(AT) (CH) Ganzkörperprogramm TOP-TEN
Programme complet d'exercices TOP-TEN
Esercizi per corpo libero TOP-TEN
(HU) TOP-TEN egész testet megmozgató program
(SLO) Program za celo telo „TOP-TEN“

Achten Sie auf Lockerungspausen zwischen den Serien. Das regelmäßige Ein- und Ausatmen nicht vergessen.
Veillez à faire une pause de récupération entre les séries. N'oubliez pas d'inspirer et d'expirer régulièrement.
Ricordarsi le pause di rilassamento tra una serie e l'altra Mantenere un ritmo regolare di inspirazione ed espirazione.
Figyeljen a sorozatok közötti lazítási szünetekre! Ne felejtse el a rendszeres be-és kilégzést!
Pazite na razgibalne premore med vajami.

1

Aufwärmen: Laufen mit Armvariationen
Échauffement : Course avec mouvements variés des bras
Riscaldamento: Corsa con movimenti delle braccia
Bemelegítés: futás karvariációkkal
Ogrevanje: tek z različnimi gibi rok

- Zur Einstimmung beginnen Sie mit lockerem Laufen auf der Stelle. Variieren Sie, indem Sie die Arme im Wechsel mitschwingen, die Arme im Laufrhythmus kreisen lassen oder nach vorne boxen.
- Pour commencer, courez sur place, tout en détente. Variez un peu : laissez bouger les bras en alternance, faites-les tournerau rythme de votre course, ou boxez vers l'avant.
- Per prepararsi iniziare con una corsa rilassata sul posto. Variare, oscillando le braccia in modo alternato, ruotandole seguendoil ritmo della corsa o dando dei pugni in avanti.
- Ráhangolódásként laza helyben futással kezdje. Úgy variálja, hogy felváltva együtt mozgatja a karjait, a futás ritmusában forgathatja a karjait vagy előrefelé boxol.
- Za razpoloženost začnite s sproščenim tekom na mestu.
  Spreminjajte položaj rok tako, da roke izmenično nihajo ob telesu, pustite jih, da v ritmu teka krožijo ali boksajte v smeri naprej.

Zeit: 3-5 Minuten
Intensität: Ruhiges Tempo
Nicht dabei außer Atem geraten
Durée: 3-5 minutes
Intensité: rythme modéré
Ne pas s'essouffler
Tempo: 3-5 minuti
Intensità: ritmo tranquillo
Non perdere il ritmo della respirazione
Idő: 3-5 perc
Intenzitás: nyugodt tempó
Ne fulladjon ki ennél.
Čas: 3-5 minut
Intenzivnost: miren tempo
Pri tem se ne zadihajte preveč

2

Kräftigung Beine: Ausfallschritt
Musculation des jambes : Fente en avant
Potenziamento gambe: Affondi
Lábak erősítése: támadóállás
Krepitev nog: korak z izpadom

- Aus dem Ausfallschritt werden beide Kniegelenke langsam bis 90 Grad gebeugt und der Körper abgesenkt. Ohne das hintere Knie abzusetzen, strecken Sie nun wieder beide Beine. Achten Sie auf eine gute Balance und wechseln Sie das vordere Bein erst nach einer vollständigen Übungsserie.
- Après le dernier pas, pliez gentiment les deux genoux jusqu'à 90 degrés et abaissez le corps. Sans poser le genou arrière, tendez à nouveau les jambes. Attention à garder un bon équilibre. La même jambe restedevant pendant tout une série d'exercices.
- Dopo un passo allungato entrambe le ginocchia vengono lentamente piegate e il corpo abbassato. Senza far scendere il ginocchio posteriore, distendere nuovamente entrambe le gambe. Assicurarsi di raggiungere un buon equilibrio e cambiare la gamba davanti solo dopo una serie completa di esercizi.
- Támadólépéből mindkét térdizületét lassan 90 fokban görbítse meg, és eressze le a testét. A hátsó térde leeresztése nélkül nyújtsa ki ismét mindkét lábát. Ügyeljen az egyensúlya megőrzésére, és csak a teljes gyakorlatsorozat után váltsa az elülső lábát.
- V izpadnem koraku se obe koleni počasi upogneta do 90 stopinj in telo se spusti. Ne da bi zadnje koleno umaknili,ponovno iztegnite obe nogi. Pazite na dobro ravnotežje in zamenjajte sprednjo nogo šele po popolni seriji vaj.

