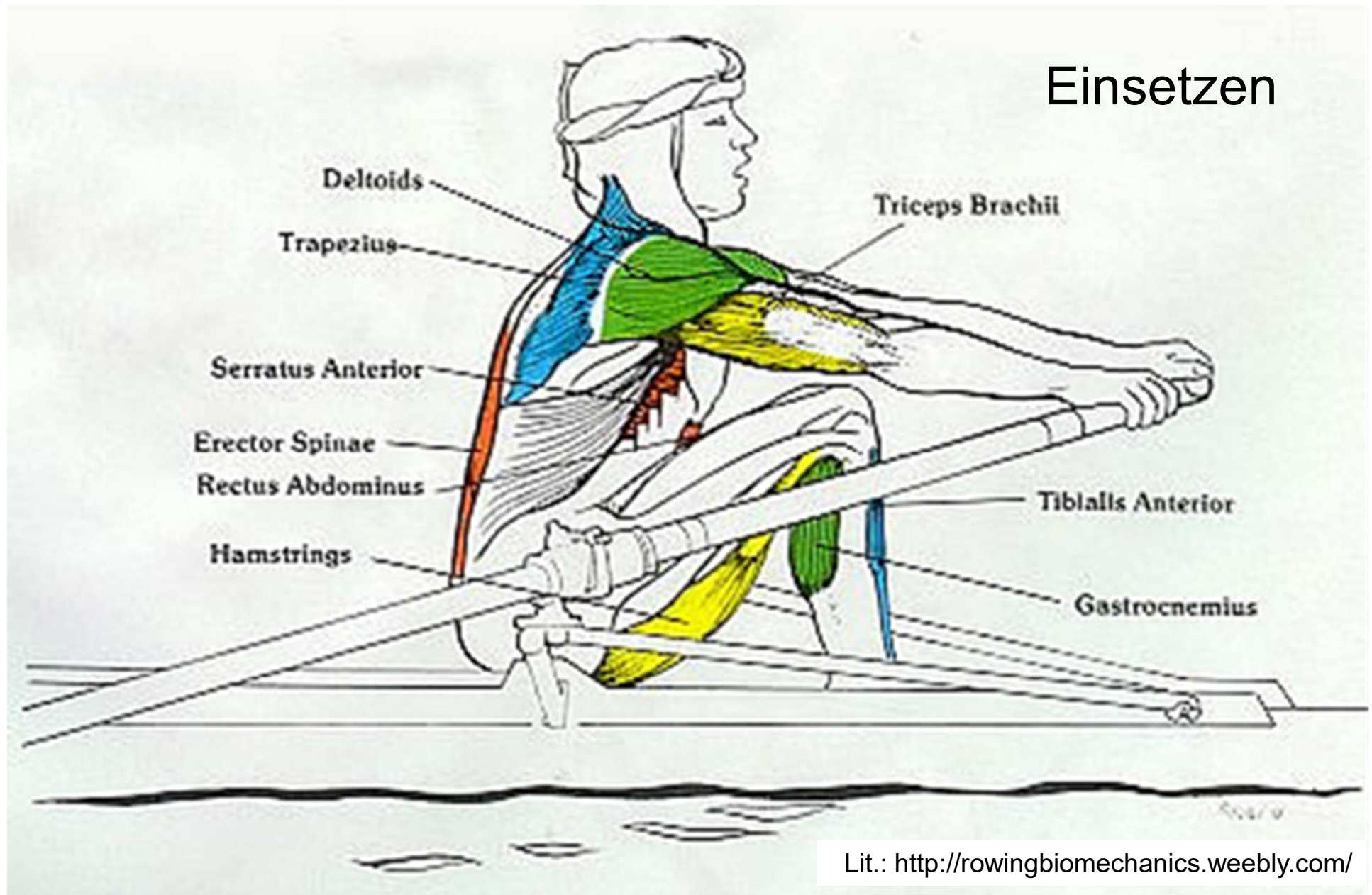


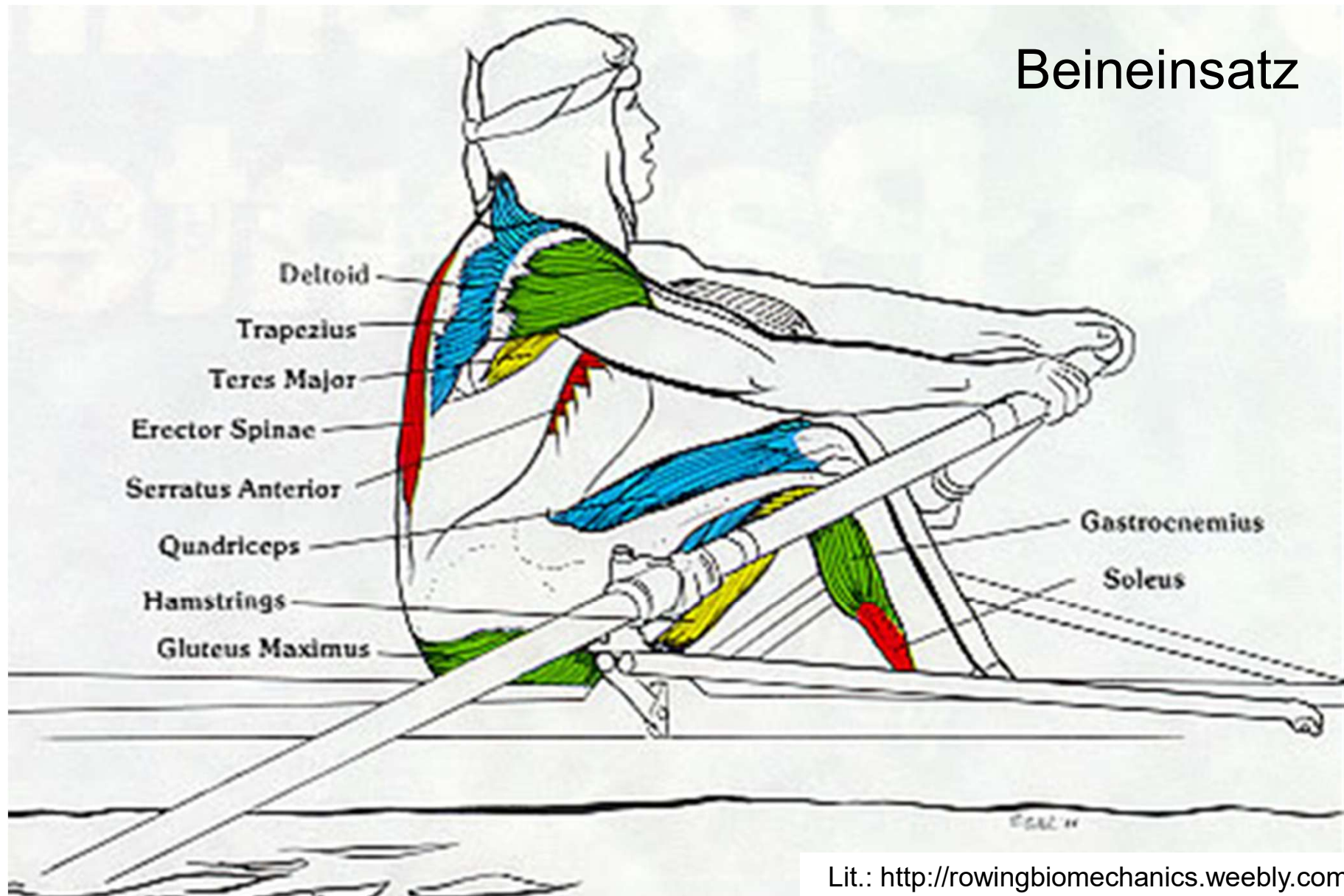
Die beim Rudern trainierten Muskeln I

