

(AT) (CH)

GANZKÖRPERPROGRAMM TOP-TEN

Achten Sie auf Lockerungspausen zwischen den Serien. Das regelmäßige Ein- und Ausatmen nicht vergessen.

PROGRAMME COMPLET D'EXERCICES TOP-TEN
Veillez à faire une pause de récupération entre les séries. N'oubliez pas d'expirer régulièrement.

(IT)

ESERCIZI PER CORPO LIBERO TOP-TEN

Ricordarsi le pause di rilassamento tra una serie e l'altra. Mantenere un ritmo regolare di ispirazione ed espirazione.

(HU)

TOP 10 EGÉSZ TESTET MEGMOZGATÓ PROGRAM
Figyeljen a sorozatok közötti lazítási szünetekre! Ne felejtse el a rendszeres be-és kilégzést!

(SI)

PROGRAM ZA CELO TELO „TOP-TEN“
Pazite na razgibalne premore med vajami.

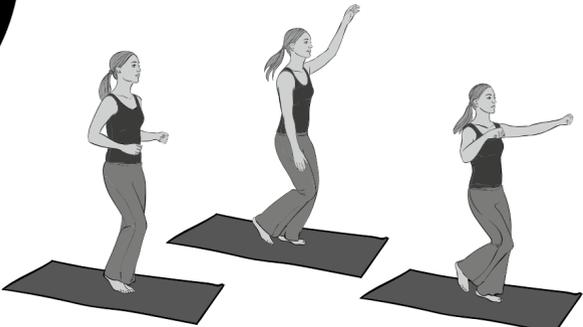
Alle Übungen sind von erfahrenen Physiotherapeuten für Sie ausgearbeitet worden.

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 tapasztalt gyógytornászok által kidolgoztott.

Vse vaje so za Vas sestavili izkušeni fizioterapevti. Testirana je s postopkom Reha.



Aufwärmen: Laufen mit Armvariationen

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. **ZEIT:** 3-5 Minuten / **INTENSITÄT:** Ruhiges Tempo – dabei nicht außer Atem geraten

Échauffement : Course avec mouvements variés des bras

Pour commencer, courez sur place, tout en détente. Variez un peu : laissez bouger les bras en alternance, faites-les tourner au rythme de votre course, ou boxez vers l'avant. **DUREE:** 3-5 minutes / **INTENSITÉ:** rythme modéré – Ne pas s'essouffier

Riscaldamento: Corsa con movimenti delle braccia

Per prepararsi iniziare con una corsa rilassata sul posto. Variare, oscillando le braccia in modo alternato, ruotandole seguendo il ritmo della corsa o dando dei pugni in avanti. **TEMPO:** 3-5 minuti / **INTENSITÀ:** ritmo tranquillo – Non perdere il ritmo della respirazione.

Bemelegítés: futás karvariációkkal

Ráhangolódásként laza helyben futással kezdje. Úgy variálja, hogy felváltva együtt mozgatja a karjait, a futás ritmusában forgathatja a karjait vagy előrefelé boxol. **IDŐ:** 3-5 perc / **INTENZITÁS:** nyugodt tempó – Ne fulladjon ki ennél

Ogrevanje: tek z različnimi gibi rok

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 boksjate v smeri naprej. **ČAS:** 3-5 minut / **INTENZIVNOST:** miren tempo – Pri tem se ne zadihajte preveč



Dehnung: Bein-Vorderseite

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. **ZEIT:** 3 x 20-30 Sekunden / **INTENSITÄT:** sanft dehnen – Schmerzen vermeiden

Étirement : Étirement de la cuisse

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. **DURÉE:** 3 x 20-30 secondes / **INTENSITÉ:** extension douce – n'allez pas jusqu'à avoir mal

Allungamento: Parte anteriore della gamba

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. **TEMPO:** 3 x 20-30 secondi / **INTENSITÀ:** distendersi dolcemente – evitare i dolori

Nyújtás: láb, előlő oldal

Fekvő helyzetből hajlítsa meg derékszögben a csípő- és térdizületnél az alsó lábát. Fogja át a felső lábát és addig húzza a fenéke irányába a felső lábát, amíg nyújtási feszültséget nem érez a combjában. A hasizom megfeszítésével végezzen derékhomoritást. **IDŐ:** 3 x 20-30 másodperc / **INTENZITÁS:** Enyhé megfeszítés – kerülje a fájdalmat

Raztezanje: sprednja stran nog

V položaju na boku pokrčite spodnjo nogo v kolku in kolenu pod pravim kotom. Objemite stopalo zgornje noge in potegnite nogo nazaj v smeri zadnjice, dokler ne občutite raztezne napetosti v stegnu. Z napenjanjem tebušnih mišic preprečujete lordozo. **ČAS:** 3 x 20-30 sekund / **INTENZIVNOST:** blago raztegnite – izogibajte se bolečini



