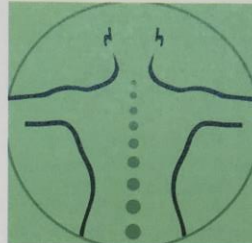


Die goldenen 12

Rücken – FIT

- . aufrecht stehen
- . Bauch und Gesäßmuskulatur anspannen
- . Becken stabilisieren
- . Schultern gesenkt lassen
- . bewusst atmen



1 und 2 Arme seitlich, Daumen zeigen nach hinten

.... beide Arme 2x nach hinten ziehen



3 und 4 Arme abgewinkelt. Ellbogen in Schulterhöhe.

Daumen zeigen nach hinten.

.... beide Arme 2x nach hinten ziehen



5 und 6 linker Arm nach oben gestreckt. Daumen zeigt nach hinten, rechter Arm nach unten gestreckt. Daumen zeigt nach vorne.

.... beide Arme 2x nach hinten ziehen



7 und 8 rechter Arm nach oben gestreckt. Daumen zeigen nach hinten.

linker Arm nach unten gestreckt. Daumen zeigt nach vorne.

..... beide Arme 2x nach hinten ziehen



9 und 10 Arme hochgestreckt. Daumen zeigen nach hinten

..... beide Arme 2x nach hinten ziehen



11 und 12 Arme nach unten gestreckt. Daumen zeigen nach vorne

.... beide Arme 2x nach hinten ziehen dabei Daumen nach außen hinten drehen und in den Zehenstand gehen



Das gesamte Programm sollte ein – bis zweimal wiederholt werden.

Viel Spaß!!!