

Sportmatte



Made / Méretek / Mere:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Tömeg / Teža:
650 g



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

- Kiválóan használható utazás közben, otthon vagy fitness teremben
- Sportmatrac kiváló minőségű és rugalmas PE habból
- Szennyezés-mentes
- Puha
- Izzadságálló
- Lemosható
- Mellékelt tréning útmutató (ld. hátoldal)
- Praktikus hordozó hevederrel

- Primerna za potovanja, doma in v telovadnici
- Športna blazina iz kakovostne in elastične PE pene
- Mehka & blazina
- Odporna proti znoju
- Pralna
- VKlj. z navodili za vaje
- S praktičnim pasom za nošenje



Sportmatte

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

- Kiválóan használható utazás közben, otthon vagy fitness teremben
- Sportmatrac kiváló minőségű és rugalmas PE habból
- Szennyezés-mentes
- Puha
- Izzadságálló
- Lemosható
- Mellékelt tréning útmutató (ld. hátoldal)
- Praktikus hordozó hevederrel

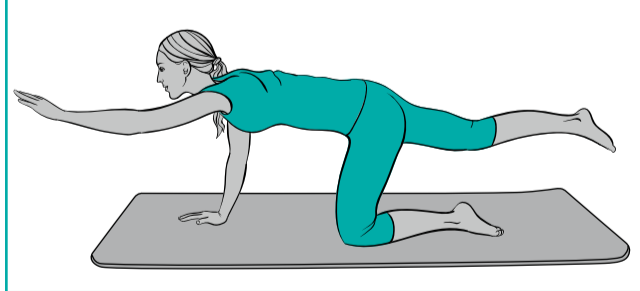
- Primerna za potovanja, doma in v telovadnici
- Športna blazina iz kakovostne in elastične PE pene
- Brez škodljivih snovi
- Mehka & blazina
- Odporna proti znoju
- Pralna
- VKlj. z navodili za vaje
- S praktičnim pasom za nošenje



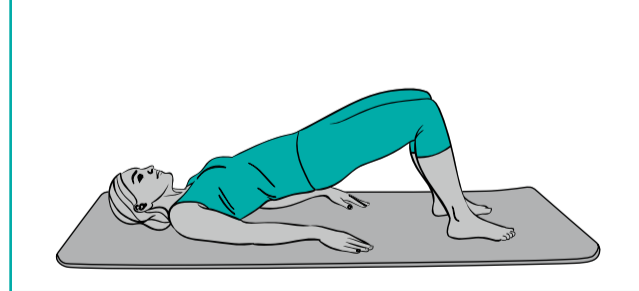
Méře / Méretek / Mere:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Tömeg / Teža:
650 g



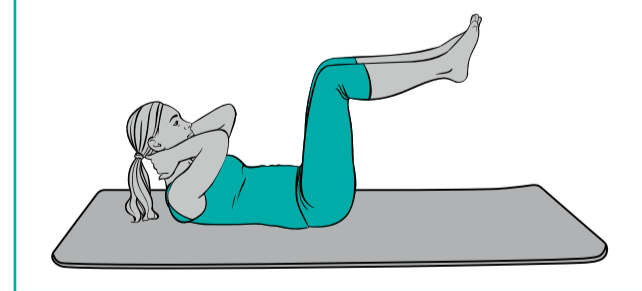
SLANJAŠKI HVELJ: HANOVSKA CESTA 10, 5000 ŠKOF LJUBLJANA, SLOVENIJA
 TELEFON: +386 (0)1 4783 1111
 E-POŠTA: info@crane.si
 WWW.CRANE.SI



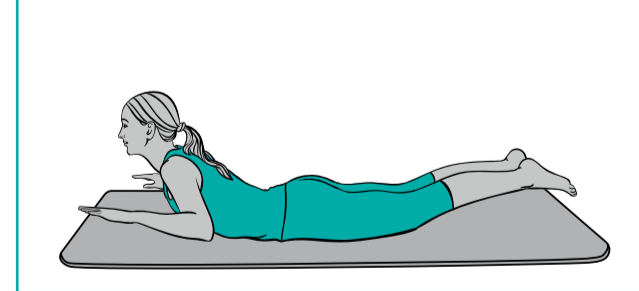
Rückenstrecker mit Gegenbewegung
 Sie befinden sich im Vierfüßlerstand. Strecken Sie das linke Bein und den rechten Arm. Bauen Sie Körperspannung auf, indem Sie Bauch und Gesäß fest anspannen. Halten Sie die Position. Führen Sie nun die Gegenbewegung aus indem Sie unter dem Körper den rechten Ellenbogen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



