

„DER RÜCKZIEHER, TOUCHEN, PUSHEN & CHILLAXEN!“

1. Das war köstlich, jetzt noch schnell das Instagram taugliche **MENSAVITAL-MENÜ** geteilt
„#ACH DU DICKER HUND WAR DAS LECKER“.
Da bleibt auch noch Zeit für **FITNESS**.



„KANNST
KNICKEN!“

SAY HELLO TO 
VITALY
YOUR PERSONAL
 **TRAINER**

2. In aufrecht lässiger Haltung, das Smartphone weiter im Blick, ziehst Du Deine Schulterblätter nach hinten, dabei bleiben die angewinkelten Arme seitlich nah am Körper.
PERFEKT!
Stemm jetzt Deine Ellenbogen kräftig gegen die Rückenlehne.

3. Halte die Spannung ca. 8-10 Sek. im Rücken, löse kurz & wiederhole die Übung 3 mal. Entspannt wie ein **SCHLANGENMENSCH**, kannst Du auch gleich in die nächste Vorlesung oder Besprechung tänzeln.

Auch lässt sich die Übung gut im Stehen **DEICHSELN**.

„MACH MIT,
IST GANZ LEICHT.“