Einsetzen



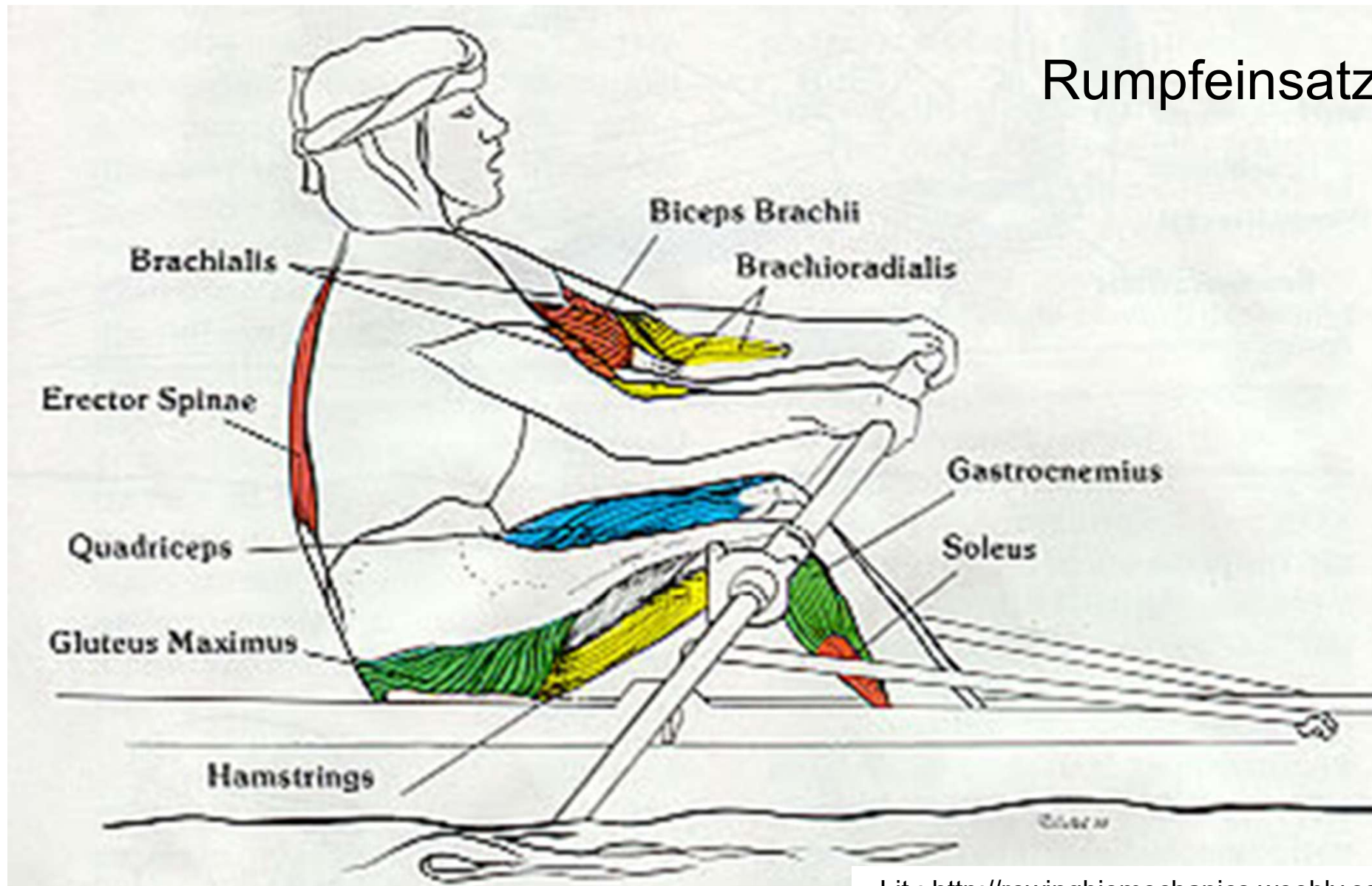
Die beim Rudern trainierten Muskeln II

Beineinsatz



