

# SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

## Fitnessband (Beine 2)

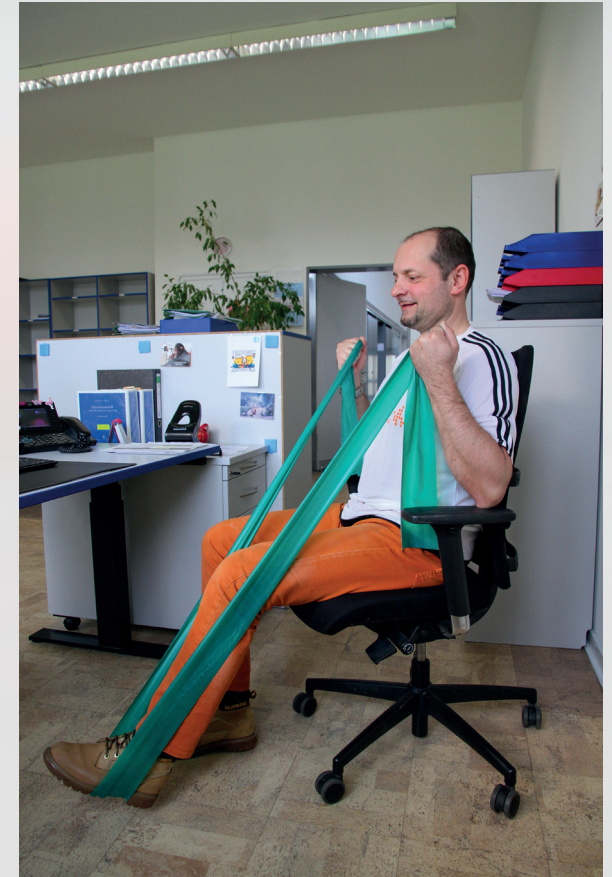


### 1. Schritt

Bandmitte um eine Fußsohle wickeln, Bandenden unter Spannung auf Kniehöhe greifen. Ellbogen nahe am Körper, Unterarme bleiben in der gezeigten Position.

### 2. Schritt

Bein nach vorne-unten strecken und langsam wieder beugen.



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 absolviert werden.