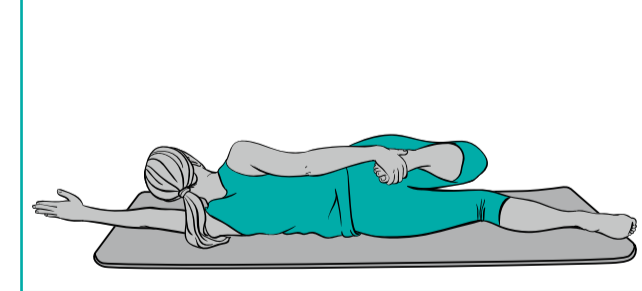
Beckenlift
 In Rückenlage legen Sie die Arme neben dem Körper ab. Stellen Sie die Füße schulterbreit parallel zueinander auf. Ziehen Sie die Fußspitzen leicht nach oben und verlagern Sie ihr Gewicht auf die Fersen. Heben Sie nun das Becken nach oben. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Führen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



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.



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.



Dehnung vorderer Oberschenkel
 In Seitenlage 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 Knie und ziehen es nach hinten. Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.

Hát nyújtása ellentétes mozgással
 Helyezkedjen el négykézláb. Nyújtsa ki a bal lábat és a jobb karját. Nyújtózkodjon úgy, hogy a hasa és fenéke megfeszüljön. Tartsa meg ezt a testhelyzetet. Most végezze el az ellentétes mozdulatot, melyhez húzza a bal könyökét a jobb térdéhez a teste alatt. Tartsa meg ezt a testhelyzetet. Végül újra helyezkedjen a nyújtás pozícióba. 5 ismétlést követően váltson a másik oldalra.

Csőpömelés
 Háton fekvé helyezze karjait a teste mellé. Talpát vállszélességen helyezze egymással párhuzamosan. Lábujaikat kicsit húzza fel, és súlyát helyezze a sarkára. Emelje meg a csípőjét. Felsőtest és combjai alkossanak egy vonalat. Lassú, egyenletes tempóban végezzen fel-le mozdulatokat úgy, hogy fenéke ne érintse a talajt.

Hasprés
 Háton fekvé térdét 90 fokban húzza fel. Kezeit tegye tarkórá. Lassan emelje fel a felsőtestét, de ne lendületből. Néhány másodpercig tartsa ezt a pozíciót. Végül lassan engedje le felsőtestét. 3-as sorozatokban 10 alkalommal ismételje meg a feladatot.

Törzsemelés
 Feküdjön hasra, és „U” alakban hajtsa be karjait. Most kicsit emelje fel törzsét és lábait, miközben a talaj felé néz. Tartsa meg a helyzetet kb. 10 másodpercig, majd eresztse le karjait és lábait. A has alá helyezett törölköző segít, hogy ne legyen ives a háta.

Comb nyújtása
 Oldalt fekvé helyezze fejet a szőnyegre, vagy másként támaszsa alá. Also lábat nyújtsa ki vagy kicsit hajtsa be. Feszítse meg hasát és fenekét, a felső lábat bokánál fogja meg, és húzza hátrafelé. Tartsa ezt a helyzetet 10 másodpercig, majd váltson oldalt.

Izegovanje hrbta z nasprotnim premikom
 Ste v širokozem položaju. Iztegnite levo nogo in desno roko. Napnite telo tako, da trdno napnete trebuh in zadnjico. Zadržite položaj. Zdaj izvedite nasprotni premik tako, da pod telesom potegneta desni komolec k levemu kolenu. Zadržite položaj. Nato zopet zamenjajte v iztegnjeni položaj. Po 5 ponovitvah zamenjajte stran.

Dviganje medenice
 V hrbtnem položaju položite roki ob telesa. Stopali postavite vzporedno v širini ramen. Konice prstov na nogah potegnite rahlo navzgor in preložite svojo težo na pete. Zdaj dvignite medenico navzgor. Zgornji del telesa in stegna oblikujejo ravno linijo. Medenico počasi in enakomerno premikajte gor in dol, ne da bi pri tem položili zadnjico na tla.