Einsteiger: 6-10 x in 3 Serien
Débutants :6-10 x en 3 séries
Principianti: 6-10 x in 3 serie
Kezdők: 6-10 x 3 sorozatban
Začetniki: 3 serije po 6-10 x

Fortgeschrittene: 11-15 x in 3 Serien
Avancés : 11-15 x en 3 séries
Esperti: 11-15 x in 3 serie
Haladók: 11-15 x 3 sorozatban
Nadaljevalci: 3 serije po 11-15 x

3

Dehnung: Bein-Vorderseite
Étirement : Étirement de la cuisse
Allungamento: Parte anteriore della gamba
Nyújtás: láb, elülső oldal
Raztezanje: sprednja stran nog

- Aus der Seitenlage winkeln Sie das untere Bein in Hüft- und Kniegelenk rechtwinklig an. Umfassen Sie den Fuß des oberen Beins und führen Sie das Bein nach hinten in Richtung Po, bis Sie eine Dehnspannung im Oberschenkel spüren. Durch Anspannen der Bauchmuskulatur wirken Sie dem Hohlkreuz entgegen.
- En position allongée sur le côté, calez la jambe du dessous à angle droit au niveau de la hanche et du genou. Saisissez le pied de la jambe supérieure et amenez-la vers l'arrière, vers vos fesses, jusqu'à sentir une tension dans votre cuisse. Tendez vos muscles abdominaux pour éviter de trop creuser votre bas du dos.
- Coricati su un lato piegare ad angolo l'articolazione dell'anca e del ginocchio della gamba inferiore. Afferrate il piede della gamba superiore e portate la gamba all'indietro nella direzione dei glutei, fino a quando sentite una tensione nell'osso femorale. Con la tensione della muscolatura del ventre contrastate la lordosi.
- Fekvő helyzetből hajlítsa meg derékszögben a csípő- és térdízületnél az alsó lábát. Fogja át a felső lábát, és addig húzza a feneke irányába a felső lábát, amíg nyújtási feszültséget nem érez a combjában. A hasizom megfeszítésével ennek ellenében végezzen derékhomorítást.
- V položaju na boku pokrčite spodnjo nogo v kolku in kolenupod pravim kotom. Objemite stopalo zgornje noge in potegnite nogo nazaj v smeri zadnjice, dokler ne občutite raztezne napetosti v stegnu. Z napenjanjemtrebušnih mišic preprečujete lordozo.

Zeit: 3 x 20-30 Sekunden
Intensität: sanft dehnen – Schmerzen vermeiden
Durée: 3 x 20-30 secondes
Intensité: extension douce – n'allez pas jusqu'à avoir mal
Tempo: 3 x 20-30 secondi
Intensità: distendersi dolcemente – evitare i dolori
Idő: 3 x 20-30 másodperc
Intenzitás: Enyhe megfeszítés – kerülje a fájdalmat.
Čas: 3 x 20-30 sekund
Intenzivnost: blago raztegnite – izogibajte se bolečini

Einsteiger: 8-11 x in 3 Serien, Fortgeschrittene: 11-15 x in 3 Serien
Débutants : 8-11 x en 3 séries, avancés : 11-15 x en 3 séries
Principianti: 8-11 x in 3 serie, esperti: 11-15 x in 3 serie
Kezdők: 8-11 x 3 sorozatban, haladók: 11-15 x 3 sorozatban
Začetniki: 3 serije po 8-11 x, nadaljevalci: 3 serije po 11-15 x

4

Kräftigung Schultergürtel: Knie-Liegestütz
Musculation des épaules : Appui sur les genoux
Potenziamento della cintura scapolare: Flessioni in ginocchio
Vállöv erősítése: fekvőtámasz térden
Krepitev ramenskega obroča: sklece na kolenih

