

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Schwingen (Beine)



1. Schritt

Stützen Sie sich auf einem Stuhl ab (Stuhl muss fest stehen), achten Sie auf einen aufrechten Stand.

2. Schritt

Schwingen Sie das rechte Bein gestreckt nach rechts außen und vor dem Körper, nach links außen (das Anheben der Ferse des Standbeins erleichtert das Durchschwingen).

Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal, auch mit dem linken Bein.

