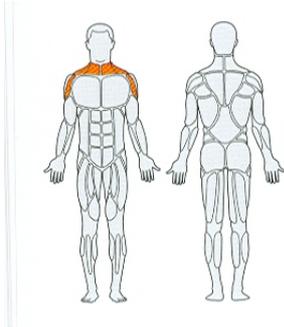


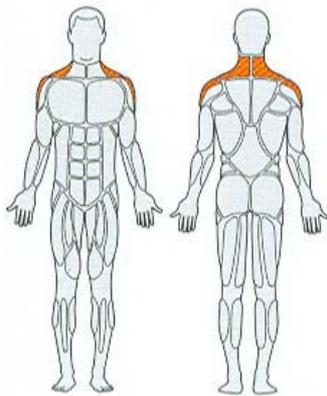
Hals- und Nackenmuskulatur, vorne

Kopfsenker



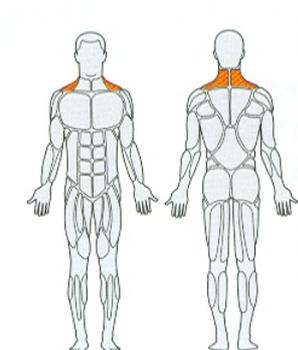
Hals- und Nackenmuskulatur, seitlich

Kopfwender



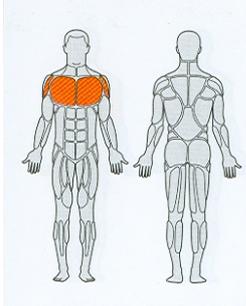
Hals- und Nackenmuskulatur, hinten

Kopfwender



Brustmuskulatur

Großer Brustmuskel (m. pectoralis major), Deltamuskel



1.)

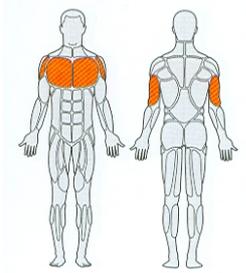


2.)



Brustmuskulatur + Armstrecke

Gr. Brustmuskel, Deltamuskel + m. triceps



1.)



2.)



3.)



4.)



5.)



6.)



7.)



8.)



9.)

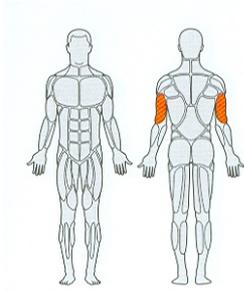


10.)



Armstreckers

M. triceps



1.)



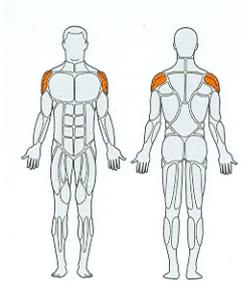
2.)



3.)



Deltamuskel



1.)

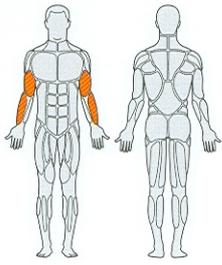


2.)



Armbeuger und Unterarmmuskulatur

M. biceps



1.)



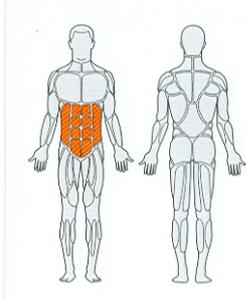
2.)



3.)



Bauchmuskulatur



1.a) Gerade Bauchmuskulatur



1.b)



1.c)



2.a) schräge BM



2.b)



2.c)



3.) Oberer BM

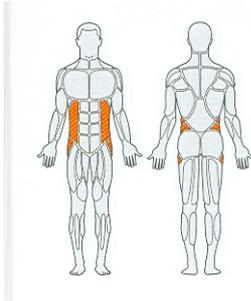


4.) Untere BM



Seitliche Rumpfmuskulatur

Schräge Bauchmuskeln + kurze, tiefe u. lange Rückenmuskeln



1.)



2.)

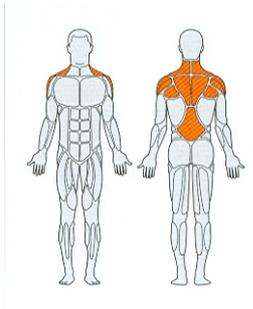


3.)



Obere Rückenmuskulatur

Breiter Rückenmuskel (m- latissimus) u. a.



1.)



2.)



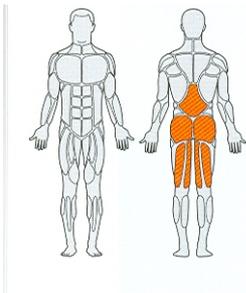
3.)



4.)



Untere Rückenmuskulatur



1.)



2.)



Übungen für den gesamten Rücken

1.)



2.)



Übungen zur Ganzkörperstabilisation

1.)



2.)



3.)

