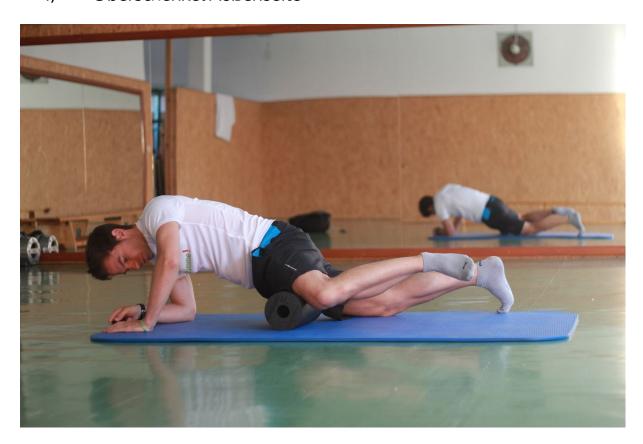


11 Blackroll Übungen

Die Übungen sind vor allem zur Regeneration geeignet. Tipps dazu findest du unter www.4yourfitness.com/apps-equipment/equipment/blackroll

1) Oberschenkel Außenseite





www.4yourfitness.com

2) Oberer Rücken



3) Gesäß





4) Oberschenkel Rückseite



5) Oberschenkel Vorderseite





www.4yourfitness.com

6) Oberschenkel Außenseite



7) Wade





8) Unterschenkel Außenseite



9) Hüfte





10) Unterarme



11) Oberarme

