



- Hervorragend geeignet für unterwegs, zuhause und im Fitness-Studio und Fitnessübungen geeignet
- Sportmatte aus hochwertigem und elastischem PE-Schaum
- Weich & dämpfend
- Schweißbeständig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung (siehe Rückseite)
- Mit praktischem Tragegurt

- Parfait pour les exercices en route, à la maison et au studio de fitness
- Tapis de sport en mousse PE élastique de grande qualité
- Non polluant
- Mou & amortissant
- Résistant à la sueur
- Lavable
- Instructions d'exercices incluses
- Avec sangle de transport pratique

- Adatto in modo particolare per le attività di fitness, a casa e in viaggio
- Tappetino fitness in schiuma PE elastica di alta qualità
- Non inquinante
- Morbido e confortevole
- Resistente al sudore
- Lavabile
- Incl. istruzioni per esercizi
- Con tracolla



Sportmatte



Masse / Dimensions / Dimensioni:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Poids / Peso:
650 g

Tappetino fitness

Indicato come base per diversi esercizi di ginnastica, aerobica e fitness

Tapis de sport

convient comme support pour divers exercices de gymnastique, fitness et d'aérobic



Sportmatte

als Unterlage für diverse Gymnastik-, Aerobic- und Fitnessübungen geeignet

- Hervorragend geeignet für unterwegs, zuhause und im Fitness-Studio
- Sportmatte aus hochwertigem und elastischem PE-Schaum
- Schadstofffrei
- Weich & dämpfend
- Schweißbeständig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung (siehe Rückseite)
- Mit praktischem Tragegurt

Tapis de sport

convient comme support pour divers exercices de gymnastique, fitness et d'aérobic

- Parfait pour les exercices en route, à la maison et au studio de fitness
- Tapis de sport en mousse PE élastique de grande qualité
- Non polluant
- Mou & amortissant
- Résistant à la sueur
- Lavable
- Instructions d'exercices incluses
- Avec sangle de transport pratique

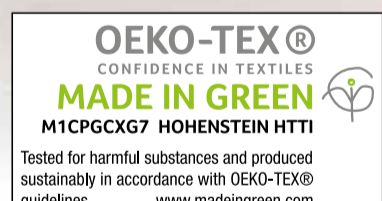
Tappetino fitness

Indicato come base per diversi esercizi di ginnastica, aerobica e fitness

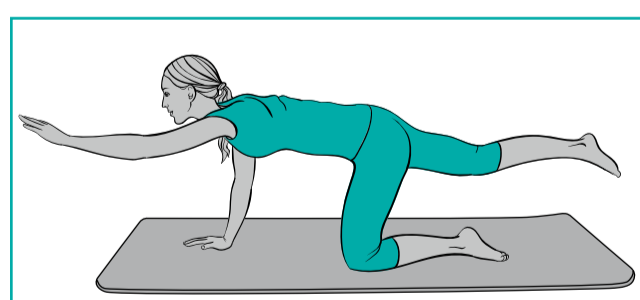
- Adatto in modo particolare per le attività di fitness, a casa e in viaggio
- Tappetino fitness in schiuma PE elastica di alta qualità
- Non inquinante
- Morbido e confortevole
- Resistente al sudore
- Lavabile
- Incl. istruzioni per esercizi
- Con tracolla



Masse / Dimensions / Dimensioni:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Poids / Peso:
650 g



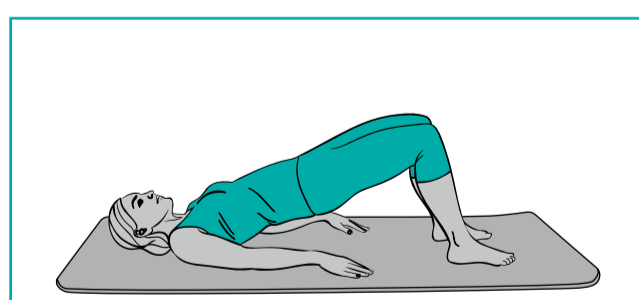
©/VERTREBEN DURCH / COMMERCIALISE PAR / COMMERCIALIZZATO DA / ©/PRODUKTOR.
TELEFON: +49 420 30116 64 / D-40223 HELEN, FLAKSH.OI. @/FO42004483 / ©/PO42004407
FITNESS



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.

