

„Der Hacker“



Sitzen Sie gerade ohne die Lehne zu berühren .
Sie können die Übung auch im Stehen durchführen

Bauen Sie Grundspannung auf und bewegen die Arme am Körper auf und ab. (Bild)

Versuchen Sie die Übung auch mit ausgesteckten Armen.

Wechseln Sie die von der Vorhalte ind die Seithalte und in die Hochhalte.

Halten Sie dreißig Sekunden durch und machen danach eine Pause.

Machen sie so viele Durchgänge wie sie schaffen.

Diese Übung können Sie auch täglich in ihr „Fitnessprogramm“ aufnehmen.

Viel Spaß beim Probieren

Jörg Müller
TSG Schkeuditz