



Die goldenen 12

DAS 1MINUTEN-DEHNUNGSPROGRAMM

Ausgangsstellung:

- Aufrecht stehen
- Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Becken stabilisieren
- Schultern gesenkt lassen, bewusst atmen



1 und 2

Arme seitlich, Daumen zeigen nach hinten
... beide Arme 2 x nach hinten oben ziehen



3 und 4

Arme abgewinkelt, Ellenbogen in Schulterhöhe, Daumen zeigen nach hinten
... beide Arme 2 x nach hinten, unten ziehen



5 und 6

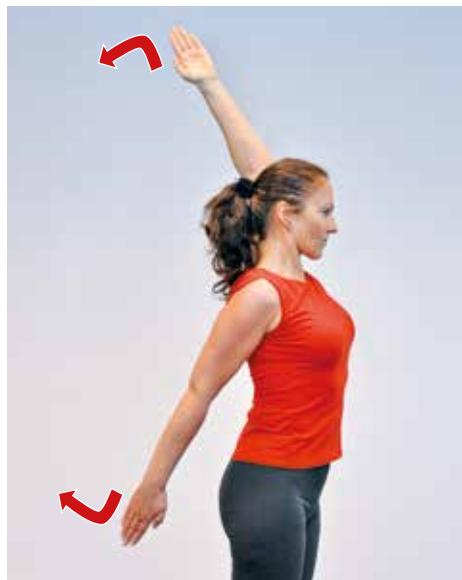
Rechter Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten,
linker Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne
... beide Arme 2 x in die Länge und nach hinten ziehen





7 und 8

Linker Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten,
rechter Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne
... beide Arme 2x in die Länge und nach hinten ziehen



9 und 10

Arme hoch gestreckt, Daumen zeigen nach hinten
... beide Arme 2 x nach oben, hinten ziehen



11 und 12

Arme nach unten gestreckt, Daumen zeigen nach vorne
... beide Arme 2 x nach oben, hinten ziehen, dabei die Daumen nach außen und hinten drehen und in einen Zehenstand gehen

