



7 min WORKOUT - GEGEN LANGES SITZEN

2 Runden: je 5 Übungen

Belastungszeit: 40 Sekunden pro Übung

Pause: nach 5 Übungen 20 Sekunden

Tipps zur Durchführung:

1. Ideal für eine Bewegte Pause
Zieh dir also etwas Bequemes an, dreh die Musik auf und schon kann es los gehen.

ÜBUNGEN

1. NACKEN/SCHULTERN LOCKERN
2. RÜCKEN KRÄFTIGEN
3. BEIN-RÜCKSEITEN DEHNEN
4. BRUSTMUSKULATUR DEHNEN
5. OBEREN RÜCKEN STÄRKEN



bewegt studieren
studieren bewegt

