



Staubwischen ist eine gesunde Streckübung.

zu sich auf den Sessel zu nehmen oder freistehend, tief gebückt die Schnürsenkel durchzufädeln, ohne die Füße vom Boden zu tun. Selbstverständlich werden Sie sich nach Wäsche, Bad oder Dusche (nicht täglich kalt baden, nicht täglich mit der Bürste abreiben und mit Seife schrubben) gut abfrottieren, von unten bis oben (Fahrtrichtung beachten), indem Sie das rauhe Handtuch bald von rechts nach links und umgekehrt, bald schräg stark und

schnell hin und her ziehen. Dabei atmen Sie möglichst ruhig, gleichmäßig gründlich. Und dann husch, husch... je später Sie vom Hause weggehen (wenn Sie erst einmal im täglichen Training tüchtig sind), desto besser. Ueberholen Sie sich selbst, schauen Sie, ob Sie schneller sind, als Sie sind, die Konkurrenz belebt das Tempo. Von Tag zu Tag gehe ich schneller und schneller, am Ende kann ich kaum mehr Schritt halten mit mir.

Das Treppenlaufen kann eine Kunst sein. Trainieren Sie zuerst den Stil, damit alle Muskelpartien der Beine durchgearbeitet werden. Wippen auf den Zehenspitzen, Polkatakakt beim Herablaufen (guter Ersatz für Seilspringen). Man kann, vom Standfuß abschnellend, Stufe für Stufe hinaufspringen und man kann sich, den Fuß immer fest aufsetzend und mit dem tieferen Standbein streikend, hinaufziehen. Man kann zwei Stufen im Sprung nehmen, später auch drei, aber



Wenn du deine Schuhe anziehst, so ziehe beide Beine gleichzeitig auf den Sessel.