

Kraftübungen für SitzerInnen für den Krafraum



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



Latzug - vor dem Kopf, Ristgriff

#1901



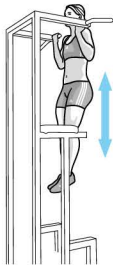
Rudern beidarmig

#1908



Schulter drücken beidarmig

#1919



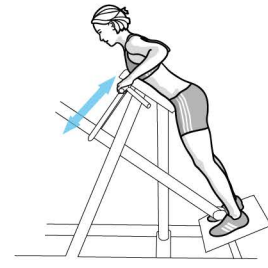
Klimmzug

#2043



Dips

#2045



Rudern beidarmig

#2113



Flys - beidarmig

#2117



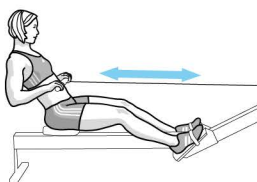
Flys - beidarmig

#2157



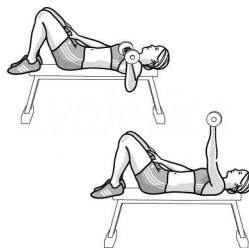
Brustdrücken - schräg beidarmig

#2217



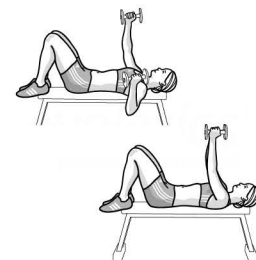
Rudern - Ergometer

#2262



Brustdrücken - einarmig

#0004



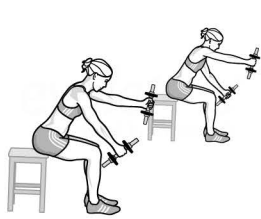
Brustdrücken - beidarmig

#0006

Kraftübungen für SitzerInnen für den Krafraum



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



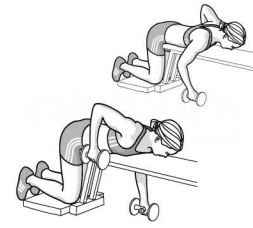
Frontheben 45° - beidarmig

#0062



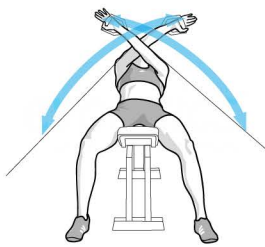
Rudern einarmig

#1913



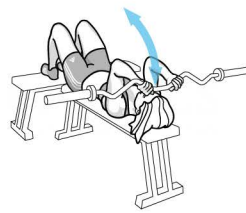
Rudern - beidarmig

#0258



Flys - beidarmig

#2398



Trizeps drücken

#0222



Bizeps curl - beidarmig

#0235



Latzug - vor Kopf, Ristgriff

#1901



Schulter drücken beidarmig

#1919



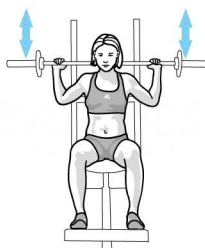
Rumpf Rotation - Maschine

#1952



Crunch - Maschine

#1951



Nackendrücken - Langhantel

#2385



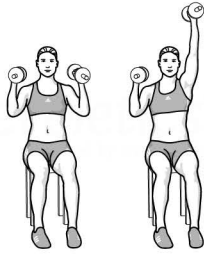
Rudern beidarmig - Maschine

#2387

Kraftübungen für SitzerInnen für den Krafraum

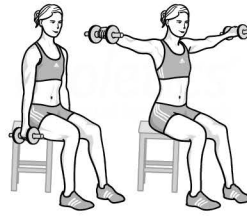


Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



Schulterdrücken beidarmig - Kurzhantel

#0022



Seitheben beidarmig - Kurzhantel

#0041
