



Im Sitzen werden bei geschlossenen Füßen die Hände hochgenommen und der Oberkörper mit den Armen nach vorn geneigt, wobei möglichst der Kopf auf den Knien zu liegen hat und mit den Armen die Fußspitzen zu berühren oder zu umfassen sind. Auch diese Übung ist für den Anfang schwer, weshalb in der ersten Zeit leichtes Nachfedern zu empfehlen ist. Beim Vorbeugen aus-, beim Aufrichten einatmen (6-10 mal)

sollen als Hinweis dienen, wie die tägliche Gymnastik durchzuführen ist. Sie sollen Anregung geben, mit geringen Mitteln dem Körper ein schönes und gesundes Aussehen zu verleihen und ihn vor zu frühem Altern zu schützen. Dies ist noch ein wichtiger Punkt. Den meisten Frauen sieht man bald an, wenn sie beruflich stark mitgenommen sind und nicht die ausgleichenden Übungen betrieben haben. Solche Körper klappen dann auch früher zusammen, altern früh und lassen sich schlecht verbessern. Wer aber beizeiten durch tägliche Gymnastik seinem Körper einen Vorrat gibt, von dem er in späterer Zeit zu leben vermag, der wird sich auch bis ins Alter ein gesundes und frisches Aussehen, Lebensfreude und Spannkraft bewahren.



In der Bauchlage wird der Oberkörper hochgestützt, der Kopf nach hinten gebeugt und die Unterschenkel angewinkelt, mit dem Bestreben, daß Kopf und Zehen sich berühren. Die Übung ist sehr schwer und deutet auf eine starke Durchbildung der Lendengegend und eine starke Dehnfähigkeit der vorderen Oberschenkel-, Bauch- und Brustmuskeln hin (3-6 mal)



Im Knien wird ein Bein nach hinten gestreckt, die Hände nach vorwärts gehalten und der Rumpf leicht vorwärts geneigt. Dann Aufrichten und leichtes Rückbeugen des Rumpfes, mit seitlichem Auseinanderschwingen der Arme. Im Anfang langsam, kann die Übung später schwunghaft ausgeführt werden. Beim Vorbeugen aus-, beim Aufrichten einatmen (Jedes Bein 6-8 mal)