Trebušnjaki
 V hrbtnem položaju pokrčite obe koleni pod kotom 90 stopinj. Diani podpirata vratno hrbtenico. Počasi in brez zaieta dvignite zgornji del telesa. Zadržite nekaj sekund ta položaj. Nato telo počasi spet spustite. Vajo ponovite 3 krat s po 10 ponovitvami.

Dviganje trupa
 Ležite na trebuh in roki pokrčite v obliki črke „U”. Zdaj trup in stopali rahlo privzdignite, pogled ostane usmerjen v tla. Zadržite položaj za pribl. 10 sekund in nato spustite roki in stopali. Brisača pod trebuhom pomaga preprečiti lordozo.

Raztegovanje srednjega dela stegen
 V stranskem položaju položite glavo na blazino ali jo kako drugače podprite. Spodnja noga je iztegnjena ali rahlo pokrčena. Napnite trebuh in zadnjico in zgornjo nogo objemite okoli gležnja ter ga potegnite nazaj. Zadržite ta položaj najmanj 10 sekund in nato zamenjajte stran.



Sportmatte



Made / Méretek / Mere:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Tömeg / Teža:
650 g



- Hervorragend geeignet für unterwegs, zuhause und im Fitness-Studio
- Sportmatte aus hochwertigem und elastischem PE-Schaum
- Weich & dämpfend
- Schwelbeseitig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung
- Mit praktischem Tragegurt

- Kiválóan használható utazás közben, otthon vagy fitness teremben
- Sportmatrac kiváló minőségű és rugalmas PE habból
- Szennyezés-mentes
- Puha
- Izzadságálló
- Lemosható
- Mellékelt tréning útmutató (ld. hátoldal)
- Praktikus hordozó hevederrel

- Primerna za potovanja, doma in v telovadnici
- Športna blazina iz kakovostne in elastične PE pene
- Brez škodljivih snovi
- Mehka & blazina
- Odporna proti znoju
- Pralna
- VKlj. z navodili za vaje
- S praktičnim pasom za nošenje



Športna blazina

matrac különböző gimnasztikai, aerobic és fitness gyakorlatokhoz

Sportmatrac

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



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
- Schwelbeseitig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung (siehe Rückseite)
- Mit praktischem Tragegurt

Sportmatrac

matrac különböző gimnasztikai, aerobic és fitness gyakorlatokhoz

- Kiválóan használható utazás közben, otthon vagy fitness teremben
- Sportmatrac kiváló minőségű és rugalmas PE habból
- Szennyezés-mentes
- Puha
- Izzadságálló
- Lemosható
- Mellékelt tréning útmutató (ld. hátoldal)
- Praktikus hordozó hevederrel

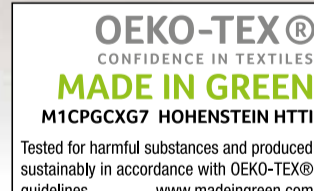
Športna blazina

primerna kot podlaga za različne vaje pri telovadbi, aerobiki in fitnesu

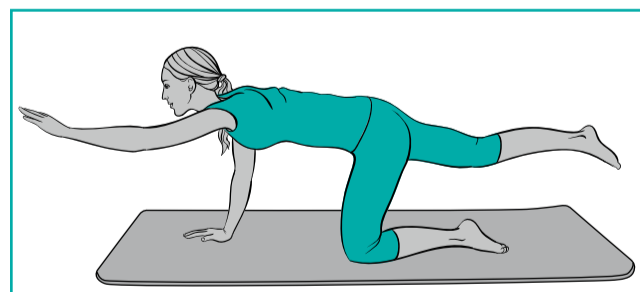
- Primerna za potovanja, doma in v telovadnici
- Športna blazina iz kakovostne in elastične PE pene
- Brez škodljivih snovi
- Mehka & blazina
- Odporna proti znoju
- Pralna
- VKlj. z navodili za vaje
- S praktičnim pasom za nošenje



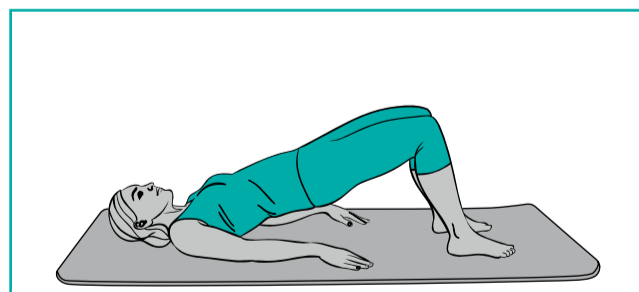
Méritek / Méretek / Mere:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Tömeg / Teža:
650 g



