

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Schwingen

1



1. Schritt

Stellen Sie sicher, dass vor und hinter Ihnen genügend Platz vorhanden ist um die Übung durchzuführen.

2. Schritt

Im hüftbreitem Stand gehen Sie zum Schwungholen locker in die Knie. Schwingen Sie dabei Ihre Arme nach hinten.

3. Schritt

Schwingen Sie nun nach oben und strecken Sie dabei Ihre Arme weit nach hinten, wenn möglich heben Sie Ihre Fersen an.

Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal.

