



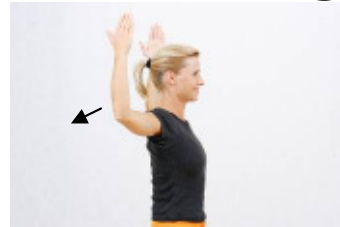
1 und 2



5 und 6



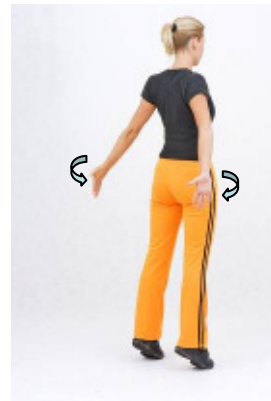
9 und 10



3 und 4



7 und 8



11 und 12

Die goldenen 12

- Ausgangstellung: **Das 1 Minuten Dehnungsprogramm**

- Aufrecht stehend
- Bauch- und Gesäßmuskulatur aktivieren, Becken stabilisieren
- Schultern gesenkt lassen, bewusst atmen

- 1 und 2** Arme seitlich, Daumen zeigen nach hinten
... beide Arme 2x nach hinten oben ziehen
- 3 und 4** Arme abgewinkelt, Ellenbogen in Schulterhöhe, Daumen zeigen nach hinten
... beide Arme 2x 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 2x 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 2x nach oben, hinten ziehen
- 11 und 12** Arme nach unten gestreckt, Daumen nach außen und hinten drehen, ... beide Arme 2x nach hinten, oben ziehen, dabei die Schultern nach hinten ziehen und in einen Zehenstand gehen

1 Minute Koordinieren



Infos unter:
www.pratscher.at

1 Minute Dehnen und Kräftigen



1 und 2



3 und 4



5 und 6



7 und 8



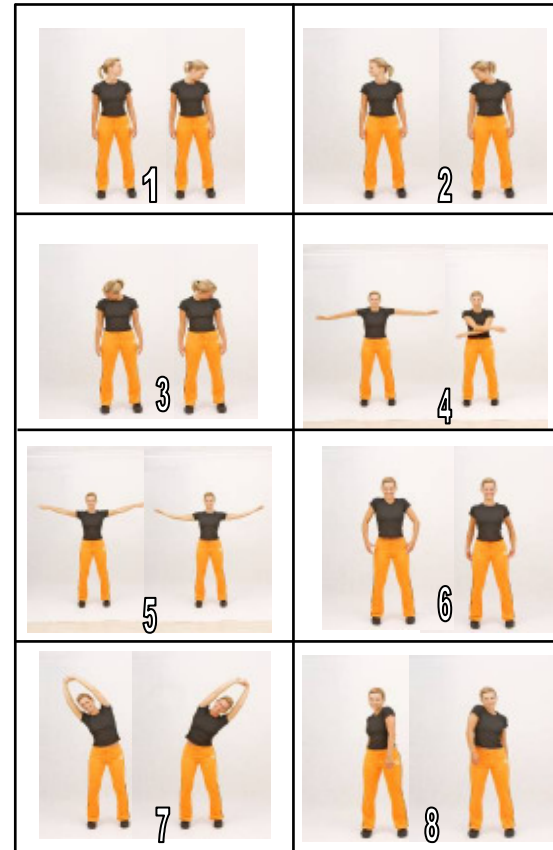
9 und 10



11 und 12

Das 3 Minutenprogramm

1 Minute Mobilisieren



pratscher 

Infos unter:
www.pratscher.at

5. Minute Koordinieren

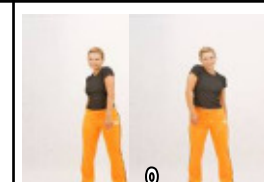
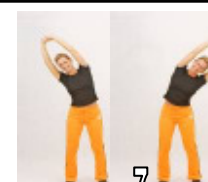


3. Minute „Ausdauer“

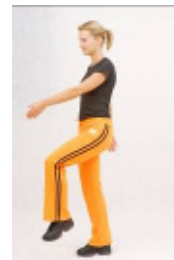
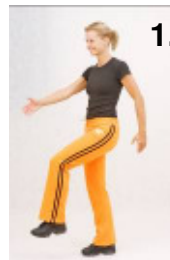


Das 5 Minutenprogramm

2. Minute Mobilisieren



1. Minute „1,2,3“



4. Minute Dehnen und Kräftigen

