

Bernd Hüttich

Die heimliche Bürogymnastik

66 Übungen im Sitzen

Fotografiert von Klaus-Dieter Fahlbusch

Sportverlag Berlin

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 6 |
| So üben Sie mit dem Buch | 8 |
| Komplex 1 - Augen- und Atemübungen | 10 |
| Komplex 2 - Übungen für Hals, Schultern, Arme und Hände | 28 |
| Komplex 3 - Übungen für Rumpf und Gesäß | 96 |
| Komplex 4 - Übungen für Beine und Füße | 128 |
| Beispiele für Übungsprogramme | 156 |