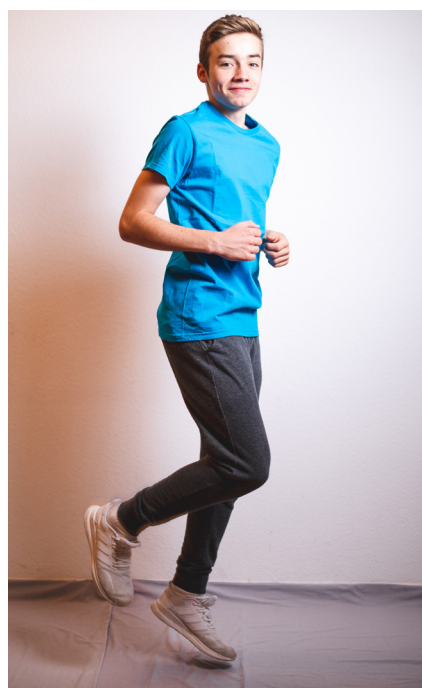


Joggen auf der Stelle

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf der Stelle joggen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Weich landen, nicht poltern • Arme leicht angewinkelt locker neben dem Körper mitschwingen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer verlängern • Die letzten 10 Sekunden sprinten • Kniehebelauf • Anfersen



So geht's!



Geht noch mehr?



Geht noch mehr?