Die beim Rudern trainierten Muskeln III

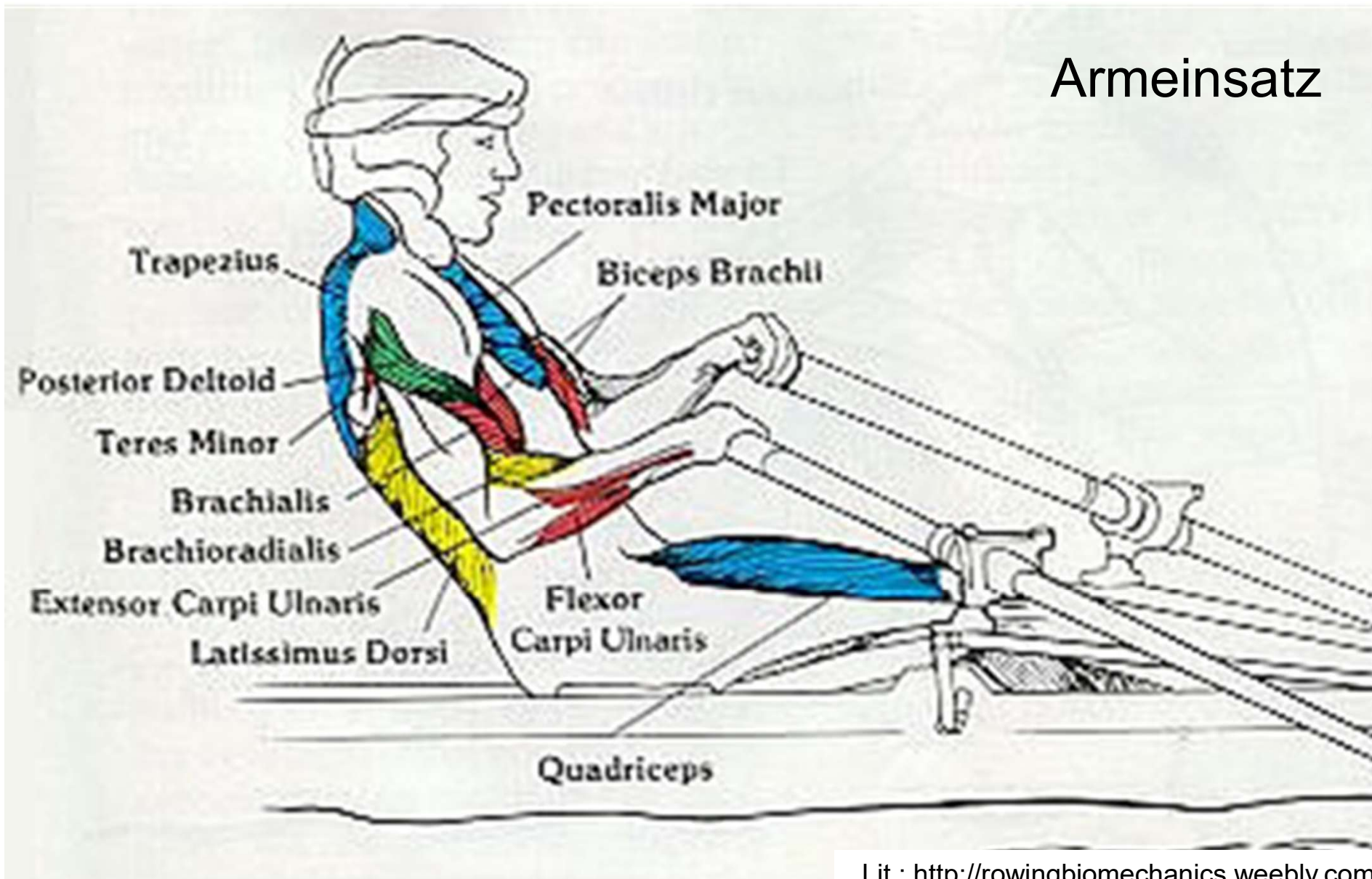
Rumpfeinsatz



