

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Fitnessband (Bauch/Rücken 1)



1. Schritt

Sitz auf dem vorderen Drittel des Stuhls,
Füße stehen hüftbreit auf der Bandmitte.

2. Schritt

Ellenbogen langsam auf Schulterhöhe und
die Hände unters Kinn und wieder zurück.



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