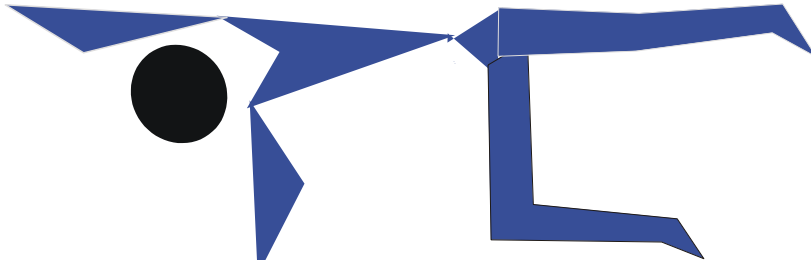


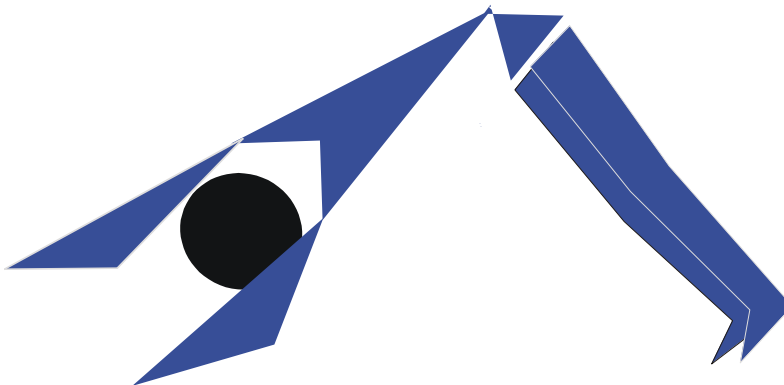
Core'le zeigt euch wie Fitness geht.

Eine Gymnastikmatte erleichtert das Fitnessprogramm

Corele macht einen starken Rücken.



Den 4-Füßlerstand einnehmen und WICHTIG: dabei zu Boden schauen. Zuerst das linke Bein und den rechten Arm strecken, (immer über Kreuz um einen festen Stand zu gewährleisten), diese Position 4-8 Atemzüge lang halten. Danach die Ausgangsstellung einnehmen und die Seiten wechseln, also das rechte Bein und den linken Arm strecken. Jede Seite 10 bis 15 mal wiederholen



Die „Hundstellung“, mit dem Kopf nach unten, hilft bei Erschöpfung und Müdigkeit. Durch den Dehnungseffekt werden Muskeln und Bänder entspannt. In diese Position gelangt man wiederum beginnend mit dem 4-Füßlerstand (Hände und Knie am Boden). Nun die Füße soweit strecken, wie es möglich ist. (Fersen in den Boden drücken), Hintern hoch und diese Stellung ebenfalls 4-8 Atemzüge halten. Auch diese Übung 10 – 15 mal wiederholen.

Corele's kleiner Tip: „Mit Musik geht vieles leichter ...“