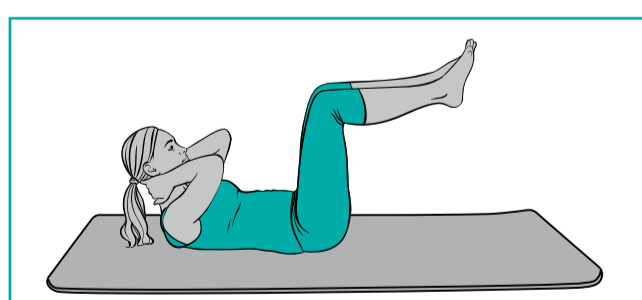
Contrazione ed estensione della muscolatura dorsale
Posizione di partenza a carponi. Estendere la gamba sinistra e il braccio destro. Tendere la muscolatura contraendo addominali e glutei. Tenere la posizione. Ora eseguire il movimento contrario portando il gomito destro verso il ginocchio sinistro.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



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.

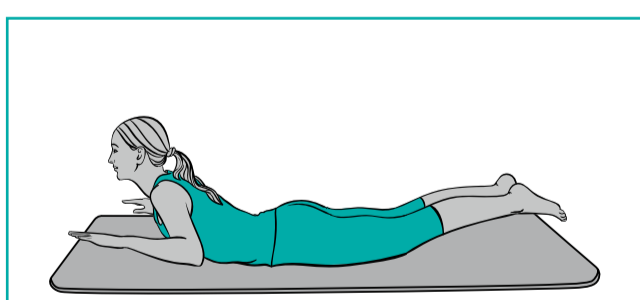
Sollewamento bacino
Nella posizione supina mettere le braccia lungo il corpo. Posizionare i piedi paralleli e alla stessa larghezza delle spalle. Sollevare leggermente le dita dei piedi e caricare il peso del corpo sui talloni. Ora sollevare il bacino. Torace e cosce sono allineati. Eseguire dei movimenti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



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.

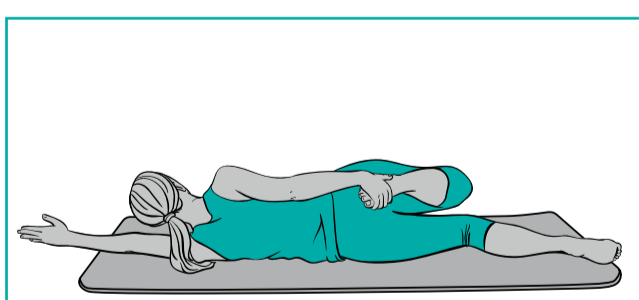
Addominali
In posizione supina piegare entrambe le gambe a 90 gradi. Le mani sostengono le vertebre cervicali. Sollevare il busto lentamente e senza slanci. Tenere la posizione per alcuni secondi. Quindi, abbassare lentamente il busto. Ripetere l'esercizio per 3 volte con 10 ripetizioni.



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 cambrier le dos démesurément en posant une serviette sous le ventre.

Sollewamento 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 marcamento della schiena.



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.



- Hervorragend geeignet für unterwegs, zuhause und im Fitness-Studio
- Sportmatte aus hochwertigem und elastischem PE-Schaum
- Schadstofffrei
- Weich & dämpfend
- Schweißbeständig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung (siehe Rückseite)
- Mit praktischem Tragegurt

- Parfait pour les exercices en route, à la maison et au studio de fitness
- Tapis de sport en mousse PE élastique de grande qualité
- Non polluant
- Mou & amortissant
- Résistant à la sueur
- Lavable
- Incl. instructions d'exercices incluses
- Avec sangle de transport pratique

- Adatto in modo particolare per le attività di fitness, a casa e in viaggio
- Tappetino fitness in schiuma PE elastica di alta qualità
- Non inquinante
- Morbido e confortevole
- Resistente al sudore
- Lavabile
- Incl. istruzioni per esercizi
- Con tracolla



Sportmatte



Masse / Dimensions / Dimensioni:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Poids / Peso:
650 g

Tappetino fitness

Indicato come base per diversi esercizi di ginnastica, aerobica e fitness

Tapis de sport

convient comme support pour divers exercices de gymnastique, fitness et d'aérobic



