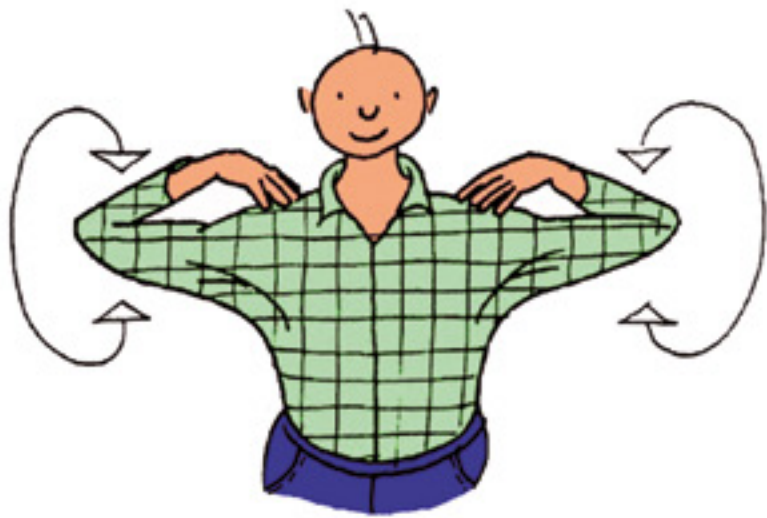
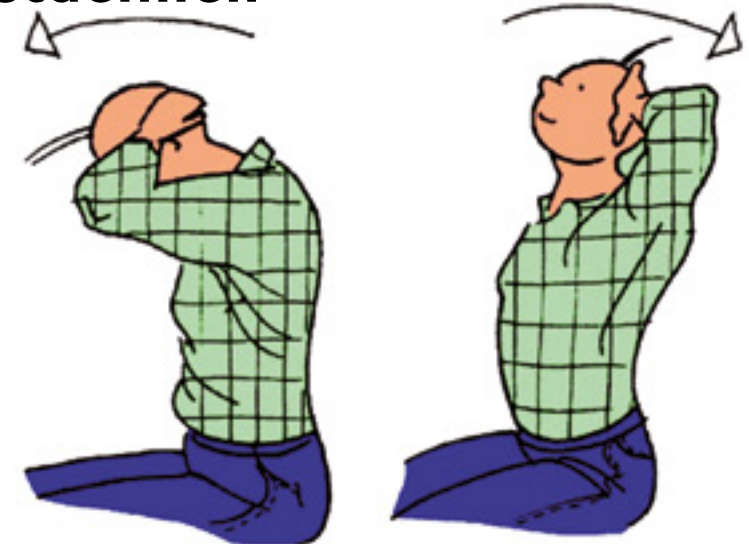


# Fitness-Gymnastik auf dem Gabelstapler

**Schulterkreisen**



**Nacken -/Brustdehnen**



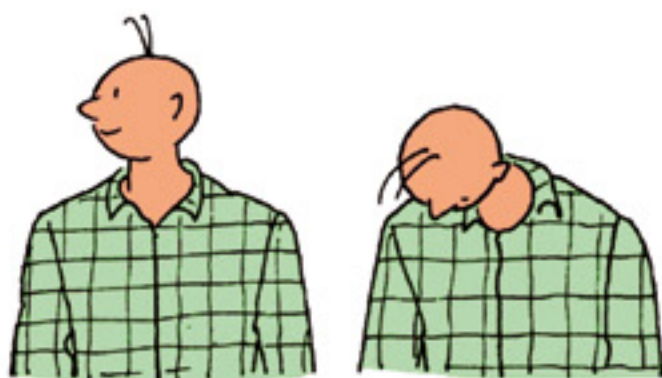
**Kopfpendeln**



**Schulter -/Armdehnen**



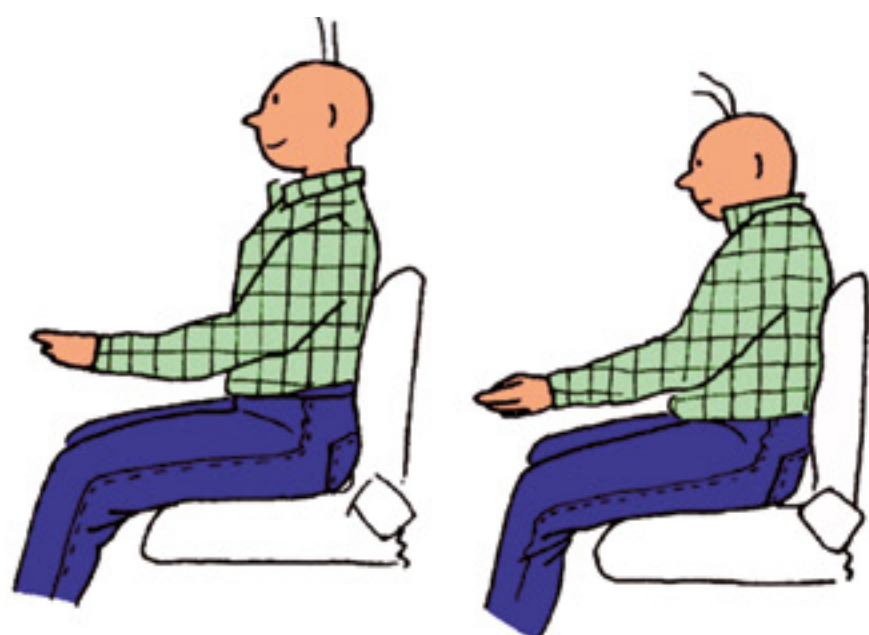
**Schulterdehnen**



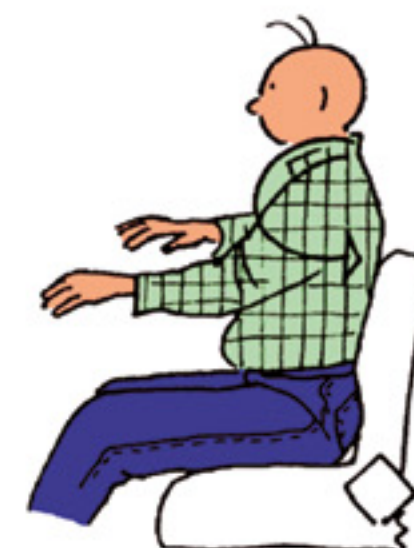
**Schulterblätter zusammenziehen**



**Heben und Senken des Brustkorbs**



**Schulterkreisen**



**Heben von Fußspitzen und Fersen**



**Becken vor und zurück schaukeln**

