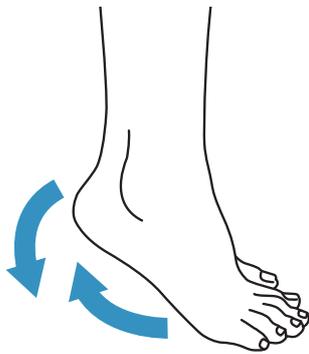


Gymnastik an Bord

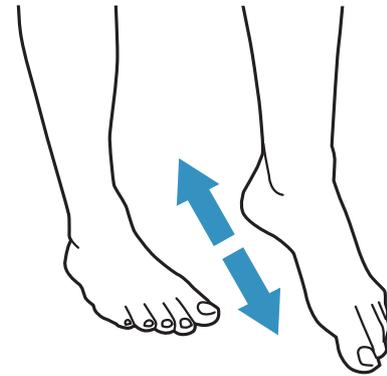
Vier Übungen, die Ihre Beine fit halten

1



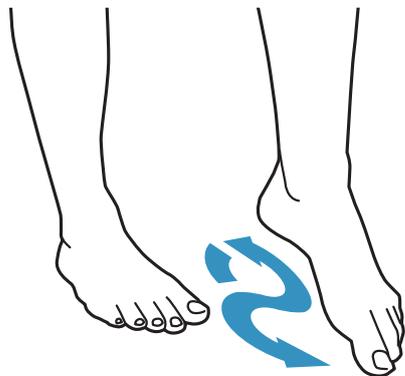
Heben Sie die Fersen an und drücken Sie die Fußspitzen auf den Boden, damit sich die Spannung in den Waden erhöht. Dann zurück auf die Fersen rollen und diese in den Boden drücken. Mehrfach wiederholen.

2



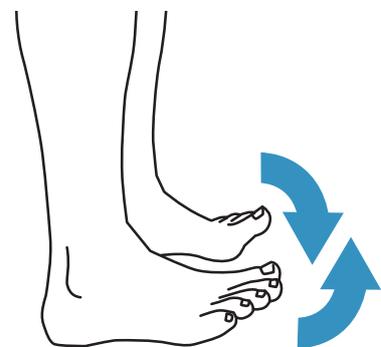
Das rechte und das linke Knie abwechselnd anheben. Den Fuß in der Luft hin und her schaukeln, ohne das Knie mitzubewegen. Nach Belieben wiederholen.

3



Die Füße anheben und mehrfach rechts und links herum kreisen lassen.

4



Die Füße nach vorn und etwas auseinander stellen. Die Beine ausschütteln.