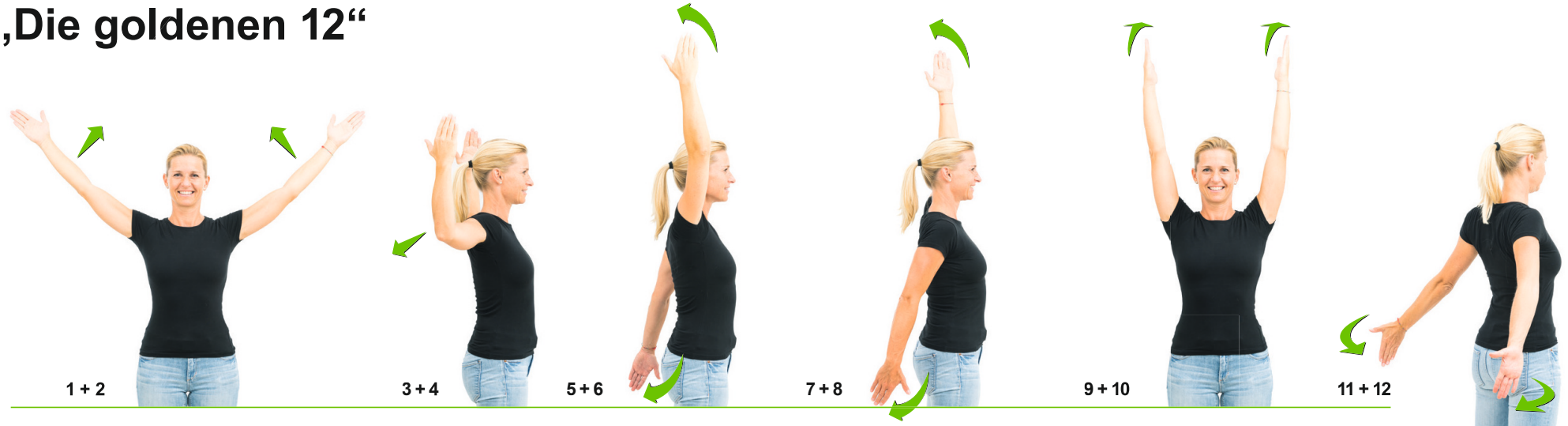
Das 1 min. Programm

FIT IN 1 MINUTE
FITTER IN 5 MINUTEN

„Die goldenen 12“



Ausgangsstellung: Aufrecht stehend, hüftbreiter Stand. Bauch- und Gesäßmuskulatur aktiviert, Becken stabilisieren, Schultern gesenkt lassen, bewusst atmen.

1 + 2 Mit dem Ausatmen die seitlich weggestreckten Arme nach schräg oben hinten ziehen. Daumen zeigen dabei nach hinten. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

3 + 4 Mit dem Ausatmen die abgewinkelten Arme nach hinten unten ziehen. Daumen zeigen dabei nach hinten. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

5 + 6 Rechter Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten. Linker Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne. Mit dem Ausatmen die Arme in die Länge und nach hinten ziehen. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

7 + 8 Armwechsel. Mit dem Ausatmen die Arme in die Länge und nach hinten ziehen. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

9 + 10 Beide Arme hoch gestreckt, Daumen zeigen nach hinten. Mit dem Ausatmen Arme in die Länge und nach hinten ziehen. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

11 + 12 Arme nach unten gestreckt, Daumen zeigen nach vorne. Arme nach hinten ziehen, die Daumen dabei nach außen und hinten drehen und weiters in einen Ballenstand gehen. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

© Dr. Hannes Pratscher, Dipl. Sptl. Harald Bärenthaler

Infos unter: www.pratscher.at und www.fitin1minute.at

pratscher