

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Fitnessband (Arme/Schultern 2)



1. Schritt

Hinterer Fuß auf der Bandmitte, Mitte des Bandes um den Fuß wickeln.

2. Schritt

Beide Bandenden auf Höhe Oberschenkelmitte greifen, Oberarm eng am Körper nach hinten oben und wieder nach unten führen.



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