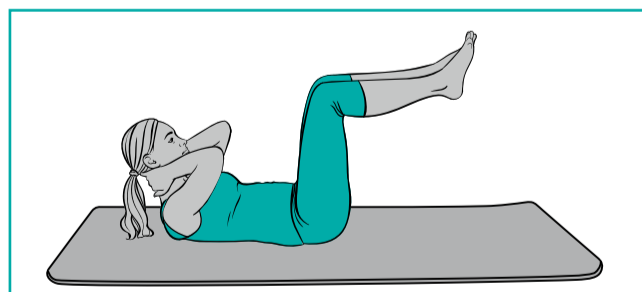
SLABARNAŠI HEV: HAZGARONZÁG / 60° VERTEBEN DÜRCH / 60° CVARTO / 60° DISTRIBUTER: TELEKOMUNIKÁCIÓK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK ZRT. / 64-1-40-023 / HILLEN, FLAKSHOF, PO4000407



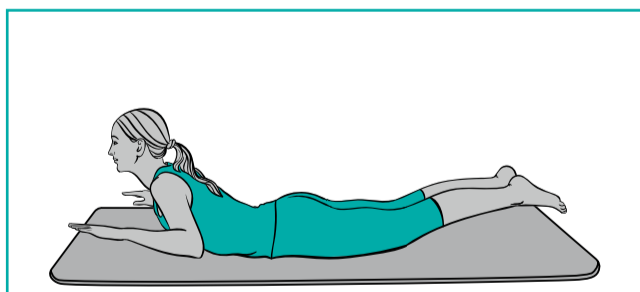
Rückenstrecker mit Gegenbewegung
Sie befinden sich im Vierfüßlerstand. Strecken Sie das linke Bein und den rechten Arm. Bauen Sie Körperspannung auf, indem Sie Bauch und Gesäß fest anspannen. Halten Sie die Position. Führen Sie nun die Gegenbewegung aus indem Sie unter dem Körper den rechten Ellenbogen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



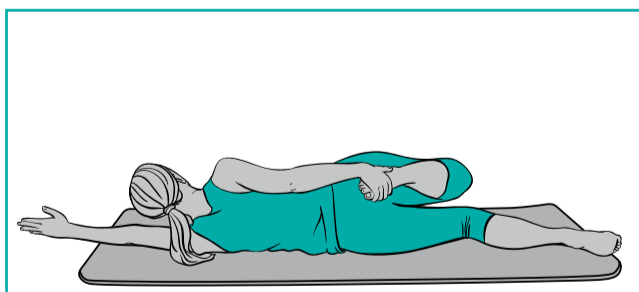
Beckenlift
In Rückenlage legen Sie die Arme neben dem Körper ab. Stellen Sie die Füße schulterbreit parallel zueinander auf. Ziehen Sie die Fußspitzen leicht nach oben und verlagern Sie ihr Gewicht auf die Fersen. Heben Sie nun das Becken nach oben. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Führen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



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.



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.



Dehnung vorderer Oberschenkel
In Seitenlage 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 Knie und ziehen es nach hinten. Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.

Hát nyújtása ellentétes mozgással
Helyezkedjen el négykézláb. Nyújtsa ki a bal lábat és a jobb karját. Nyújtózkodjon úgy, hogy a hasa és fenéke megfeszüljön. Tartsa meg ezt a testhelyzetet. Most végezze el az ellentétes mozdulatot, melyhez húzza a bal könyökét a jobb térdéhez a teste alatt. Tartsa meg ezt a testhelyzetet. Végül újra helyezkedjen a nyújtás pozícióba. 5 ismétlést követően váltson a másik oldalra.

Csőpömelés
Hátón fekvé helyezze karjait a teste mellé. Talpát vállszélességen helyezze egymással párhuzamosan. Lábujaikat kicsit húzza fel, és súlyát helyezze a sarkára. Emelje meg a csípőjét. Felsőtest és combjai alkossanak egy vonalat. Lassú, egyenletes tempóban végezzen fel-le mozdulatokat úgy, hogy fenéke ne érintse a talajt.

