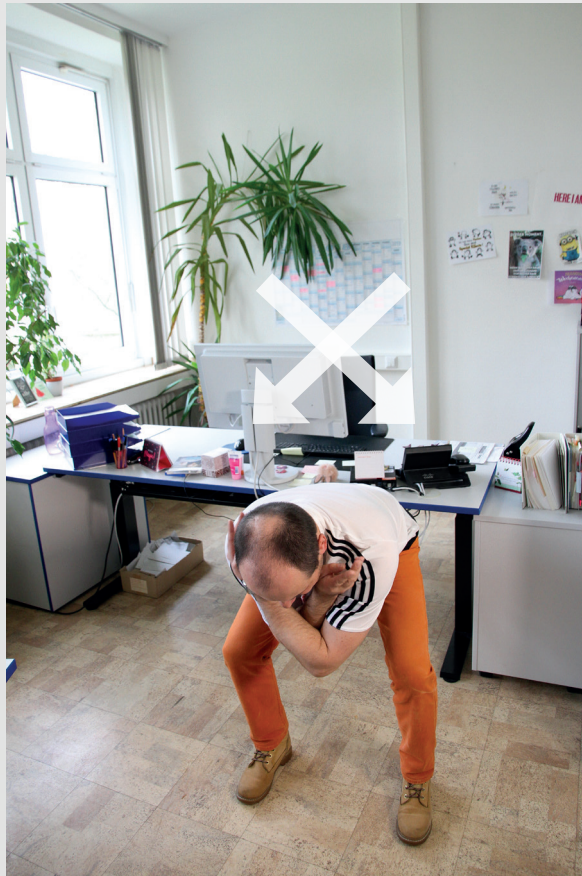


SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Schwingen (seitlich)



1. Schritt

In hüftbreitem Stand gehen Sie zum Schwingholen locker in die Knie. Kreuzen Sie dabei Ihre Arme vor Ihrem Oberkörper.

2. Schritt

Schwingen Sie nun mit gestreckten Armen seitlich nach oben und heben Sie in der Streckung Ihre Fersen an.

3. Schritt

Schwingen Sie nach Belieben 5-10 Mal komplett seitlich nach oben und zurück.