- Aus dem „Vierfüßlerstand“ spannen Sie die Bauchmuskulatur an, so dass der Rücken nicht durchhängt. Senken Sie ihren Körper durch Beugen der Arme bis dicht über den Boden ab. Strecken Sie anschließend die Arme wieder. Lockern Sie in den Pausen die Armmuskulatur.
- A quatre pattes, tendez vos muscles abdominaux pour que votre dos ne pende pas. Baissez votre corps en pliant les bras, pour l'amener juste au-dessus du sol. Ensuite, retendez vos bras. Pendant les pauses, assouplissez les muscles de vos bras.
- Dalla posizione a "quattro zampe" distendere la muscolatura del ventre in modo che la schiena non si pieghi. Abbassare il corpo piegando le braccia fino ad avvicinarsi al pavimento. Quindi riallungare le braccia. Nelle pause rilassare la muscolatura delle braccia.
- Úgy feszítse meg „négykézláb“ állásból a hasizmát, hogy egyenes maradjon a háta. Karhajlítással addig eressze le a testét, amíg az a földig nem ér. Ezt követően ismét nyújtsa ki a karjait. Lazítsa meg a szünetben a karizmát.
- V štirinožnem položaju napnite trebušne mišice tako, da hrbet ni povešen. Spustite vaše telo z upogibanjem rok, dokler niste tik nad tlemi. Nato ponovno iztegnite roke. Med premori sprostite mišice rok.

5

Kräftigung Rücken: Rücken-Strecken
Musculation du dos : Étirement du dos
Potenziamento della schiena: Allungamento die dorsali
Hát erősítése: hátnyújtás
Krepitev hrbta: raztezanje hrbta

- Aus der Bauchlage spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Die Arme werden „U“ -förmig angewinkelt. Versuchen Sie den Schultergürtel nur wenige Zentimeter vom Boden anzuheben. Der Kopf bleibt gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Ein Handtuch unter dem Bauch hilft ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- En position couchée sur le ventre, tendez vos muscles abdominaux et fessiers. Les bras sont écartés en U. Essayez de soulever vos épaules à quelques centimètres du sol. La tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale. Un linge sous le ventre aide à ne pas trop creuser le bas du dos.
  In posizione prona distendere i muscoli dell'addome e dei glutei. Le braccia vengono piegate a "U". Cercare di sollevare le spalle solo pochi centimetri dal pavimento. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale. Un asciugamano sotto l'addome aiuta a evitare la lordosi.
- Hason fekve feszítse meg a has- és fenékizmát.„U“ alakban hajlítsa meg a karjait. Próbálja csupán néhány centiméterre a padló fölé emelni a vállövét. Pontosan a hátgerinccel egy vonalban maradjon a feje. A has alá tett törülköző segít a derékhomorítás elkerülésében.
- V položaju na trebuhu napnite vaše trebušne in zadnjične mišice. Roke upognite v obliki črke „U“. Ramenski obroč poizkusite dvigniti le nekaj centimetrov nad tlemi. Glava ostane naravnost kot podaljšek hrbtenice. Brisača pod trebuhom pomaga preprečiti lordozo.

Einsteiger: 6-8 x 5 Sek. halten
Fortgeschrittene: 3 x 15-20 Sek. halten
Débutants : Tenir 6-8 x 5 secondes
Avancés : Tenir 3 x 15-20 secondes
Principianti: trattenere 6-8 x 5 sec.
Esperti: trattenere 3 x 15 - 20 sec.
Kezdők: 6-8 x 5 másodpercig tartsa
Haladók: 3x 15-20 másodpercig tartsa
Začetniki: zadržati 6-8 x po 5 sek.
Nadaljevalci: zadržati 3 x 15-20 sek

6

Kräftigung Bauch: Bauch-Pressen
Musculation du ventre : Abdominaux
Potenziamento degli addominali: Contrazioni addominali
Has erősítése: hasprés
Krepitev trebušnih mišic: stiskanje trebuha