Hasprés
Hátón fekvé térdét 90 fokban húzza fel. Kezeit tegye tarkórá. Lassan emelje fel a felsőtestét, de ne lendüljön. Néhány másodpercig tartsa ezt a pozíciót. Végül lassan engedje le felsőtestét. 3-as sorozatokban 10 alkalommal ismételje meg a feladatot.

Törzsemelés
Feküdjön hasra, és „U” alakban hajtsa be karjait. Most kicsit emelje fel törzsét és lábait, miközben a talaj fele néz. Tartsa meg a helyzetet kb. 10 másodpercig, majd eresztse le karjait és lábait. A has alá helyezett törölköző segít, hogy ne legyen ives a háta.

Comb nyújtása
Oldalt fekvé helyezze fejet a szőnyegre, vagy másként támaszsa alá. Also lábát nyújtsa ki vagy kicsit hajtsa be. Feszítse meg hasát és fenéket, a felső lábat bokánál fogja meg, és húzza hátrafelé. Tartsa ezt a helyzetet 10 másodpercig, majd váltson oldalra.

Iztegovanje hrbta z nasprotnim premikom
Ste v štirinožnem položaju. Iztegnite levo nogo in desno roko. Napnite telo tako, da trdno napnete trebuh in zadnjico. Zadržite položaj. Zdaj izvedite nasprotni premik tako, da pod telesom potegneta desni komolec k levemu kolenu. Zadržite položaj. Nato zopet zamenjajte v iztegnjeni položaj. Po 5 ponovitvah zamenjajte stran.

Dviganje medenice
V hrbtnem položaju položite roki ob telesa. Stopali postavite vzporedno v širini ramen. Konice prstov na nogah potegnite rahlo navzgor in preložite svojo težo na pete. Zdaj dvignite medenico navzgor. Zgornji del telesa in stegna oblikujejo ravno linijo. Medenico počasi in enakomerno premikajte gor in dol, ne da bi pri tem položili zadnjico na tla.

Trebušnjaki
V hrbtnem položaju pokrite obe koleni pod kotom 90 stopinj. Diani podpirata vratno hrbtenico. Počasi in brez zaieta dvignite zgornji del telesa. Zadržite nekaj sekund ta položaj. Nato telo počasi spustite. Vajo ponovite 3 krat s po 10 ponovitvami.

Dviganje trupa
Ležite na trebuh in roki pokrite v obliki črke „U”. Zdaj trup in stopali rahlo privzdignite, pogled ostane usmerjen v tla. Zadržite položaj za pribl. 10 sekund in nato spustite roki in stopali. Brisača pod trebuhom pomaga preprečiti lordozo.

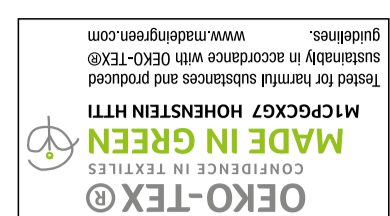
Raztegovanje srednjega dela stegen
V stranskem položaju položite glavo na blazino ali jo kako drugače podprite. Spodnja noga je iztegnjena ali rahlo pokrčena. Napnite trebuh in zadnjico in zgornjo nogo objemite okoli gležnja ter ga potegnite nazaj. Zadržite ta položaj najmanj 10 sekund in nato zamenjajte stran.



Sportmatte



Made / Méretek / Mere:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Tömeg / Teža:
650 g



- Hervorragend geeignet für unterwegs, zuhause und im Fitness-Studio
- Sportmatte aus hochwertigem und elastischem PE-Schaum
- Weich & dämpfend
- Schwelbeseitig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung
- Mit praktischem Tragegurt

- Kiválóan használható utazás közben, otthon vagy fitness teremben
- Sportmatrac kiváló minőségű és rugalmas PE habból
- Szennyezés-mentes
- Puha
- Izzadságálló
- Lemosható
- Mellékelt tréning útmutató (ld. hátoldal)
- Praktikus hordozó hevederrel

- Praktičnim pasom za nošenje
- VKlj. z navodili za vaje
- Pralna
- Odporna proti znoju
- Mehka & blazina
- Brez škodljivih snovi
- elastične PE pene
- Sportna blazina iz kakovostne in doma in v telovadnici
- Primerna za potovanja, doma in v telovadnici



