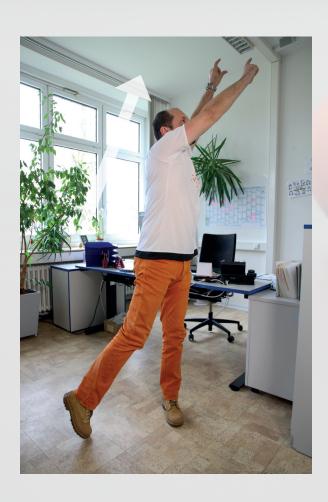


SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

3

Schwingen (diagonal)



1. Schritt

In stabilem Stand gehen Sie zum Schwungholen locker in die Knie (tief). Schwingen Sie nun mit gestreckten Armen diagonal nach hinten über Ihre linke Schulter.

2. Schritt

Nehmen Sie dazu den Oberkörper mit in die Drehbewegung (das rechte Bein dreht mit, Ferse anheben). Der Blick folgt den schwingenden Armen über die linke Schulter.

3. Schritt

Schwingen Sie nun Ihre Arme in einem großen Bogen über die Mitte von unten (gebeugte Knie, etwas tiefer) über die rechte Schulter nach hinten oben.

Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal.

