

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

15

Fitnessband (Arme/Schultern 1)



1. Schritt

Hüftbreiter Stand (Funktionaler Stand)
auf der Bandmitte.

2. Schritt

Bandenden vor dem Körper kreuzen.

3. Schritt

Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben
und wieder absenken.



Die Bewegung sollte 8 – 15 Mal durchgeführt werden. Je nach Wunsch, kann die gesamte Übung bis zu 5 Mal absolviert werden.