

Übungen mit dem Schwungstab

Ihre Anleitung für das Training direkt am Arbeitsplatz.

Workout statt Burnout



Den Stab locker halten, Bewegungsrichtung hoch-tief.

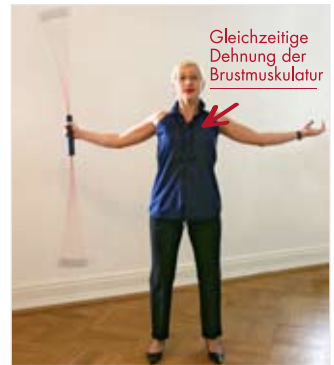


Im tiefen Stand trainieren Sie gleichzeitig Ihre Beinmuskulatur.

Den Stab ist über dem Kopf, hoch-tief schwingen.



Beidhändig in der Brusthöhe, vor-zurück schwingen.



Gleichzeitige Dehnung der Brustmuskulatur

Nach außen-innen schwingen, die Arme sind geöffnet.



Den Stab hinter dem Rücken nach oben-unten schwingen.



Der Rücken ist gerade!

Vorbeuge im hüftbreiten Stand, schwingen hoch-tief.



Den Arm vorne halten, vor-zurück schwingen



Hilft gegen Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich

Im Ausfallschritt den Stab oben-unten schwingen.

Die Übungen sollen Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und dürfen keine Schmerzen verursachen. Auch weitere Übungsanleitungen können Sie unter www.gesund-zum-erfolg.de kostenlos herunterladen.

Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen, rufen Sie uns an oder mailen Sie uns. Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de

GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de