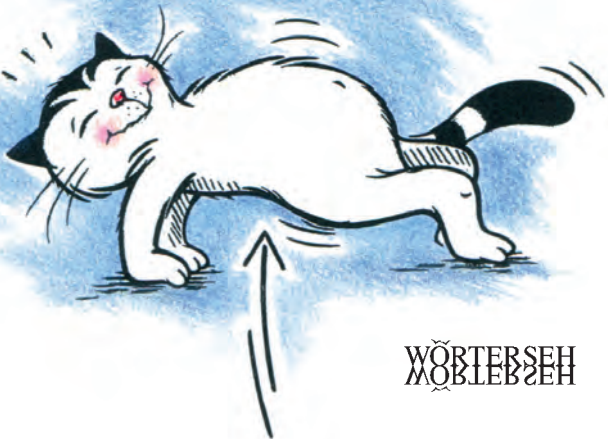


Hans Peter Brugger

Sven Hartmann

# Fit mit Jacob

Die sieben Wunderübungen für jeden Tag



WÖRTERSEH  
WÖRTERSEH



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 Schraubli	22
Selber machen macht fit	25
Zum Autor	27
Zum Illustrator	29

Alle Rechte vorbehalten, einschliesslich derjenigen  
des auszugsweisen Abdrucks und der elektronischen  
Wiedergabe.

© 2017 Wörterseh, Gockhausen

Text: Hans Peter Brugger, Basel

Illustrationen: Sven Hartmann, Zürich

Gestaltung: Walter Rüegg, Zürich

Korrektorat: Andrea Leuthold, Zürich


Bildbearbeitung: Michael C. Thumm, Blaubeuren

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Print ISBN 978-3-03763-091-4

[www.woerterseh.ch](http://www.woerterseh.ch)





## Das Geheimnis

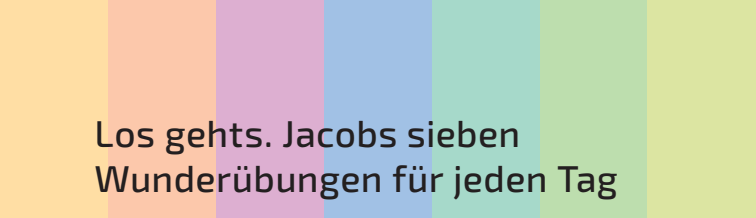
Kater Jacob sieht man sein Alter überhaupt nicht an. Keine Falten, keine Rücken- und keine Nackenschmerzen, keine Griesgrämigkeit. Jacob ist fit und beweglich.

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.



## 2. DER HEBI

Auf den Rücken liegen und die Beine mit gebeugten Knien anheben. Und so gehts: Leg dich flach auf den Rücken. Deine Arme liegen parallel zum Körper und eng an diesem an. Hände leicht unterm Gesäss.

Atme durch die Nase in den Bauch ein. Beweg das Kinn zur Brust und hebe (darum heisst die Übung »Hebi«) deine Beine leicht angebeugt hoch.

Beim Ausatmen kehren die Beine in die Horizontale zurück. Dann gehts wieder hoch damit. Bis du nach vielen Wochen ganze 21 Hebis nacheinander schaffst.



### 3. DER WIPPI

Knien und wippen. Und so gehts:  
Knie auf dem Boden und stell die  
Zehen senkrecht auf. Oberkörper  
gerade, Wirbelsäule gestreckt.  
Kinn zur Brust.

Schiebe mit den Händen am Gesäss  
deine Hüfte nach vorn. Atme ein,  
kreise deine Schultern nach hinten  
und beuge den Oberkörper behutsam  
nach hinten. Lege deinen Kopf weit  
in den Nacken und öffne den Mund.

Nun wippe langsam zurück in die  
Ausgangslage und beginne mit dem  
Ganzen wieder von vorn.



JACOB © Sven Kortmann



#### 4. DER BRÜCKE

Brücke machen, Hüfte hoch. Und so gehts: Setz dich auf den Boden. Beine gestreckt nach vorn, Körper aufrecht. Hände neben die Hüfte, die Finger zeigen nach vorn.

Beim Einatmen winkelst du die Beine an und bewegst die Hüfte nach oben. Die Brücke steht. Halte sie einen kleinen Moment.

Kehre jetzt wieder zurück an den Anfang und richte dann die nächste Brücke auf. 21-mal wären gut, weniger sind auch nicht schlecht.



