



„DER
SCHMETTERLING,
KLEINE ÜBUNG,
GROSSER EFFEKT!“

1.

Egal ob im Coworking-Space
beim Brainstorming oder
in Deiner Mensa beim
leckeren mensaVital-Gericht,
ein Freiwilliger Für FITNESS
lässt sich immer Finden.

„KANNSTU
KNICKEN!“

SAY HELLO TO
VITALY
YOUR PERSONAL
TRAINER

2.

Du stellst dich
schulterbreit vor Deinen
Fitnesspartner & hebst
Deine angewinkelten
Arme auf Schulterhöhe.
Dein Übungspartner greift
jetzt geschmeidig von außen
an Deine Ellbogen & gibt
den Widerstand, den Du
aufdrücken musst.

3.

Haltet den Widerstand
ca. 8-10 Sek., löst kurz &
wiederholt die Übung 3 mal.

„2IN1“ Durch umgreifen auf die
Ellbogeninnenseiten lassen sich
nicht nur die RÜCKEN- sondern
auch die BRUSTMUCKIES stählen.

„MACH MIT,
IST GANZ LEICHT.“