



## Die goldenen 12

### DAS 1MINUTEN-DEHNUNGSPROGRAMM

#### Ausgangstellung:

- 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

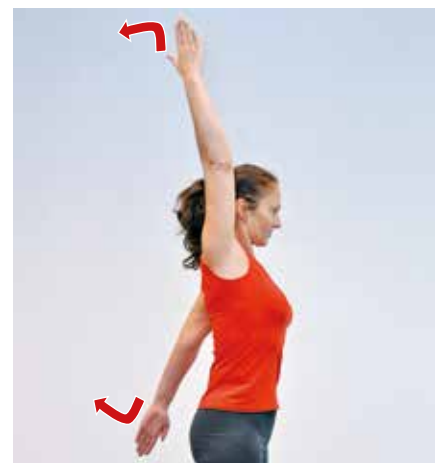
... beide Arme 2 x nach hinten, unten ziehen



#### 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



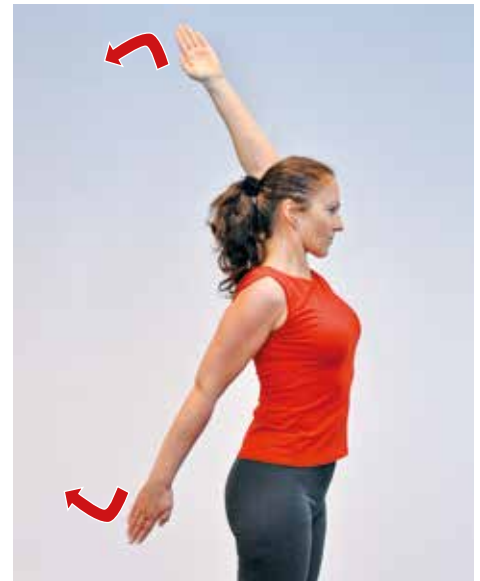


## 7 und 8

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