- Klassisch: Aus der Rückenlage stützen die Hände die Halswirbelsäule. Stellen Sie die Beine rechtwinklig mit hochgezogen Fußspitzen an. Drücken Sie die Fersen in den Boden und rollen Sie den Oberkörper langsam und ohne Schwung einige Zentimeter nach oben auf. Senken Sie anschließend den Körper langsam wieder ab.
- Classique : en position couchée, les mains soutiennent le cou. Tendez les jambes à angle droit, avec les pointes des pieds tendues vers le haut. Les talons s'enfoncent dans le sol. Levez lentement, et sans élan, le haut de votre corps de quelques centimètres. Ensuite, redescendez-le gentiment.
- Classico: dalla posizione supina appoggiare le mani sul tratto cervicale. Posizionare le gambe ad angolo retto con le punte dei piedi verso l'alto. Premere i talloni sul pavimento e ruotare il busto lentamente e senza oscillazione, per alcuni centimetri verso l'alto. Riabbassare quindi il busto lentamente.
- Klasszikus: Háton fekve támassza a kezeit nyakcsigolyára. Nyújtott lábujjheggyel emelje derékszögben meg a lábait. Nyomja a sarkát a padlóra, majd lassan és lendület nélkül hajlítsa el a felsőtestét felfelé. Ezt követően lassan ismét eressze le a testét.
- Klasično: V položaju na hrbtu roke podpirajo vratno hrbtenico. Postavite noge pravokotno z visoko privzdignjenimi prsti. Pete pritisnite ob tla in zgornji del telesa počasi in brez zaleta zavihite nekaj centimetrov navzgor. Nato telo počasi spet spustite.

Einsteiger: 8-12 x in 3 Serien, Fortgeschrittene: 13-18 x in 3 Serien
Débutants : 8-12 x en 3 séries, avancés : 13-18 x en 3 séries
Principianti: 8-12 x in 3 serie, esperti: 13-18 x in 3 serie
Kezdők: 8-12 x 3 sorozatba, haladók: 13-18 x 3 sorozatban
Začetniki: 3 serije po 8-12 x, nadaljevalci: 3 serije po 13-18 x

Einsteiger: 3-4 x 5 Sek. halten, Fortgeschrittene: 3-4 x 10-15 Sek. halten
Débutants : Tenir 3-4 x 5 secondes, Avancés : Tenir 3-4 x 10-15 secondes
Principianti: trattenere 3-4 x 5 sec., Esperti: trattenere 3-4 x 10 - 15 sec.
Kezdők: 3-4 x 5 másodpercig tartsa, Haladók: 3-4 x 10-15 másodpercig tartsa
Začetniki: zadržati 3-4 x po 5 sek., Nadaljevalci: zadržati 3-4 x 10-15 sek.

7

Kräftigung Rumpf: Ganzkörper-Spannen
Musculation du tronc : Étirement du corps
Potenziamento del tronco: Allungamento di tutto il corpo
Törzs erősítése: egész test feszítése
Krepitev trupa: napenjanje celega telesa

- Aus dem Vierfüßlerstand heben Sie einen Arm und das gegenseitige Bein bis in die Horizontale. Balancieren Sie, indem Sie Körperspannung aufbauen. Machen Sie sich lang! Führen Sie Arm und Bein wieder in die Stützposition zurück und üben Sie mit der anderen Seite.
- A quatre pattes, levez un bras et la jambe opposée jusqu'à l'horizontale. Gardez l'équilibre en tendant votre corps. Allongez vos membres! Ramenez bras et jambe à la position d'appui et recommencez avec l'autre côté.
- Dalla posizione a quattro zampe sollevare un braccio e la gamba opposta in orizzontale. Bilanciare, aumentando la tensione corporea. Allungarsi! Riportare braccio e gamba nella posizione di appoggio e ripetere l'esercizio sull'altro lato.
- Négykézláb állásból emelje meg az egyik karját, miközben vízszintesen tartja az ellentétes lábát. Úgy egyensúlyozzon, hogy megfeszüljön a teste. Nyújtsa ki magát! Tegye a karját és a lábát ismét támasztó helyzetbe, és gyakorolja a másik oldalon.
- V štirinožnem položaju dvignite eno roko in nasprotno nogo do vodoravnega položaja. Lovite ravnotežje tako, da vzpostavite napetost telesa. Raztegnite se! Roko in nogo potegnite spet nazaj v podporni položaj in vadite z drugo stranjo.

