCKEN



9. SCHULTERBLÄTTER



10. NACKEN