Lit.: <http://rowingbiomechanics.weebly.com/>

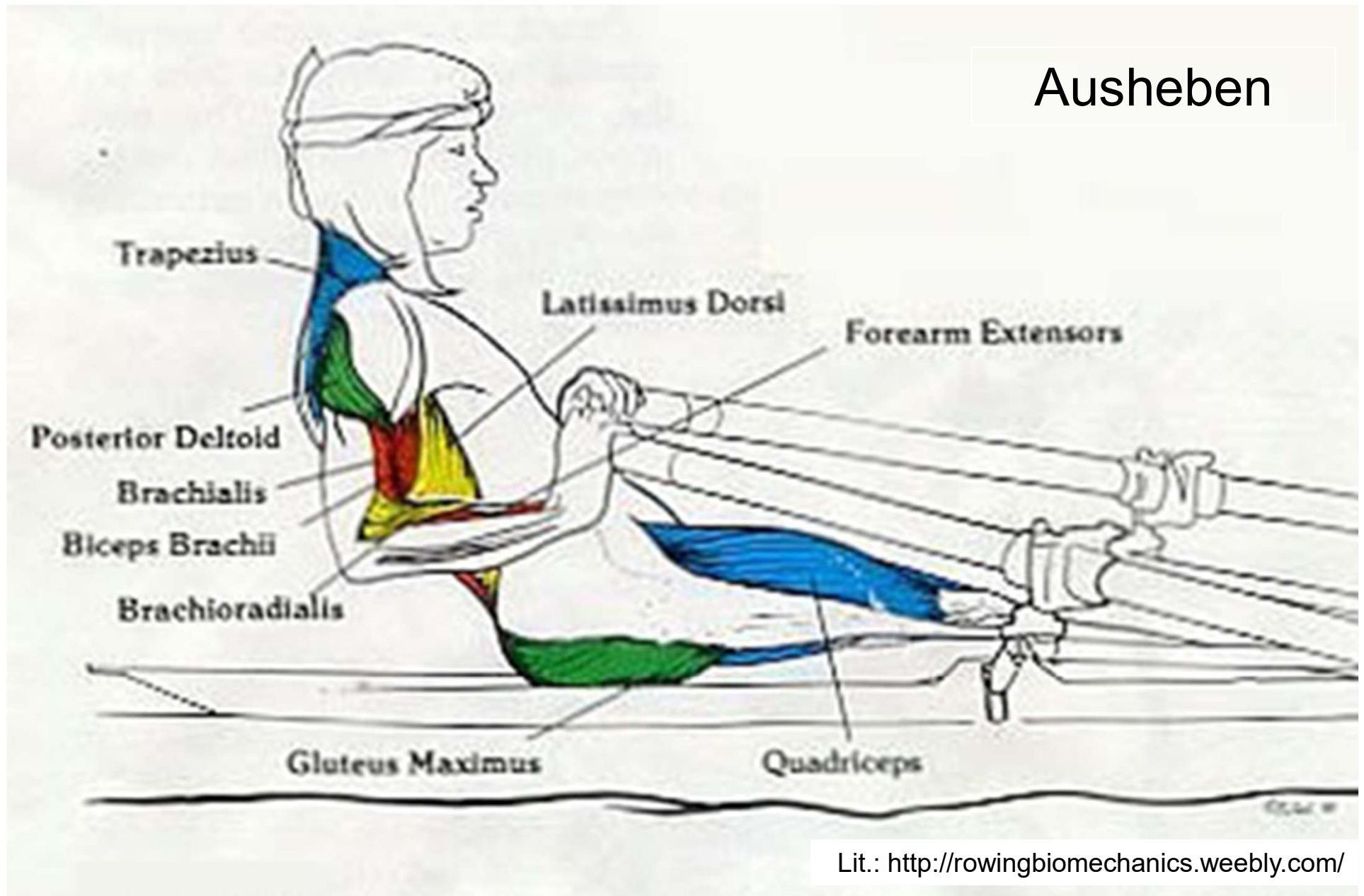
Die beim Rudern trainierten Muskeln IV

Armeinsatz



Die beim Rudern trainierten Muskeln V

Ausheben



Die beim Rudern trainierten Muskeln VI

