



Fitness- und Gesundheits-Coach
in München

info@luxuryfit.de



CD-Tipp

Daniela Geister: Fit & Relaxed on Tour!
Fitness auf engstem Raum. Edition coach!n

Be *fit* Stay *fit*

LIEGESTÜTZ

für schöne Arme, Brust und Körperspannung

Setze deine Hände schulterbreit auf einer Bank, Bettkante o.ä. auf, spanne den Po an und ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ein. Beuge nun die Arme und atme ein. Strecke mit der Ausatmung deine Arme und halte die Spannung im gesamten Körper. Beuge und strecke die Arme in deiner Atemfrequenz.

Halte 30 Sekunden durch. Mache 3 Durchgänge mit je einer kurzen Pause.

Steigere dich nach 4 Workouts auf 45 Sekunden. Nach weiteren 4 Workouts auf 1 Minute.

Klasse, du tust damit aktiv etwas für einen gesunden, fitten und straffen Körper!

Sei aktiv und erweitere dein Übungsrepertoire – im nächsten Paracelsus Magazin sowie jederzeit und überall mit dem neuen Trainings-Hörbuch „Fit & Relaxed on Tour!“.