8

Kräftigung Gesäß: Po-Heben
Musculation des fessiers : Soulever le postérieur
Potenziamento glutei: Sollevamenti del bacino
Farizom erősítése: fenékemelés
Krepitev zadnjice: dviganje zadnjice

- Aus der Rückenlage mit angestellten Beinen beugen Sie ein Knie soweit an, dass Sie mit beiden Händen dagegen drücken können. Heben Sie Ihr Becken nun soweit an, bis das Hüftgelenk des stützenden Beines gestreckt ist. Senken Sie das Becken langsam wieder zum Boden ab. Die Seite erst nach Abschluss einer Serie wechseln.
- En position allongée sur le dos, les jambes pliées, pliez un genou assez pour pouvoir appuyer dessus avec les mains. Maintenant, soulevez votre bassin jusqu'à ce que la hanche de la jambe d'appui soit tendue droite. Reposez gentiment votre bassin sur le sol. Changez de côté après avoir fini une série.
- Dalla posizione supina con le gambe appoggiate piegare un ginocchio fino a quando si è in grado di premervi contro con entrambe le mani. Sollevare il bacino fino a quando l'articolazione della gamba di appoggio è distesa. Abbassare il bacino lentamente verso il pavimento. Cambiare lato solo al termine di una serie.
- Háton fekvő helyzetben annyira hajlítsa meg a térdét, hogy mindkét kézzel ellenkező irányba nyomhassa. Csak addig emelje meg a csípőjét, hogy a támasztó láb csípőízülete megfeszüljön. Lassan engedje ismét a padlóra a csípőjét. Csak egy sorozat befejezése után cseréljen oldalt.
- V hrbtnem položaju z upognjenimi nogami in stopali na tleh upognite eno koleno tako daleč, da lahko z obemi rokami pritisnete proti njim. Dvignite vašo medenico toliko, da je kolk podporne noge iztegnjen. Nato medenico počasi spet spustite do tal. Stran zamenjajte šele po končani eni seriji.

Einsteiger: 6-10 x in 3 Serien, Fortgeschrittene: 11-15 x in 3 Serien
Débutants : 6-10 x en 3 séries, avancés : 11-15 x en 3 séries
Principianti: 6-10 x in 3 serie, esperti: 11-15 x in 3 serie
Kezdők: 6-10 x 3 sorozatba, haladók: 11-15 x 3 sorozatban
Začetniki: 3 serije po 6-10 x, nadaljevalci: 3 serije po 11-15 x

9

Dehnung: Bein-Rückseite
Étirement : Arrière de la cuisse
Allungamento: Parte posteriore delle gambe
Nyújtás: láb, hátulsó oldal
Raztezanje: hrbtna stran nog

- Aus der Rückenlage winkeln Sie ein Bein an und ziehen es mit beiden Händen zum Körper heran. Das andere Bein bleibt möglichst gestreckt auf dem Boden liegen. Während Sie die Hüftbeugung beibehalten, strecken Sie langsam das Kniegelenk bis Sie eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spüren.
- En position allongée sur le dos, levez une jambe et tirez-la vers votre corps à deux mains. L'autre jambe doit rester aussi droite que possiblele long du sol. Tout en maintenant la jambe levée, tendez gentiment le genou, jusqu'à sentir une tension dans la partie arrière de votre cuisse.
- Dalla posizione supina piegare una gamba e tirarla con entrambe le gambe verso il corpo. L'altra gamba rimane il più possibile distesa sul pavimento. Mentre mantenete il piegamento dell'anca, distendete lentamente l'articolazione del ginocchio fino a percepire una distensione della parte posteriore del femore.
- Háton fekvő helyzetben hajlítsa meg a lábát, és mindkét kezével húzza a teste felé. A másik lába lehetőleg nyújtva a padlón fekve maradjon. A csípőhajlítás során tartsa meg, lassan feszítse meg a térdízületet, amíg nyújtást nem érez a combjában.
- V hrbtnem položaju pokrčite eno nogo in jo z obemi rokami potegnite k telesu. Druga noga ostane čim bolj iztegnjena na tleh. Medtem ko ohranjate kolk upognjen, počasi iztegnite koleno, dokler ne občutite raztezanja v zadnji strani stegna.