## 5. DER STÜTZEL

Den Rücken biegen und strecken.  
Und so gehts: Knie nieder. Die Hände  
platzierst du in Brusthöhe neben  
deinem Körper.

Beuge deinen Rücken nach oben  
und mache einen Katzenbuckel.  
Dein Kinn zeigt Richtung Brust.

Nun drückst du den Rücken  
nach unten und schaust dabei in  
den Himmel.

Lass deinen Atem fließen und  
versuche es bis zu 21-mal.



## 6. DER WISCHI

Rückenlage, Knie anziehen, Scheiben wischen. Und so gehts: Du legst dich auf deinen Rücken. Deine Knie ziehst du etwas an.

Dann bewegst du sie im gleichbleibenden Rhythmus nach links und rechts zur Seite, genauso wie ein Scheibenwischer beim Auto. Mal nach links, dann nach rechts.

Du wirst gleich erleben, wie gut das deinem Rücken und der ganzen Wirbelsäule tut. Genieß die 21-mal!



## 7. DER SCHRAUBI

Arme strecken, Daumen drehen.  
Und so gehts: Strecke deine Arme  
auf beiden Seiten waagrecht aus.  
Ein Daumen zeigt hoch zur Decke oder  
im Freien zum Himmel, der andere  
zum Boden.

Der Kopf schaut immer zu dem-  
jenigen Daumen, der nach oben zeigt.  
Jetzt langsam Daumen drehen. Nun  
drückst du den, der nach oben zeigt,  
Richtung Boden. Denjenigen, der nach  
unten zeigt, drehst du gleichzeitig  
nach oben, bis er ganz aufgerichtet ist.


Und dein Kopf? Den drehst du jedes  
Mal zu dem Daumen, der nach oben  
zeigt.





## Selber machen macht fit

Nun kennt ihr das Geheimnis für die beneidenswerte Beweglichkeit und Geschmeidigkeit von Kater Jacob. Schaut, wie ers macht. Es gibt auch die eine oder andere Übung als kleines Filmli ([www.comuniq.ch/arbeit-kater-jacob.html](http://www.comuniq.ch/arbeit-kater-jacob.html)). Da seht ihr, wie sich Jacob wohlig streckt und beugt und dehnt und dreht. Es tut gut, beim Zuschauen wie beim Mitmachen.



## Zum Autor

Hans Peter Brugger, geb. 1953, ist Autor, Texter und Konzepter und sitzt daher sehr viel am Schreibtisch. Aber seit er die sieben Wunderübungen für jeden Tag regelmässig praktiziert, sind seine Nacken- und Rückenschmerzen wie weggeblasen und haben einem Wohlgefühl Platz gemacht.

Die Idee, die sieben Wunderübungen in ein Büchlein zu verpacken, kam Hans Peter Brugger, als seine damals noch kleine Tochter Lea plötzlich damit begann, mitzuturnen.

Hans Peter Brugger lebt in Basel.



## Zum Illustrator

Sven Hartmann, geb. 1943, ist Illustrator und Künstler. Er lernte und lehrte an der Kunstgewerbeschule Basel und an der heutigen Zürcher Hochschule der Künste. Vor rund vierzig Jahren schuf er die Figur des Katers Jacob, die sich bis nach Japan grosser Beliebtheit erfreut.

Dass Jacob jetzt eine neue Rolle als Vorturner gefunden hat, gefällt beiden – Jacob ebenso sehr wie seinem geistigen Vater.

Sven Hartmann lebt in Zürich.  
[www.kater-jacob.de](http://www.kater-jacob.de)

Dieses Büchlein finden Sie überall  
dort, wo es gute Bücher gibt, und  
unter [www.woerterseh.ch](http://www.woerterseh.ch)

**Ausverkauft!**

**Dafür gratis als PDF auf  
<https://bit.ly/2wrlNek>**



## Fit mit Jacob

40 Jahre alt ist unser Kater Jacob.  
Ein sehr hohes Katzenalter, das  
man ihm überhaupt nicht ansieht.  
Keine Falten, keine Rücken-  
und keine Nackenschmerzen,  
keine Griesgrämigkeit.

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

**»Fit mit Jacob« ist ein Büchlein,  
das viel Freude machen wird –  
ohne Risiko und unerwünschte  
Nebenwirkungen.**

[www.kater-jacob.de](http://www.kater-jacob.de)

[www.fitmitjacob.ch](http://www.fitmitjacob.ch)

[www.woerterseh.ch](http://www.woerterseh.ch)



9 783037 630914