



# Be *fit* Stay *fit*

## AUSFALLSCHRITTE ZURÜCK

Ganzkörperstabilisation für straffe Beine und einen knackigen Po

Stelle dich stabil hüftbreit hin und aktiviere deine Rumpfspannung. Die Schultern sind weit weg von deinen Ohren. Ziehe die Schultern aktiv runter und stütze deine Hände in die Hüften.

Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein und halte gleichmäßig über den ganzen Fuß verteilt Bodenkontakt. Setze nun den linken Fuß einen großen Schritt nach hinten, deine Knie und Füße bleiben dabei hüftbreit auseinander. Senke das hintere Knie bis eine Handbreit über den Boden ab. Dein linker Fuß steht nur noch auf dem Ballen. Das vordere Bein beugt mit der Bewegung, der vordere Fuß bleibt komplett am Boden.

Strecke das rechte Bein und hole dein linkes Bein nach vorne. Stabiler Stand und direkter Wechsel. Verlagere dein Gewicht nun auf das linke Bein. Setze mit rechts einen großen Schritt zurück. Rechtes Knie tief bis kurz über den Boden senken. Und wieder Beinwechsel.

Absolviere diese Übung 30-60 Sekunden lang.

Sei stolz auf dich, du hast ein effektives Kurztraining für einen gesunden und fitten Körper absolviert!



### CD-Tipp

Daniela Geister: Fit & Relaxed on Tour!  
Fitness auf engstem Raum.  
Büro, Wohnzimmer,  
Sauna, Flughafen ...