Dehnung: Bein-Rückseite

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. **ZEIT:** 3 x 20-30 Sekunden / **INTENSITÄT:** sanft dehnen – Schmerzen vermeiden

Étirement : Arrière de la cuisse

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 possible 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. **DURÉE:** 3 x 20-30 secondes / **INTENSITÉ:** extension douce – pas de douleur

Allungamento: Parte posteriore delle gambe

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. **TEMPO:** 3 x 20-30 secondi / **INTENSITÀ:** distendere dolcemente – evitare i dolori

Nyújtás: láb, hátulsó oldal

V hártnem helyzetben hajlítsa meg a lábát, és mindkét kezével húzza a teste felé. A másik lába lehetőleg nyújtva a padlón fekvve maradjon. A csípőhajlítás során tartsa meg, lassan feszítse meg a térdizületet, amíg nyújtást nem érez a combjában. **IDŐ:** 3 x 20-30 másodperc / **INTENZITÁS:** enyhé feszítés – kerülje a fájdalmat

Raztezanje: hrbtana stran nog

V hártnem položaju pokrčite eno nogo in jo z obema rokami potegnite k telesu. Druga noga ostane čim bolj iztegnjena na tleh. Medtem ko ohranjate kolk upognjen, počasi iztegnite koleno, dokler ne občutite razteznanja v zadnji strani stegna. **ČAS:** 3 x 20-30 SEKUND / **INTENZIVNOST:** blago raztegnite – izogibajte se bolečini



Kräftigung Beine: Ausfallschritt

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. **EINSTEIGER:** 6-10 x in 3 Serien / **FORTGESCHRITTENE:** 11-15 x in 3 Serien



Musculaton des jambes : Fente en avant

Aus dem Ausfallschritt werden beide Kniegelenke langsam bis 90 Grad gebeugt und der Körper 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. **DÉBUTANTS:** 6-10 x en 3 séries / **AVANCÉS:** 11-15 x en 3 séries

Potenziamento gambe: Affondi

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. **PRINCIPIANTI:** 6-10 x in 3 serie / **ESPERTI:** 11-15 x in 3 serie

Lábak erősítése: támadóállás

Támadólépésből mindkét térdizületét lassan 90 fokban görbítse meg, és eressze le a testét. A hátsó térdre leeresztése nélkül nyújtsa ki ismét mindkét lábát. Ügyeljen az egyensúlyra megőrzésére, és csak a teljes gyakorlat sorozat után váltsa az előlő lábát. **KEZDŐK:** 6-10 x 3 sorozatban / **HALADÓK:** 11-15 x 3 sorozatban

Krepitev nog: korak z izpadom

V izpadnem koraku se obe koleni počasi upogneta do 90 stopinj in telo se spusti. Ne da bi zadnje koleno umaknil, ponovno iztegnite obe nogi. Pazite na dobro ravnotežje in zamenjajte sprednjo nogo šele po popolni seriji vaj. **ZÁČETNIKI:** 3 serije po 6-10 x / **NADALJEVALCI:** 3 serije po 11-15 x



Kräftigung Gesäß: Po-Heben

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. **EINSTEIGER:** 6-10 x in 3 Serien / **FORTGESCHRITTENE:** 11-15 x in 3 Serien



Musculaton des fessiers : Soulever le postérieur

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. **DÉBUTANTS:** 6-10 x en 3 séries / **AVANCÉS:** 17-15 x en 3 séries

Potenziamento glutei: Sollevamenti del bacino

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. **PRINCIPIANTI:** 6-10 x in 3 serie / **ESPERTI:** 11-15 x in 3 serie

Farizom erősítése: fenékemelés

Hátón, fekvő helyzetben annyira hajlítsa meg a térdét, hogy mindkét kézzel ellenkező irányba nyomhassa. Csak addig emelje meg a csípőt, hogy a támasztó láb csípőizülete megfeszüljön. Lassan engedje ismét a padlóra a csípőt. Csak egy sorozat befejezése után cseréljen oldalt. **KEZDŐK:** 6-10 x 3 sorozatban / **HALADÓK:** 11-15 x 3 sorozotban

Krepitev zadnjice: dviganje zadnjice

V hártnem položaju z upognjenimi nogami in stopali na tleh upognite eno koleno tako daleč, da lahko z obema rokama pritisnete proti njim. Dvignite vašo medenico toliko, da je kolk podporne noge iztegnjen. Nato medenico počasi spustite do tal. Stran zamenjajte šele po končani seriji. **ZÁČETNIKI:** 3 serije po 6-10 x / **NADALJEVALCI:** 3 srije po 11-15 x



Kräftigung Bauch: Bauch-Pressen

KLASSISCH: Aus der Rückenlage stützen die Hände die Halswirbelsäule. Stellen Sie die Beine rechtwinklig mit hochgezogenen 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. **EINSTEIGER:** 8-12 x in 3 Serien / **FORTGESCHRITTENE:** 13-18 xi n 3 Serien

