GET *fit*

In 5 Schritten zum Superbody: ***Tanja Krodel,*** *Inhaberin des Münchner Studio.12, hat exklusiv für uns Übungen entworfen, die von Kopf bis Fuß fit machen*

FÜR STRAFFE ARME UND STARKE SCHULTERN

In den Vierfüßlerstand gehen, Knie unter der Hüfte und die Hände unterhalb der Schultern platzieren. Die Ellbogen zeigen nach hinten. Den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, den Rücken nicht durchhängen lassen. Dann den linken Arm zur Seite mit Rotation des Schultergürtels heben, zurück unter die Brust ziehen und in den Liegestütz mit eng am Körper liegenden Armen gleiten. Die Übung, mit sich abwechselnd seitlich öffnenden Armen, pro Seite 10-mal wiederholen. **Stufe 2:** Die Knie deutlich weiter nach hinten versetzen, die Hüfte ist dabei gestreckt. **Stufe 3:** Den Körper auf den Zehen aufstützen. Aufpassen, dass das Gesäß nicht durchhängt und kein Hohlkreuz entsteht.

FOTO: SHUTTERSTOCK