

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Schwingen (diagonal)



1. Schritt

In stabilem Stand gehen Sie zum Schwung-
holen 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 schwin-
genden 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.

