

Daniela Geister



Fitness- und Gesundheitscoach
info@luxuryfit.de

CD-Tipp

Daniela Geister:
Fit & Relaxed on
Tour! 2
Fitness 24/7/365:
Indoor, Outdoor,
Everywhere ...
hms.healthstyle.
media GmbH



Be *fit* Stay *fit*

S U P E R M A N

Positioniere dich im Vierfüßlerstand (Knie unter der Hüfte, Hände unter der Schulter absetzen). Nimm Rumpfspannung ein. Strecke deinen rechten Arm nach vorne und dein linkes Bein nach hinten aus. Führe dann kontrolliert Arm und Bein zurück, halte die Spannung und starte direkt mit der jeweils anderen Seite durch. Ein Seitenwechsel nach dem anderen. Beginne mit 10 Wiederholungen pro Seite, die du von Mal zu Mal steigern kannst.

Sei stolz auf dich! Du hast eine effektive Trainingseinheit für einen fitten und gesunden Körper absolviert. ☘

