

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Fitnessband (Schulter)



1. Schritt

Setzen Sie sich aufrecht hin und achten Sie darauf, den Rücken gerade zu halten. Fassen Sie das Fitnessband mit beiden Händen in einem Abstand von rund 30 cm, die Handflächen zeigen dabei nach oben.

2. Schritt

Lassen Sie die Schultern locker hängen und ziehen Sie das Band mit beiden Händen auseinander. Anschließend die Spannung langsam lösen.



Wiederholen Sie diese Übung ca. 10 Mal.