3 x 20-30 Sekunden
Intensität: sanft dehnen – Schmerzen vermeiden
3 x 20-30 secondes
Intensité: extension douce – pas de douleur
3 x 20-30 secondi
Intensità: distendere dolcemente – evitare i dolori
3 x 20-30 másodperc
Intenzitás: enyhe feszítés – kerülje a fájdalmat.
3 x 20-30 sekund
Intenzivnost: blago raztegnite – izogibajte se bolečini

10

Entspannung: Becken-Drehen
Relaxation : Rotation du bassin
Rilassamento: Torsioni del bacino
Lazítás: csípőkörzés
Sprostitev: vrtenje medenice

- Aus der Rückenlage stellen Sie beide Beine an. Die Arme werden in „U“-Haltung seitlich abgelegt. Drehen Sie jetzt beide Knie nach links zum Boden, wobei das Becken mitdrehen soll. Achten Sie darauf, dass der Schultergürtel fixiert bleibt. Halten Sie einige Sekunden die Rotationsposition, bevor Sie beide Knie zur anderen Seite drehen.
- En position allongée sur le dos, levez les deux jambes. Les bras sont posés de côté en U. Ensuite, tournez les deux genoux vers la gauche jusqu'à les poser au sol, le bassin accompagnant la rotation. Attention à maintenir vos épaules. Tenez la position quelques secondes avant de tourner les genoux de l'autre côté.
- Dalla posizione supina poggiare entrambe le gambe. Le braccia vengono posate lateralmente a "U". A questo punto ruotare entrambe le ginocchia verso sinistra sul pavimento, ruotando anche il bacino. Assicurarsi che la cintura scapolare rimanga fissata. Mantenere per alcuni secondi la posizione di rotazione, prima di ruotare entrambe le ginocchia sull'altro lato.
- Háton fekvő helyzetben helyezze el mindkét lábát. „U“ alakú tartásban feküdjenek a karjai. Forditsa mindkét térdét balra a padlóra, miközben a csípőjének is el kell fordulni. Ügyeljen arra, hogy a helyén maradjon a vállöv. Néhány percig maradjon az elfordított helyzetben, mielőtt mindkét térdét a másik oldalra forditja.
- V hrbtnem položaju upognite kolena s stopali na tleh. Roke so odložene ob strani v položaju „U“. Obe koleni sedaj obrnite v levo proti tlom, pri čemer se mora medenica obrniti zraven. Pazite na to, da ramenski obroč ostane na mestu. Nekaj sekund vzdržujte obrnjen položaj, preden obe koleni obrnete v drugo smer.

Zeit: 2-3 Minuten
Ruhiges und entspanntes Drehen, mehrmals die gedehnte Seite ein- und ausatmen
Durée: 2-3 minutes
Rotation calme et détendue, inspirez et expirez plusieurs fois du côté étendu.
Tempo: 2-3 minuti
Rotazione tranquilla e rilassata, sul lato disteso inspirare ed espirare più volte
Idő: 2-3 perc
Nyugodtan és lazán forduljon, többször lélegezzen be- és ki a megfeszített oldalon.
Čas: 2-3 minute
Počasno in sproščeno obračanje, z raztegnjeno stranjo večkrat vdihnite in izdihnite

Alle Übungen sind von erfahrenen Physiotherapeuten für Sie ausgearbeitet worden.
Tous les exercices ont été mis au point par des physiothérapeutes confirmés.
Tutti gli esercizi sono stati studiati per voi da fisioterapisti esperti. Testato per la riabilitazione.
Minden gyakorlatot egy tapasztalt gyógytornásznak kell a számára kidolgoznia.
Vse vaje so za Vas sestavili izkušeni fizioterapevti. Testirana je s postopkom Reha.