Sportmatte

als Unterlage für diverse Gymnastik-, Aerobic- und Fitnessübungen geeignet

- Hervorragend geeignet für unterwegs, zuhause und im Fitness-Studio
- Sportmatte aus hochwertigem und elastischem PE-Schaum
- Schadstofffrei
- Weich & dämpfend
- Schweißbeständig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung (siehe Rückseite)
- Mit praktischem Tragegurt

Tapis de sport

convient comme support pour divers exercices de gymnastique, fitness et d'aérobic

- Parfait pour les exercices en route, à la maison et au studio de fitness
- Tapis de sport en mousse PE élastique de grande qualité
- Non polluant
- Mou & amortissant
- Résistant à la sueur
- Lavable
- Incl. instructions d'exercices incluses
- Avec sangle de transport pratique

Tappetino fitness

Indicato come base per diversi esercizi di ginnastica, aerobica e fitness

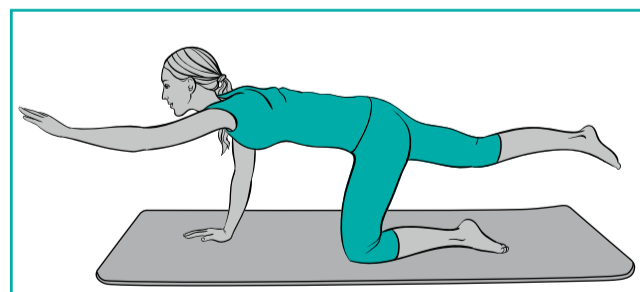
- Adatto in modo particolare per le attività di fitness, a casa e in viaggio
- Tappetino fitness in schiuma PE elastica di alta qualità
- Non inquinante
- Morbido e confortevole
- Resistente al sudore
- Lavabile
- Incl. istruzioni per esercizi
- Con tracolla



Masse / Dimensions / Dimensioni:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Poids / Peso:
650 g



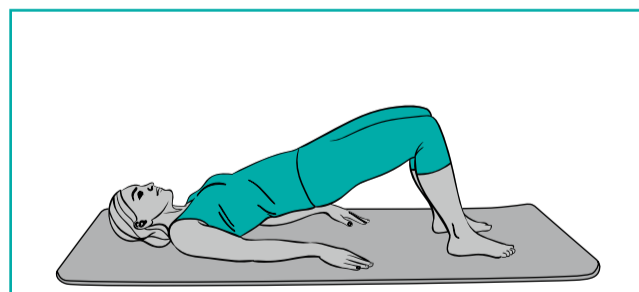
© VERTEBLEN DÜRRICH / COMMERCIALISÉE PAR / COMMERCIALIZZATO DA / © PRODUTTORE.
TELEFON: +49 39 23 00 11 11, FAX: +49 39 23 00 11 12, E-MAIL: info@crane.com
www.crane.com



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.

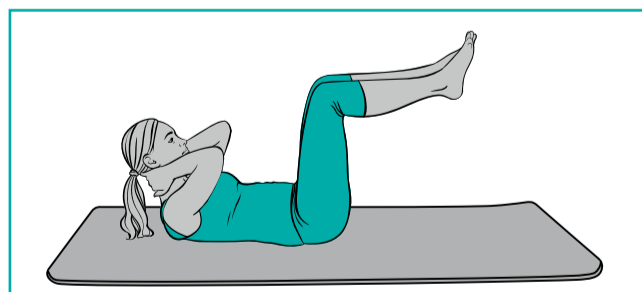
Contrazione ed estensione della muscolatura dorsale
Posizione di partenza a carponi. Estendere la gamba sinistra e il braccio destro. Tendere la muscolatura contraindo addominali e glutei. Tenere la posizione. Ora eseguire il movimento contrario portando il gomito destro verso il ginocchio sinistro.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



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.

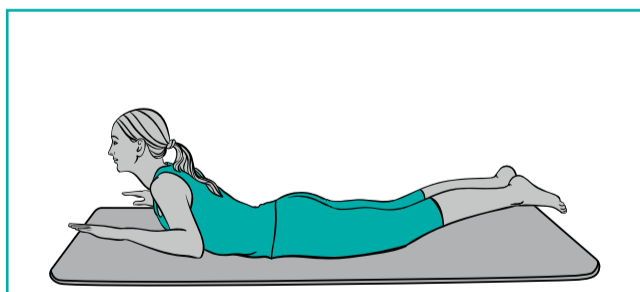
Sollewamento bacino
Nella posizione supina mettere le braccia lungo il corpo. Posizionare i piedi paralleli e alla stessa larghezza delle spalle. Sollevare leggermente le dita dei piedi e caricare il peso del corpo sui talloni. Ora sollevare il bacino. Torace e cosce sono allineati. Eseguire dei movimenti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



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.

