

Übungen mit dem XCO-Trainer

Ihre Anleitung für das Training direkt am Arbeitsplatz.

Workout statt Burnout

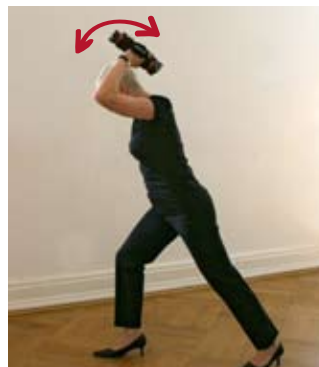


Die lose Masse in den Handeln nach innen-außen werfen.



Im tiefen Stand
trainieren Sie
gleichzeitig Ihre
Beinmuskulatur

Die XCO nach unten-oben
rhythmisch bewegen.



Die XCO dynamisch nach
vorne und zurück schleudern.



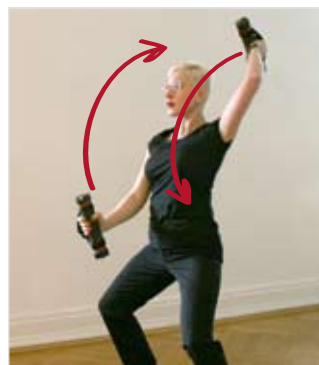
Die XCO werfen in Rich-
tung Boden und nach oben.



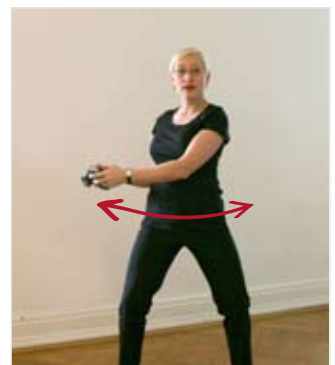
Die Arme pendeln über dem
Kopf hin und her.



XCO wird nach oben-außen
und innen-unten geworfen.



Die Arme abwechselnd nach
oben und unten bewegen,



Beide XCO in der Bauchhöhe
nach rechts und links werfen.

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