

active woman

active woman

Gesund. Erfolgreich. Fit.

3,50 € - Schweiz 6,80 SFr
Österreich 3,90 € - Luxemburg 4,10 €
2/2015

Mehr
Power
SCHÜSSLER-
SALZE

Trampolin-Springen
Das Gute-Laune-Workout

Personal Training

Lassen Sie sich
fit machen!

Erforscht

Abnehm-Vitamine

**Die neue Lust
am Tanzen**

Yoga

IDEEN FÜR
DEN URLAUB

**DAS GROSSE
SPECIAL**

Ausdauertraining

Fitter, gesünder, schlanker

Sportarten im Check





Die Vorbereitung:

Ziel dieser Übung ist es, die Körperspannung wahrzunehmen und den Körper auf die kommenden Reize vorzubereiten.

→ **So geht's:** Gehen Sie in den Einbeinstand. Tippen Sie das Spielbein so weit wie möglich nach vorne und hinten. Schwingen Sie die Arme ganz natürlich mit. Pro Bein ca. 5 x.

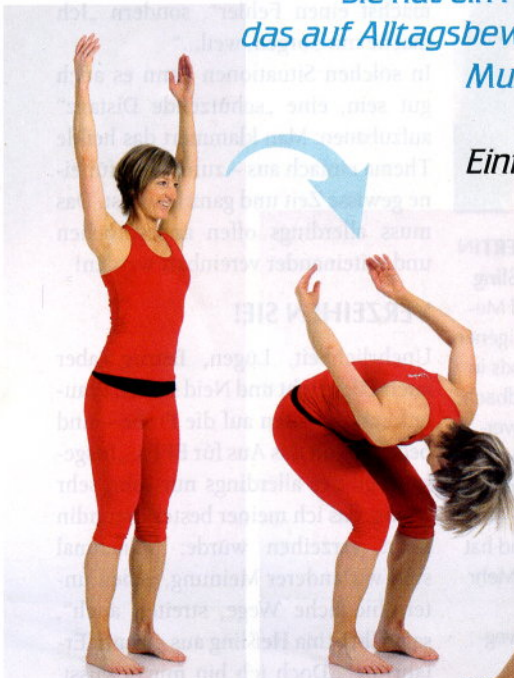
Fotos: Telegym

DAS SANFTE FIGUR

Effektive Übungen müssen weder kompliziert noch anstrengend sein, sagt die Trainerin Gabi Fastner.

Sie hat ein Programm entwickelt, das auf Alltagsbewegungen basiert und alle Muskelgruppen mit einbezieht.

**Unser Tipp:
Einfach mal ausprobieren!**



WARM-UP

Mit dieser Übung wecken Sie Ihren Körper auf und trainieren Ihr Gleichgewicht.

→ **So geht's:** Hüftbreiter Stand. Die Arme Richtung Decke strecken, tief schwingen, dann wieder hoch und oben ein Bein nach hinten strecken. Diese Position kurz halten, dann wieder tief und hoch und das andere Bein heben und halten. Stehen Sie bewusst auf einem Bein! Ca. 10 x.



Lust auf mehr? Die gesamte Übungsstrecke mit vielen Tipps von Gabi Fastner gibt es auf der DVD: Gesund & schön. Funktionelles Figurtraining, Telegym, 21,90 Euro, www.telegym.de

