



### 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.

### Raztegovanje hrbta z nasprotnim gibanjem

Postavite se v štirinožni položaj. Iztegnite levo nogo in desno roko. Napnite telo tako, da trebuh in zadnjico trdno napnete. Zadržite položaj. Sedaj se nasprotno premaknite tako, da pod telesom potegneta desni komolec k levemu kolenu. Zadržite položaj. Nato ponovno 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.

### Dviganje medenice

V hrbtnei legi položite roke ob telo. Stopala postavite vzporedno v širini ramen. Prste na nogah potegnite rahlo navzgor in prenesite težo na pete. Sedaj dvignite medenico navzgor. Zgornji del telesa in stegna so poravnani. Počasi medenico dvigujete in spuščajte, brez da bi zadnjico položili 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.

### Stiskanje trebuha

V hrbtnei legi upognite obe nogi pod kotom 90 stopinj. Roke podpirajo vratno hrbtenico. Dvignite zgornji del telesa počasi in brez zaleta. Obdržite ta položaj približno nekaj sekund. Nato telo počasi spet spustite. Vajo ponovite 3 krat z 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.

### Dviganje trupa

Ležite na trebuh in roke upognite v obliki črke „U“. Sedaj rahlo dvignite trup in stopala, pogled ostane usmerjen v tla. Zadržite ta položaj približno 10 sekund in ponovno spustite roke in stopala. 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 Knöchel und ziehen es nach hinten. Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.

### Raztezanje sprednjega dela stegen

V stranskem položaju položite glavo na blazino ali jo podprite. Spodnja noga je iztegnjena ali rahlo upognjena. Napnite trebuh in zadnjico in objemite zgornjo nogo za gleženj ter jo potegnite nazaj. Zadržite ta položaj najmanj 10 sekund in nato zamenjajte stran.