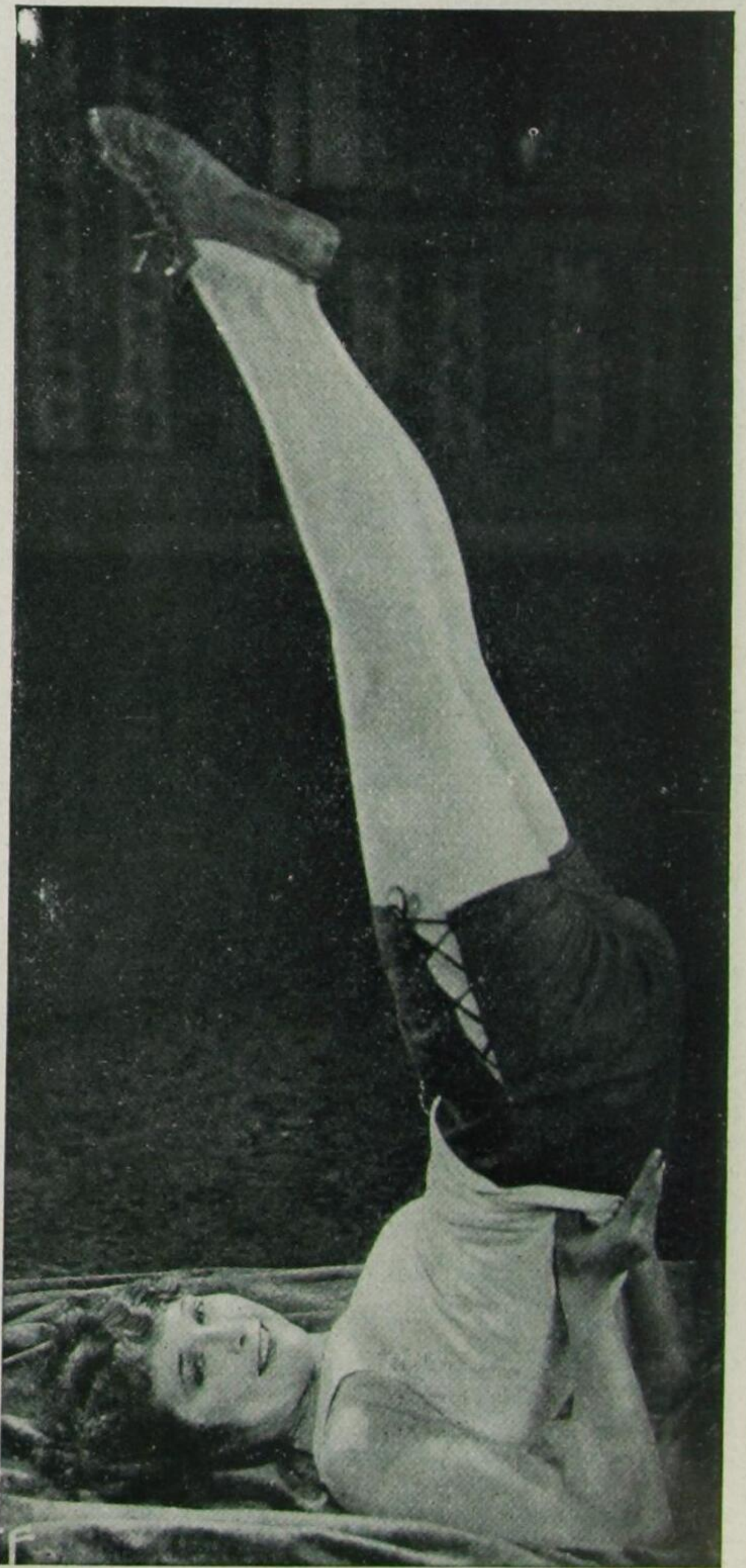


Handstand an der Zimmerwand – eine einfache Übung, die Elastizität verleiht

stark und elastisch genug, sie ausführen zu können. Wer derartige Übungen nur ein paarmal hintereinander vorgenommen hat, der wird es in Zukunft als unerläßliches Bedürfnis empfinden, allmorgendlich eine Viertelstunde diesem nützlichen Schönheits-Training zu widmen, zumal wenn er statt der früheren Abgespanntheit und Schläffheit, statt der ewigen Müdigkeit die segensreichen Folgen sehr bald freudig an seiner Elastizität und Frische verspürt

zu üben, den Körper nach allen Richtungen hin zu strecken und zu dehnen, Arme, Beine, Rücken zu kräftigen und alle Glieder des Körpers auf möglichst natürliche Weise in Bewegung zu setzen. Man versuche nur einmal, einen Handstand auszuführen, wobei man die Beine gegen die Zimmerwand stützt. Das erstemal wird es vielleicht mißglücken, beim zweiten Versuch wird man aber bemerken, wie man an Sicherheit, Kraft und Selbstvertrauen gewinnt. Auch die „Brücke“, eine bekannte Ringkampfübung, verursacht nur das erstemal Schwierigkeiten, aber jede gesunde Frau ist



Genickstand auf dem Teppich