

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

5

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 innen stehende Bein gestreckt vor und zurück (das Anheben der Ferse des Standbeins erleichtert das Durchschwingen).

3. Schritt

Achten Sie auf einen stabilen und aufrechten Oberkörper.

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

