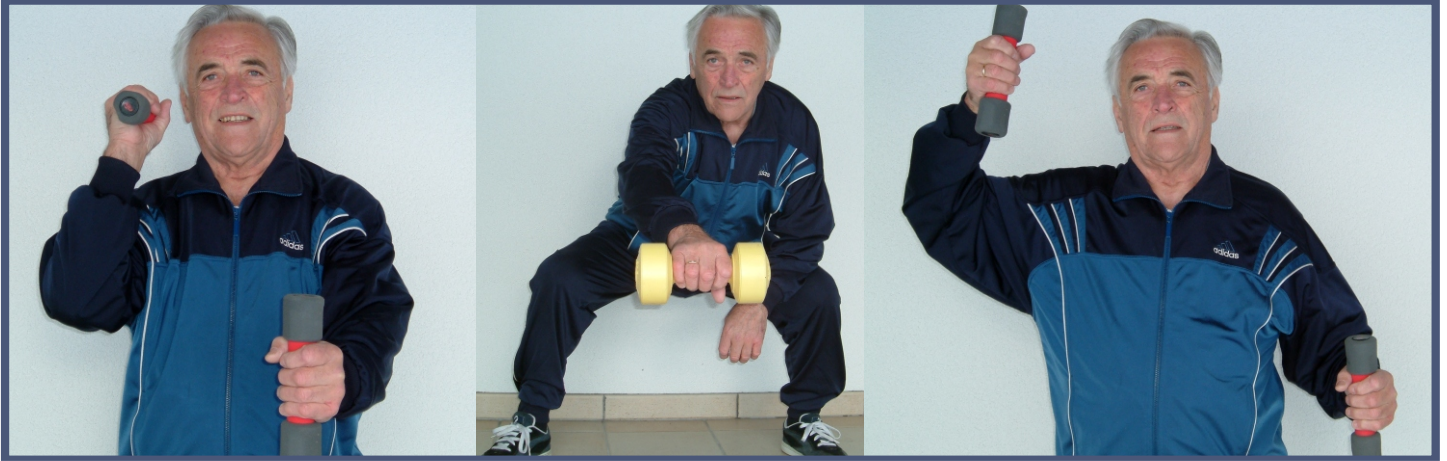


Mit Hanteln und Federgriffen in Bewegung:



Hanteln mit unterschiedlichem Gewicht eignen sich hervorragend zur Stärkung der Muskeln in Schultern, Armen und Gelenken. Keine Sorge: Dass sich durch das Üben mit Hanteln bei Frauen die Bizepse auf Bodybuilderformat vergrößern, ist eine Legende.



Federgriffe, regelmäßig angewandt, sorgen für die Stärkung von Sehnen, Muskeln und Gelenken. Sehnenverkürzungen wird damit keine Chance gegeben. Und noch etwas: Kräftiges Zupacken ist mit derlei Übungen garantiert!

Mit dem Seil in Bewegung:



Ein Seil oder einen Strick hat man schnell zur Hand. Straff gespannt links und rechts vom Körper oder über den Kopf geführt erweist sich dieses simple Gerät als Muntermacher unentbehrlich bei der Morgengymnastik! Zahllose Variationsmöglichkeiten!



Zum Abschluss ein Test: Wie viel Knoten schafft man in einer Zeit von zehn Sekunden? Ein Hinweis: 9 Knoten sind derzeit das Maximum. Da muss man aber sehr flink sein!