

Rückenfit Arbeiten

Die Brasil mit kleinen, schnellen Bewegungen in Längsrichtung bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



Die Brasil mit kleinen, schnellen Bewegungen in Querrichtung bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



Arme über die Seite nach oben heben und senken.
Dauer: 3x 15 Wiederholungen



Arme nach oben strecken.
Brasil in kleinen Bewegungen nach vorne und hinten bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



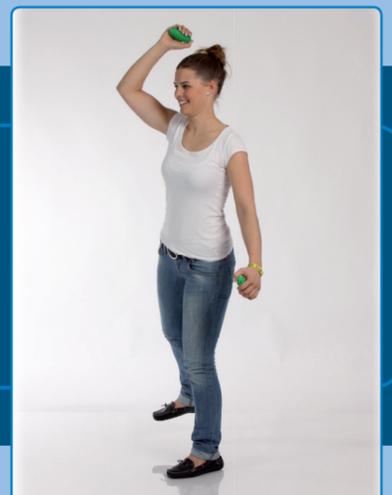
Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen.
Brasil in kleinen Bewegungen nach oben und unten bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



Arme auf Höhe des Brustkorbs und Brasil in kleinen Bewegungen nach oben und unten bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



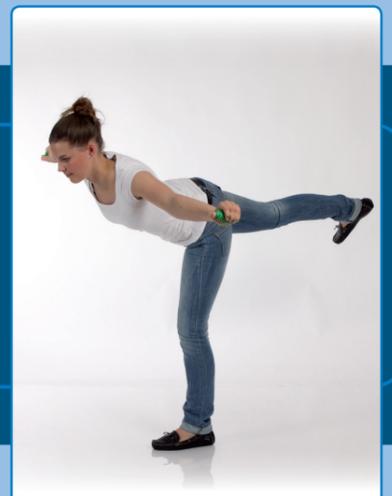
Einbeinstand. Ein Arm schüttelt oben, der andere Arm parallel zum Körper vor und zurück.
Arm- und Beinwechsel.
Dauer: 20-30 sec



Einbeinstand. Brasil in großen Bewegungen vor dem Körper nach oben und unten bewegen.
Beinwechsel.
Dauer: 20-30 sec



Standwaage. Brasil in kleinen Bewegungen auf Schulterhöhe neben dem Körper vor und zurück bewegen.



empfohlen von



Wiederholungen und Sätze jeder Übung

