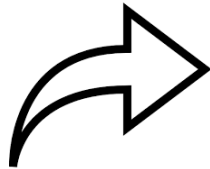
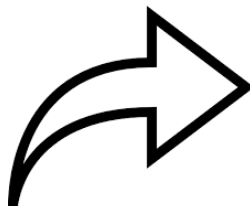


# Rückenkräftigung

## 1. Rückenstrecker



## 2. Bauchübung



### 3. Hände-Hacken im Stehen