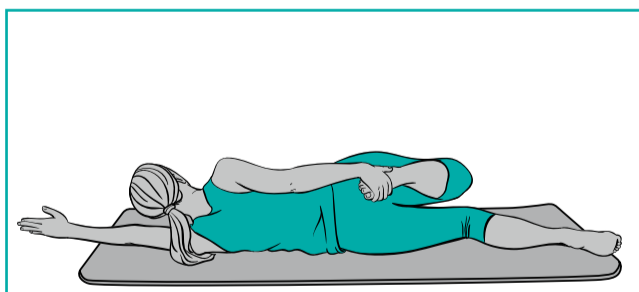
Addominali
In posizione supina piegare entrambe le gambe a 90 gradi. Le mani sostengono le vertebre cervicali. Sollevare il busto lentamente e senza slanci. Tenere la posizione per alcuni secondi. Quindi, abbassare lentamente il busto. Ripetere l'esercizio per 3 volte con 10 ripetizioni.



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 cambrier le dos démesurément en posant une serviette sous le ventre.

Sollewamento 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 marcamento della schiena.



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.



- Hervorragend geeignet für unterwegs, zuhause und im Fitness-Studio
- Sportmatte aus hochwertigem und elastischem PE-Schaum
- Schadstofffrei
- Weich & dämpfend
- Schweißbeständig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung (siehe Rückseite)
- Mit praktischem Tragegurt

- Parfait pour les exercices en route, à la maison et au studio de fitness
- Tapis de sport en mousse PE élastique de grande qualité
- Non polluant
- Mou & amortissant
- Résistant à la sueur
- Lavable
- Incl. instructions d'exercices incluses
- Avec sangle de transport pratique

- Adatto in modo particolare per le attività di fitness, a casa e in viaggio
- Tappetino fitness in schiuma PE elastica di alta qualità
- Non inquinante
- Morbido e confortevole
- Resistente al sudore
- Lavabile
- Incl. istruzioni per esercizi
- Con tracolla



Sportmatte



Masse / Dimensions / Dimensioni:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Poids / Peso:
650 g

Tappetino fitness

Indicato come base per diversi esercizi di ginnastica, aerobica e fitness

Tapis de sport

convient comme support pour divers exercices de gymnastique, fitness et d'aérobic



Sportmatte

als Unterlage für diverse Gymnastik-, Aerobic- und Fitnessübungen geeignet

- Hervorragend geeignet für unterwegs, zuhause und im Fitness-Studio
- Sportmatte aus hochwertigem und elastischem PE-Schaum
- Schadstofffrei
- Weich & dämpfend
- Schweißbeständig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung (siehe Rückseite)
- Mit praktischem Tragegurt

convient comme support pour divers exercices de gymnastique, fitness et d'aérobic

- Parfait pour les exercices en route, à la maison et au studio de fitness
- Tapis de sport en mousse PE élastique de grande qualité
- Non polluant
- Mou & amortissant
- Résistant à la sueur
- Lavable
- Instructions d'exercices incluses
- Avec sangle de transport pratique

Indicato come base per diversi esercizi di ginnastica, aerobica e fitness

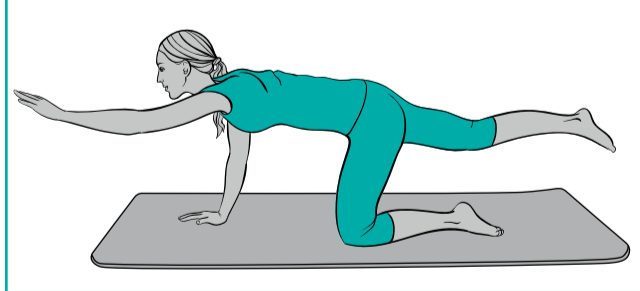
- Adatto in modo particolare per le attività di fitness, a casa e in viaggio
- Tappetino fitness in schiuma PE elastica di alta qualità
- Non inquinante
- Morbido e confortevole
- Resistente al sudore
- Lavabile
- Incl. istruzioni per esercizi
- Con tracolla



