

Bei der heutigen Rekordsucht ist jeder aufs höchste angespannt und findet selten Zeit, sich einer systematischen Pflege durch Leibesübungen hinzugeben, obwohl er von ihrer Notwendigkeit überzeugt ist. Aber die tägliche Gymnastik ist sehr wohl durchführbar. Irgendwo und irgendwann stehen einem am Tage einmal einige zehn Minuten zur Verfügung, und diese zehn Minuten können zu einem wahrhaften Quell der Kraft und der Energien werden.

Besonders für unsere Frauen und Mädchen ist eine geregelte körperliche Betätigung notwendig. Schon von Natur aus ist die Frau schwächer und zarter veranlagt als der Mann. Heute steht sie an der Seite des Mannes im schweren Wirtschafts-



Rumpf-Rückbeugen, mit Hochhalte. Bei leicht gespreizten Beinen werden die Arme in Hochhalte genommen und der Oberkörper nach rückwärts gebeugt, wobei auszuatmen ist. Die Rückbeuge kann verschieden geschehen: Einmal unter Beugen der Knie, dann bei gestreckten Knien (dies ist wirksamer und anstrengender). Beim Aufrichten Einatmen und vor der Wiederholung eine kleine Pause, ev. ganz leichtes Vorbeugen. Die Arme müssen immer parallel und an den Ohren bleiben (4-8 mal)



Rumpfbeugen vorwärts. Bei geschlossenen Füßen — also in Grundstellung — wenn die Arme hochgehoben sind, unter Ausatmen Rumpf nach vorne abwärts beugen. Im Anfang wird es zunächst nicht gelingen, mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren, weil die Beugemuskeln auf der Rückseite der Beine im allgemeinen zu kurz sind. Erst mehrmaliges, regelmäßiges Üben unter leichtem Nachfedern wird die Durchführung der Übung so ermöglichen, wie sie das Bild wiedergibt. Beim Aufrichten einatmen (10-15 mal)

kampf und muß oft die Stelle des Mannes einnehmen und Führerin sein. Da ist es denn natürlich, daß ein Körper mit geringerer Widerstandskraft eher den Anstrengungen erliegt als ein kraftgestählter und gesunder. Auch verleihen die Muskeln dem Körper erst die schöne Form, ohne daß dabei das



Rückenlage, gestrecktes Beinheben über den Kopf. Beim Hochheben der Beine bis zur Senkrechten kann leicht eingeatmet werden, dann aber muß stark ausgeatmet werden. Es ist verhältnismäßig schwierig, bei gestreckten Knien den Boden zu berühren. Gleichfalls muß mit gestreckten Knien die Rückbewegung langsam durchgeführt werden. Liegt der Körper wieder gerade, so ist vor der nächsten Übung ein tiefer Atemzug zu machen (6-12 mal)