



Fitness- und Gesundheitscoach
in München
info@luxuryfit.de



CD-Tipp

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

Be *fit* Stay *fit*

DER FALLSCHIRMSPRINGER für Rücken, Schultern & Po

Lege dich in Bauchlage auf die Matte. Strecke deine Arme links und rechts weit aus, die Daumen zeigen nach oben.

Baue Rumpfspannung auf. Deine Schultern sind weit weg von den Ohren. Ziehe die Schultern runter.

Hebe nun deinen Oberkörper und die Beine vom Boden ab. Dabei ziehst du den Bauchnabel und die Schulterblätter ein Richtung Wirbelsäule, dein Blick ist nach unten gerichtet. Spanne deinen Po fest an. Halte diese Position 30 Sekunden.

Löse die Spannung und lege Oberkörper und Beine entspannt ab. 30 Sekunden Pause – auf in die nächste Runde! Weitere 30 Sekunden halten, wieder ablegen. Spüre nach – schaffst du noch eine Session? Super, auf geht's!

Sei stolz auf dich, du hast eine effektive Übung für einen gesunden, fitten Körper absolviert!

Deine Daniela Geister

