

# — und dann für die Praxis

Eine Viertelstunde Kraft und Schönheit / von Marion Palfi

Der Weg zu Kraft und Schönheit, zur Beherrschung und Beweglichkeit des Körpers ist nicht so mühselig wie er erscheint, wenn

aber den Fuß dabei ganz aufsetzen, immer schneller und rascher laufen bis zum rasen.

2.

Ausatmen: tief einatmen, die Arme heben,

man die vorgeschriebenen Uebungen durchführt. Diese erste Woche, den toten Punkt, muß man überwinden, dann erkennt man die neue Beweglichkeit, die neue Jugend des Körpers. Die Elastizität gibt ein neues Lebensgefühl, das die Grundlage der Schönheit ist. Der Fleiß stellt sich dann automatisch ein und mit ihm werden die täglichen Uebungen zur Notwendigkeit.

## Der Kursus fängt an:

1.

Man beginnt mit Gehen: 5 Minuten lang langsam Bein heben, dann Knie strecken, Fuß langsam aufsetzen, das Gewicht auf den anderen Fuß übertragen, dasselbe wiederholen und dabei immer schneller werden, bis man zu laufen anfängt,

Körper ganz gespannt, ganz und gar ausatmen, Mund öffnen, den Körper entspannt fallen lassen, dreimal wiederholen.

3.

Fußrollen: Bein gestreckt und gespannt heben. Fußrollen, nach außen sechsmal und nach innen sechsmal, nach links und rechts sechsmal. Man hebe den anderen Fuß zur gleichen Uebung.

4.

Kniebeugen: langsam anfangen, Hacken zusammen, auf halber Spitze Körper gerade halten. Fünf Kniebeugen am Anfang — schneller werden, bis hochspringen, in die Kniebeuge, springen. Fünf Kniebeugen am Anfang, die bis zu fünfzig gesteigert werden.

5.

Bein entspannen: vor- und rückwärts

