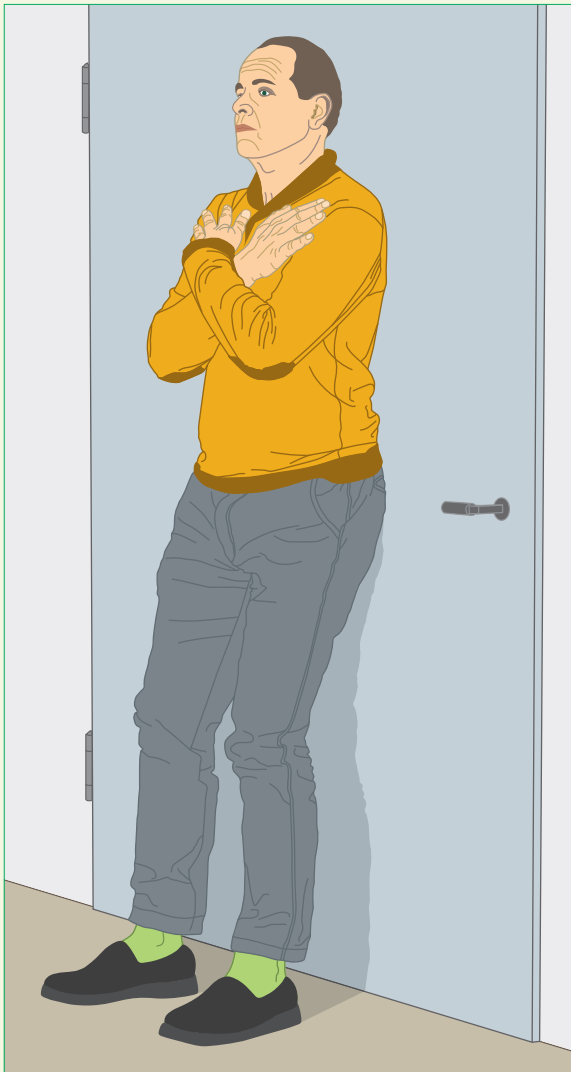
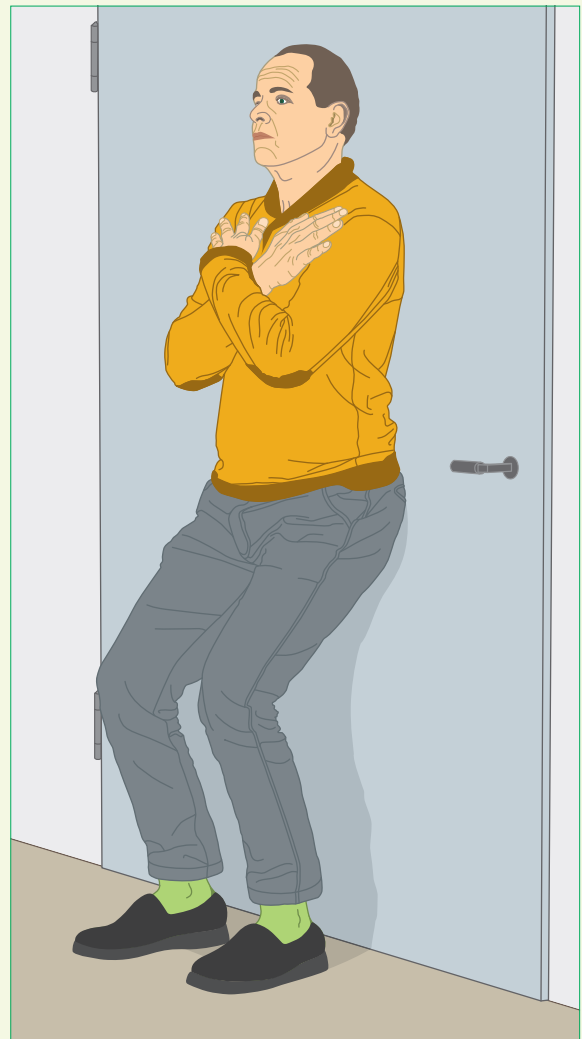


Beinkraft

Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur. Versuchen Sie trotz der Anstrengung gut weiter zu atmen. Sie können ein- bis zweimal pro Tag üben.



- Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine glatte Wand. Die Füße stehen eine Fusslänge von der Wand entfernt.
- Die Arme sind gekreuzt vor dem Brustbein.



- Nun atmen Sie aus und gehen gleichzeitig leicht in die Knie.
- Beim Einatmen kommen Sie wieder hoch bis die Beine gestreckt sind.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.