

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Fitnessband (Bauch/Rücken 2)



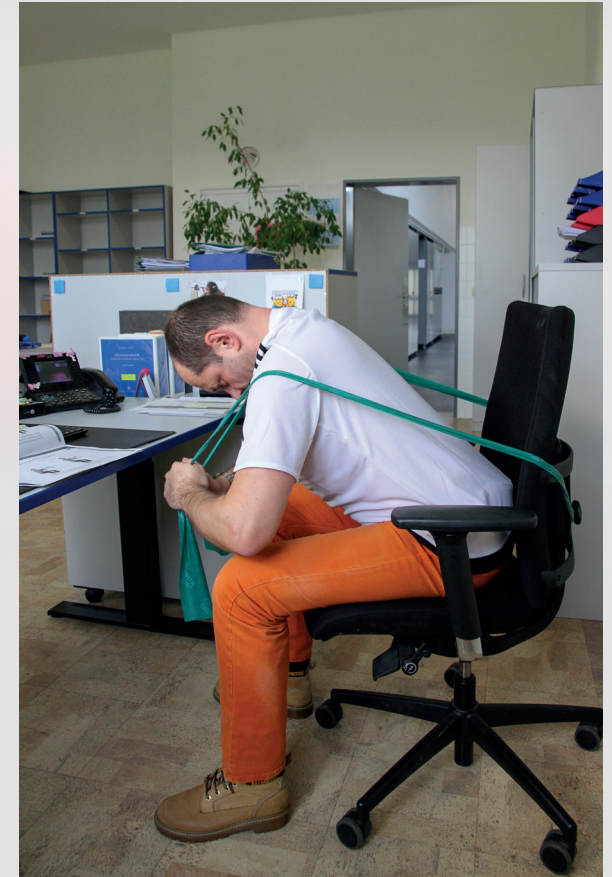
1. Schritt

Band um die Stuhllehne.
Bandenden vor dem Körper halten.

2. Schritt

Langsam nach vorne beugen
und wieder langsam zurück zur Startposition.

Wichtig: gerader Rücken;
Beugung erfolgt aus der Hüfte.



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