

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

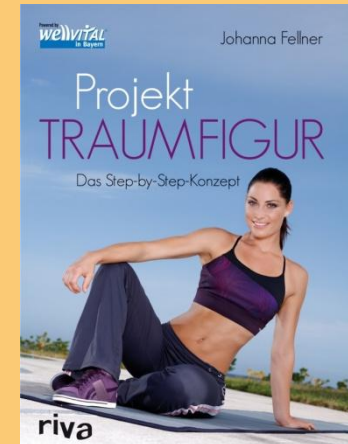
riva

CARDIOTRAINING: Superwoman

Stell dir vor, du würdest auf eine Kiste und wieder heruntersteigen. Dabei zieh den vorderen Arm nach oben, so als würdest du gleich vom Boden abheben und fliegen.



- Nimm eine enge Standposition ein und halte die Arme locker neben dem Körper.
- Mache mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach vorne, und schwing dabei den linken Unterarm schräg vor die Brust. Der rechte Arm schwingt angewinkelt nach hinten.
- Hebe nun das linke Knie bis auf Hüfthöhe nach vorne an, und strecke den Fuß. Führe den rechten Arm gleichzeitig nach vorn, den linken Arm nach hinten. Gehe zurück zu Position a und wiederhole den gesamten Bewegungsablauf zur anderen Seite.



Bibliografie

Johanna Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept

19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)

ISBN: 978-3-86883-127-6

riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.