

# DER RÜCKZIEHER

Lust auf ein leichtes Training ohne Equipment? Da haben wir was für dich: Eine einfache Fitnessübung, die du ganz entspannt im Sitzen ausführen kannst.

- 1 Setz dich aufrecht hin und ziehe die Schulterblätter nach hinten unten.
  - 2 Lass deine Arme nah am Körper und winkel sie an.
  - 3 Nun presst du die Ellenbogen kräftig gegen die Rückenlehne und hältst die Spannung für 8 bis 10 Sekunden.
  - 4 Lös daraufhin kurz die Spannung, bevor du die Übung wiederholst.
- 3 x wiederholen!