SI Sportna blazina

matrac kot podlaga za različne vaje pri fitness, aerobiki in fitnesu

HU Sportmatrac

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



Sportmatte

AT

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
- Schwelbeseitig
- Abwaschbar
- Inkl. Übungsanleitung (siehe Rückseite)
- Mit praktischem Tragegurt

HU Sportmatrac

matrac különböző gimnasztikai, aerobic és fitness gyakorlatokhoz

- Kiválóan használható utazás közben, otthon vagy fitness teremben
- Sportmatrac kiváló minőségű és rugalmas PE habból
- Szennyezés-mentes
- Puha
- Izzadságálló
- Lemosható
- Mellékelt tréning útmutató (ld. hátoldal)
- Praktikus hordozó hevederrel

SI Športna blazina

primerna kot podlaga za različne vaje pri telovadbi, aerobiki in fitnesu

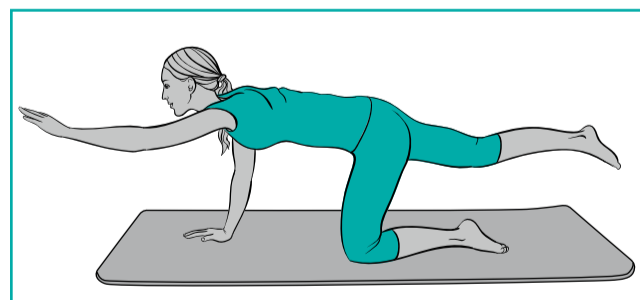
- Primerna za potovanja, doma in v telovadnici
- Športna blazina iz kakovostne in elastične PE pene
- Brez škodljivih snovi
- Mehka & blazina
- Odporna proti znoju
- Pralna
- VKlj. z navodili za vaje
- S praktičnim pasom za nošenje



Méret / Méretek / Mere:
185 x 80 x 1,5 cm
Gewicht / Tömeg / Teža:
650 g



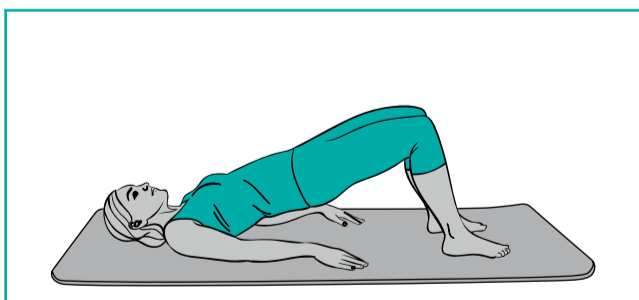
SLAVNJAŠKI HEVJ: HANOVSKA CESTA 100, VERTEBILNA DOLINA, 8230, DISTRIBUTER: ELEKTRONIKI, P.O. BOX 101, 64100, HILLEN, FLAKSH, OJ, POKROVITEL: POKROVITEL



AT 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.

HU Hát nyújtása ellentétes mozgással
Helyezkedjen el négykézláb. Nyújtsa ki a bal lábát és a jobb karját. Nyújtózkodjon úgy, hogy a hasa és fenéke megfeszüljön. Tartsa meg ezt a testhelyzetet. Most végezze el az ellentétes mozdulatot, melyhez húzza a bal könyökét a jobb térdéhez a teste alatt. Tartsa meg ezt a testhelyzetet. Végül újra helyezkedjen a nyújtás pozícióba. 5 ismétlést követően váltson a másik oldalra.

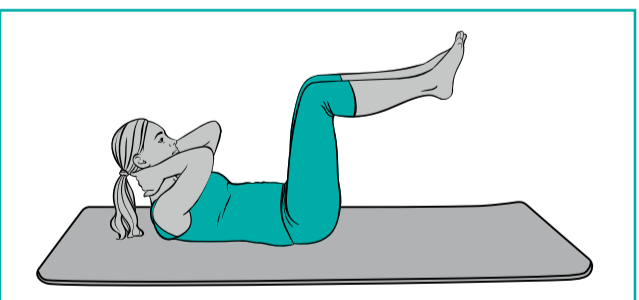
SI Iztegovanje hrbta z nasprotnim premikom
Ste v štirinožnem položaju. Iztegnite levo nogo in desno roko. Napnite telo tako, da trdno napnete trebuh in zadnjico. Zadržite položaj. Zdaj izvedite nasprotni premik tako, da pod telesom potegnete desni komolec k levemu kolenu. Zadržite položaj. Nato zopet zamenjajte v iztegnjeni položaj. Po 5 ponovitvah zamenjajte stran.



