



CH

Rückenstrecker mit Gegenbewegung

Sie befinden sich im Vierfüßlerstand. Strecken Sie das linke Bein und den rechten Arm. Bauen Sie Körperspannung auf indem Sie Bauch und Gesäß fest anspannen. Halten Sie die Position. Führen Sie nun die Gegenbewegung aus indem Sie unter dem Körper den rechten Ellenbogen zum linken Knie ziehen. Halten Sie die Position. Wechseln Sie anschließend wieder in die Streckposition. Wechseln Sie nach 5 Wiederholungen die Seite.

Etirement du dos avec contre-mouvement

Mettez-vous à quatre pattes. Étendez la jambe gauche et le bras droit. Créez une tension du corps en serrant le ventre et le fessier. Maintenez cette position. Exécutez le mouvement contraire en ramenant le coude droit au genou gauche sous le corps. Maintenez cette position. Adoptez à nouveau la position étendue. Répétez 5 fois, puis changez de position.

Contrazione ed estensione della muscolatura dorsale

Posizione di partenza a carponi. Estendere la gamba sinistra e il braccio destro. Tendere la muscolatura contraendo addominali e glutei. Tenere la posizione. Ora eseguire il movimento contrario portando il gomito destro verso il ginocchio sinistro. Tenere la posizione. Ora eseguire nuovamente l'estensione. Dopo 5 ripetizioni cambiare lato.



Rumpfheber

Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie die Arme „U“-förmig an. Heben Sie jetzt den Rumpf sowie die Füße leicht an, der Blick bleibt auf den Boden gerichtet. Halten Sie die Position für ca. 10 Sekunden und senken die Arme sowie Füße wieder ab. Ein Handtuch unter dem Bauch hilft ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Lever le torse

Posez-vous sur le ventre, pliez les bras en U. Levez le torse et les pieds, en fixant toujours le sol avec les yeux. Maintenez cette position pendant environ 10 secondes, puis baissez les bras et les pieds. Vous pouvez éviter de cambrer le dos démesurément en posant une serviette sous le ventre.

Solleveramento dorso

Dalla posizione prona mettere le braccia a „U“. Ora sollevare leggermente il dorso e i piedi, mantenere lo sguardo rivolto al pavimento. Tenere la posizione per circa 10 secondi e abbassare le braccia e i piedi. Un asciugamano posizionato sotto l'addome aiuta ad evitare un eccessivo incurvamento della schiena.



Beckenlift

In Rückenlage legen Sie die Arme neben dem Körper ab. Stellen Sie die Füße schulterbreit parallel zueinander auf. Ziehen Sie die Fußspitzen leicht nach oben und verlagern Sie ihr Gewicht auf die Fersen. Heben Sie nun das Becken nach oben. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Führen Sie langsame und gleichmäßige auf- und ab Bewegungen aus ohne das Gesäß abzulegen.

Lever le bassin

Couchez-vous sur le dos, posez les bras à côté du corps. Posez les pieds en parallèle à la largeur des épaules. Tirez les pointes des pieds légèrement vers le haut, déplacez le poids du corps sur les talons. Soulevez le bassin. Torse et cuisses sont sur la même ligne. Exécutez des mouvements lents et uniformes de haut en bas, sans déposer les fesses.

Solleveramento bacino

Nella posizione supina mettere le braccia lungo il corpo. Posizionare i piedi paralleli e alla stessa larghezza delle spalle. Sollevare leggermente le dita dei piedi e caricare il peso del corpo sui talloni. Ora sollevare il bacino. Torace e cosce sono allineati. Eseguire dei movimenti lenti verso l'alto e verso il basso senza appoggiare i glutei a terra.



Dehnung vorderer Oberschenkel

In Seitenlagen wird der Kopf auf der Matte abgelegt oder alternativ gestützt. Das untere Bein ist gestreckt oder leicht angewinkelt. Spannen Sie Bauch und Gesäß an und umfassen Sie das obere Bein am Knöchel und ziehen es nach hinten. Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.

Extension de l'avant de la cuisse

En position couchée sur le côté, la tête repose sur le tapis et sur un objet. La jambe inférieure est étendue ou légèrement fléchée. Serrez le ventre et le fessier, tenez la jambe supérieure à la cheville et tirez-la en arrière. Maintenez cette position pendant 10 secondes au moins, puis changez de côté.

Allungamento dei muscoli anteriori della coscia

Dalla posizione sul fianco poggiare la testa sulla stuoia o, in alternativa, su un appoggio. La gamba a contatto con la stuoia è estesa o leggermente piegata. Contrarre i muscoli addominali e i glutei, afferrare la gamba libera alla caviglia e tirare all'indietro. Tenere questa posizione per almeno 10 secondi e quindi cambiare lato.



Bauchpresse

In Rückenlage beugen Sie beide Beine im Winkel von 90 Grad. Die Hände stützen die Halswirbelsäule. Heben Sie den Oberkörper langsam und ohne Schwung an. Halten Sie die Position für einige Sekunden. Senken Sie anschließend den Körper langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung 3 mal in 10 Wiederholungen.

Presse du ventre

Couchez-vous sur le dos, pliez les jambes en un angle de 90 degrés. La colonne vertébrale est soutenue par les mains. Levez lentement le torse, en un mouvement continu. Maintenez cette position pendant quelques secondes. Baissez ensuite le torse à nouveau lentement en un mouvement continu. Répétez l'exercice en 3 cycles de 10.

Addominali

In posizione supina piegare entrambe le gambe a 90 gradi. Le mani sostengono le vertebre cervicali. Sollevare il busto lentamente e senza slanci. Tenere la posizione per alcuni secondi. Quindi, abbassare lentamente il busto. Ripetere l'esercizio per 3 volte con 10 ripetizioni.