

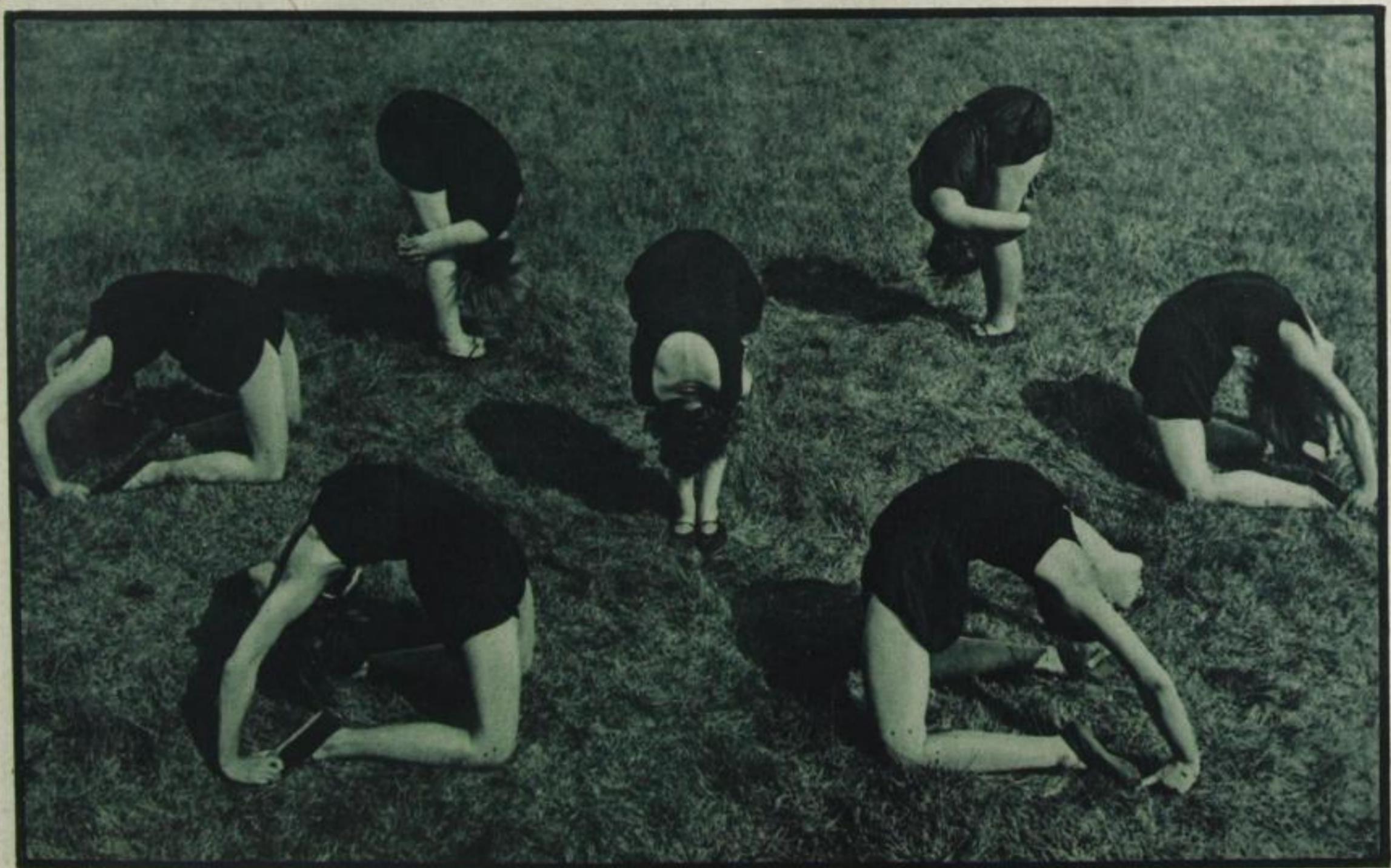
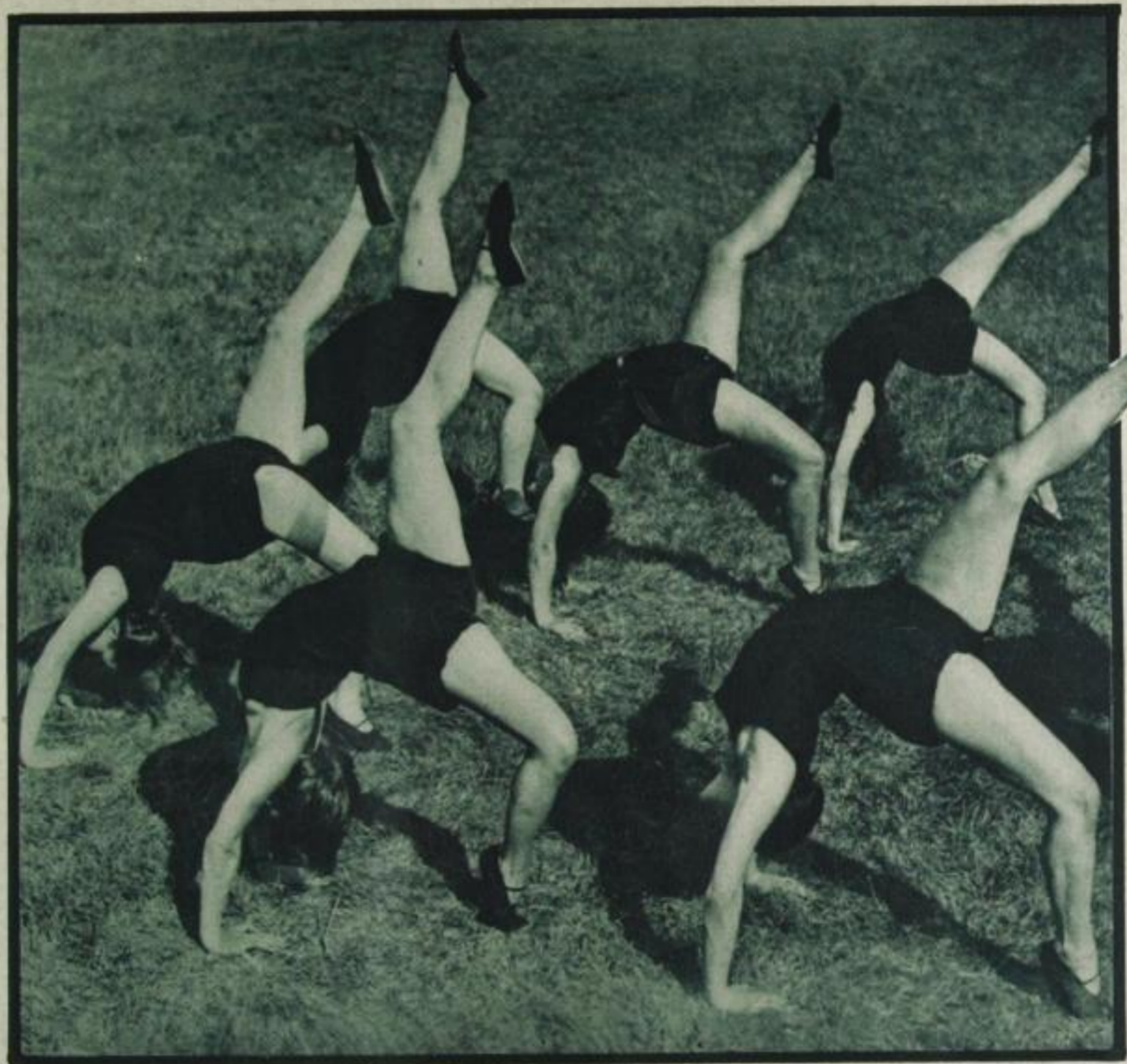
*Brücke mit Beinheben:  
Einseitige Kräftigung der  
Rücken- und Bauchmuskeln;  
Lockerung der Wirbelsäule*

*Bleibe  
elastisch!*



*Berufstätige junge Mäd-  
chen haben diese körperliche  
Geschmeidigkeit bei wö-  
chentlich nur zweimaligem  
Unterricht in einer Zeit  
von 6-7 Monaten erreicht*

*Photos von A. D. Andersen,  
Gymnastiklehrer in Magdeburg.*



*Rumpfbeugen vorwärts mit Beinfassung: Strecken der Rücken- und hinteren Beinmuskeln  
Kniebrücke mit Fußfassen: Dehnung der Bauch- und Brustmuskeln; Lockerung der Wirbelsäule  
und Schultergelenke*

635