



*Entspannungsübung. Die Arme werden bei gespreizten Beinen hochgehalten und der Oberkörper leicht rückwärts geneigt. In dieser Neigstellung Pendeln der Arme nach rechts und links, wobei eine leichte Federung in den Knien zu empfehlen ist. Jede einzelne Übung besteht aus einer Rückbeugung und einem dreimaligen Pendeln der Arme nach links und rechts abwärts. Dann aufrichten und ausruhen (4-6 mal)*

*natürlich Weibliche vorlorenzugehen und ein „vermännlichter Typ“ zu entstehen braucht. Beobachten wir die Haltung so vieler Frauen und Mädchen, so erkennen wir, daß der Rücken gekrümmt ist, die Brust flach und eng, ohne die Möglichkeit einer*

*tiefen Atmung, einer genügenden Betätigung von Herz und Lunge. Der Unterleib ist oft durch vieles Sitzen hervorgewölbt, die Bauchmuskeln fehlen, die richtige Blutzirkulation ist nicht vorhanden usw.*

*Die diesen Zeilen beigegebenen Bilder*