Masse / Dimensions / Dimensioni:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Poids / Peso:
650 g



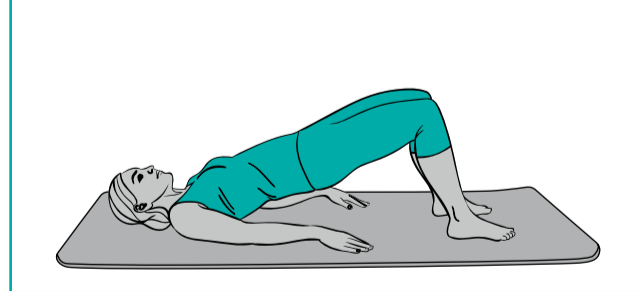
© VERTREEN DÜRENCH / COMMERCIALISE PAR / COMMERCIALIZZATO DA / © PRODUTTORE. TELEFONATE CRBH & CO. S.p.A. ROSTR. 64 - D-40723 HELEN, FLAKSH. O. @ 044004483 / 044004047



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.

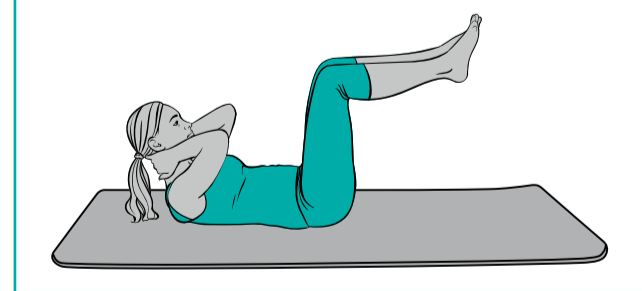
Contrazione ed estensione della muscolatura dorsale
Posizione di partenza a carponi. Estendere la gamba sinistra e il braccio destro. Tendere la muscolatura contraendo addominali e glutei. Tenere la posizione. Ora eseguire il movimento contrario portando il gomito destro verso il ginocchio sinistro.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



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.

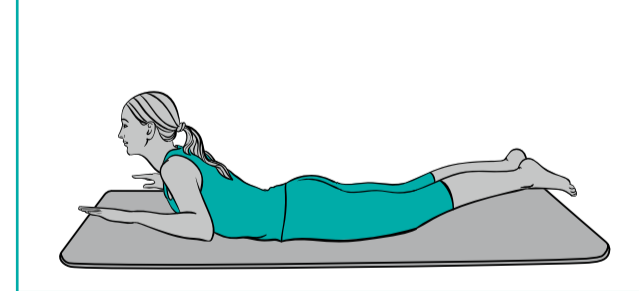
Sollewamento bacino
Nella posizione supina mettere le braccia lungo il corpo. Posizionare i piedi paralleli e alla stessa larghezza delle spalle. Sollevare leggermente le dita dei piedi e caricare il peso del corpo sui talloni. Ora sollevare il bacino. Torace e cosce sono allineati. Eseguire dei movimenti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



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.

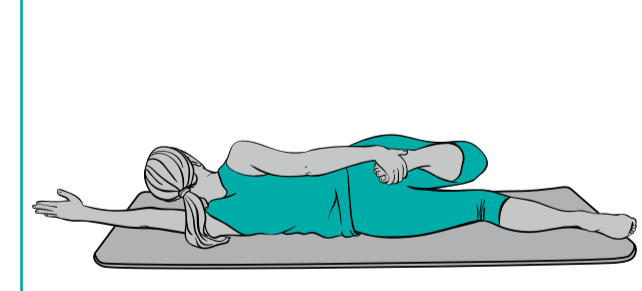
Addominali
In posizione supina piegare entrambe le gambe a 90 gradi. Le mani sostengono le vertebre cervicali. Sollevare il busto lentamente e senza slanci. Tenere la posizione per alcuni secondi. Quindi, abbassare lentamente il busto. Ripetere l'esercizio per 3 volte con 10 ripetizioni.



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 cambrier le dos démesurément en posant une serviette sous le ventre.

Sollewamento 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 marcamento della schiena.



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.