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.

Csőpémelés
Hátón fekve helyezze karjait a teste mellé. Talpát vállszélességen helyezze egymással párhuzamosan. Lábjujait kicsit húzza fel, és súlyát helyezze a sarkára. Emelje meg a csípőjét. Felsőteste és combjai alkossanak egy vonalat. Lassú, egyenletes tempóban végezzen fel-le mozdulatokat úgy, hogy fenéke ne érintse a talajt.

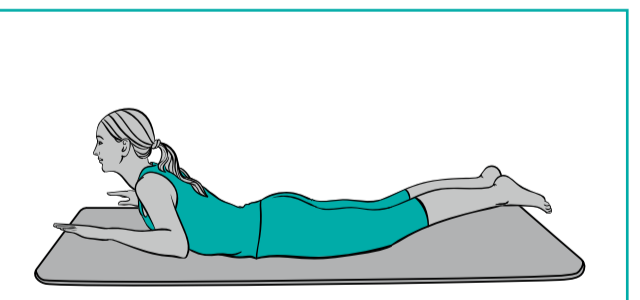
Dviganje medenice
V hrbtnem položaju položite roki ob telesa. Stopali postavite vzporedno v širini ramen. Konice prstov na nogah potegnite rahlo navzgor in preložite svojo težo na pete. Zdaj dvignite medenico navzgor. Zgornji del telesa in stegna oblikujejo ravno linijo. Medenico počasi in enakomerno premikajte gor in dol, ne da bi pri tem položili zadnjico na tla.



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.

Hasprés
Hátón fekve térdét 90 fokban húzza fel. Kezeit tegye tarkóra. Lassan emelje fel a felsőtestét, de ne lendüljön. Néhány másodpercig tartsa ezt a pozíciót. Végül lassan engedje le felsőtestét. 3-as sorozatokban 10 alkalommal ismételje meg a feladatot.

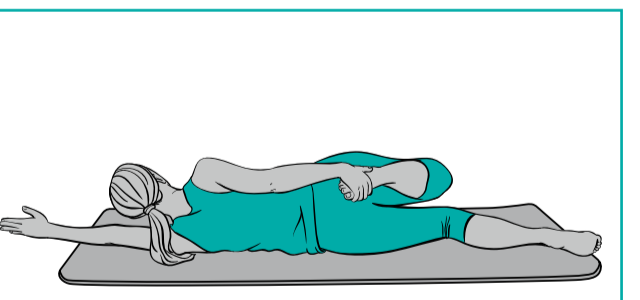
Trebušnjaki
V hrbtnem položaju pokrite obe koleni pod kotom 90 stopinj. Dlaní podpirata vratno hrbtenico. Počasni in brez zaleta dvignite zgornji del telesa. Zadržite nekaj sekund ta položaj. Nato telo počasi spustite. Vajo ponovite 3 krat s po 10 ponovitvami.



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.

Törzsemelés
Feküdjön hasra, és „U“-alakban hajtsa be karjait. Most kicsit emelje fel törzsét és lábait, miközben a talaj felé néz. Tartsa meg a helyzetet kb. 10 másodpercig, majd eresztse le karjait és lábait. A has alá helyezett törölköző segít, hogy ne legyen ives a háta.

Dviganje trupa
Ležite na trebuh in roki pokrite v obliki črke „U“. Zdaj trup in stopali rahlo privzdignite, pogled ostane usmerjen v tla. Zadržite položaj za pribl. 10 sekund in nato spustite roki in stopali. Brisača pod trebuhom pomaga preprečiti lordozo.



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 Knie und ziehen es nach hinten. Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.

Comb nyújtása
Oldalt fekve helyezze fejet a szőnyegre, vagy másként támaszsa alá. Also lábát nyújtsa ki vagy kicsit hajtsa be. Feszítse meg hasát és fenekét, a felső lábát bokánál fogja meg, és húzza hátrafelé. Tartsa ezt a helyzetet 10 másodpercig, majd váltson oldalt.

Raztegovanje srednjega dela stegen
V stranskem položaju položite glavo na blazino ali jo kako drugače podprite. Spodnja noga je iztegnjena ali rahlo pokrčena. Napnite trebuh in zadnjico in zgornjo nogo objemite okoli gležnja ter ga potegnite nazaj. Zadržite ta položaj najmanj 10 sekund in nato zamenjajte stran.