

Hans Peter Brugger

Sven Hartmann

Fit mit Jacob

Das Inhaltsverzeichnis

Das Geheimnis	6
Los gehts. Jacobs sieben Wunder- übungen für jeden Tag	8
1. Der Drehi	10
2. Der Hebi	12
3. Der Wippi	14
4. Der Brücki	16
5. Der Stützi	18
6. Der Wischi	20
7. Der Schraubi	22
Selber machen macht fit	25
Zum Autor	27
Zum Illustrator	29

Das Geheimnis

Kater Jacob sieht man sein Alter überhaupt nicht an. Keine Falten, keine Rücken- und keine Nackenschmerzen, keine Griesgrämigkeit. Jacob ist fit und beweglich.

Wie macht er das? Hier verrät er uns sein Erfolgsgeheimnis.

Sein Geheimnis, das sind sieben ganz einfache Übungen für Gross und Klein, Jung und Alt. Die Jungen machen sie stark, die Erwachsenen halten sie beweglich. Wer sie regelmässig praktiziert, fühlt sich besser, frischer, gesünder, körperlich und geistig fit.

Jacob gefielen die sieben Übungen. Sie taten ihm gut, das spürte er. Aber er wollte es genauer wissen. Von den Fachleuten. So hat er Ärzte und Physiotherapeutinnen von renommierten Sport- und Orthopädiekliniken gebeten, die sieben in diesem Büchlein beschriebenen Übungen zu beurteilen.

Das Fazit: sehr zu empfehlen und wertvoll. Regelmässig angewendet, können diese sieben elementaren Übungen die Stabilität, Beweglichkeit und Flexibilität des Bewegungsapparats verbessern. Ohne Risiken und unerwünschte Nebenwirkungen.

Los gehts. Jacobs sieben Wunderübungen für jeden Tag

Wichtig: Man beginnt die erste Woche mit bloss drei Wiederholungen jeder Übung und steigert dann die Anzahl nach und nach, bis man jede 21-mal am Stück macht. Schon wenige Wiederholungen beginnen Wunder zu wirken.

Seht euch Jacob an, er strotzt förmlich vor guter Laune und Lebenslust und freut sich auf den folgenden Seiten, den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen diese sieben Wunderübungen für jeden Tag vorzuzeigen.

Ihr könnt jederzeit mitmachen,
dann erfährt ihr gleich selbst, wie
sich schon wenige Wiederholungen
herrlich wohltuend anfühlen.
Von Mal zu Mal wirds danach
besser und noch besser, Jacob ist
der beste Beweis dafür.

Beginnen wir mit der ersten,
dem Drehi.

1. DER DREHI

Stehen und drehen. Und so gehts:
Steh normal hin, die Füße etwas auseinander, deine Knie leicht gebeugt. Arme auf beiden Seiten waagrecht ausgestreckt, als wolltest du gleich wegfliegen. Handflächen zeigen zum Boden.

Beginn dich im Uhrzeigersinn um die eigene Achse zu drehen. 3-mal. Später kannst du auf 5-mal, 7-mal und so weiter bis auf maximal 21-mal steigern.

Geschafft! Streck deine Arme nach vorn, die Daumen nach oben. Schau auf deine Daumen, bis sich die Welt nicht mehr wie verrückt um dich dreht.