Musculaton du ventre : Abdominaux

CLASSIQUE: en position couchée sur le dos, levez 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. **DÉBUTANTS:** 8-12 x en 3 séries / **AVANCÉS:** 13-18 x en 3 séries

Potenziamento degli addominali: Contrazioni addominali

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 alzare il busto lentamente e senza oscillazione, per alcuni centimetri verso l'alto. Riabbassare quindi il busto lentamente. **PRINCIPIANTI:** 8-12 x in 3 serie / **ESPERTI:** 13-18 x in 3 serie

Has erősítése: hasprés

KLASSZIKUS: Hátón fekvve támassza a kezeit a nyakcsigolyára. Nyújtott lábujjheggyel emelje derékszögben meg a lábait. Nyomja a sarkát a padlóra, majd lassan és lendület nélkül emelje a felsőtéstét felfelé. Ezt követően lassan ismét eressze le a testét. **KEZDŐK:** 8-12 x 3 sorozatban / **HALADÓK:** 13-18 x 3 sorozatban

Krepitev trebušnih mišic: stiskanje trebuha

KLASICO: 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 zavijhite nekaj centimetrov navzgor. Nato telo počasi spet spustite. **ZÁČETNIKI:** 3 serije po 8-12 x / **NADALJEVALCI:** 3 serije po 13-18 x



Kräftigung Schultergürtel: Knieliegestütz

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. **EINSTEIGER:** 8-11 x in 3 Serien / **FORTGESCHRITTENE:** 11-15 x in 3 Serien

Musculaton des épaules : Appui sur les genoux

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. **DÉBUTANTS:** 8-11 x en 3 séries / **AVANCÉS:** 11-15 x en 3 séries

Potenziamento della cintura scapolare: Flessioni in ginocchio

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. **PRINCIPIANTI:** 8-11 x in 3 serie / **ESPERTI:** 11-15 x in 3 serie

Vállöv erősítése: fekvőtámasz térden

Úgy feszítse meg „négykézláb” állásból a hasizmát, hogy a háta egyenes maradjon. 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. **KEZDŐK:** 8-11 x 3 sorozatban / **HALADÓK:** 11-15 x 3 sorozatban

Krepitev ramenskega obroča: sklece na kolienih

V štirinožnem položaju napnite trebušne mišice tako, da hrbet ni povešen. Spustite vaše telo z upognjenim rokom, dokler niste tik nad tlemi. Nato ponovno iztegnite roke. Med premori sprostite mišice rok. **ZÁČETNIKI:** 3 serije po 8-11 x / **NADALJEVALCI:** 3 serije po 11-15 x



Kräftigung Rumpf: Ganzkörper-Spannen

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. **EINSTEIGER:** 3-4 x 5 Sek. halten / **FORTGESCHRITTENE:** 3-4 x 10-15 Sek. halten

Musculaton du tronc : Étirement du corps

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 re-commencez avec l'autre côté. **DÉBUTANTS:** Tenir 3-4 x 5 secondes / **AVANCÉS:** Tenir 3-4 x 10-15 secondes

Potenziamento del tronco: Allungamento di tutto il corpo

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. **PRINCIPIANTI:** trattenerne 3-4 x 5 sec. / **ESPERTI:** trattenerne 3-4 x 10-15 sec.

Törzs erősítése: egész test feszítése

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 ismétlje a másik oldalal. **KEZDŐK:** 3-4 x 5 másodpercig tartsa / **HALADÓK:** 3-4 x 10-15 másodpercig tartsa

Krepitev trupa: napenjanje celega telesa

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. **ZÁČETNIKI:** zadržati 3-4 x po 5 sek. / **NADALJEVALCI:** zadržati 3-4 x 10-15 sek.



Kräftigung Rücken: Rücken-Strecken

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. **EINSTEIGER:** 6-8 x 5 Sek. halten / **FORTGESCHRITTENE:** 3 x 15-20 Sek. halten

Musculaton du dos : Étirement du dos

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. **DÉBUTANTS:** Tenir 6-8 x 5 secondes / **AVANCÉS:** Tenir 3 x 15-20 secondes

Potenziamento della schiena: Allungamento dei dorsali

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. **PRINCIPIANTI:** trattenerne 6-8 x 5 sec. / **ESPERTI:** trattenerne 3 x 15-20 sec.

Hát erősítése: hátnyújtás

Hason fekvé feszítse meg a has- és fenékmizmát. „U” alakban hajlítsa meg a karjait. Próbálja néhány centiméterre a padló fölé emelni a vállövet. Pontosan a hátgerinccel egy vonalban maradjon a feje. A has alá tett törülköző segít a derékhomoritás elkerülésében. **KEZDŐK:** 6-8 x 5 másodpercig tartsa / **HALADÓK:** 3x 15-20 másodpercig tartsa

Krepitev hrbta: raztezanje hrbta

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 naj ostane naravnost kot podaljšek hrbtenice. Brisača pod trebuhom pomaga preprečiti lordozo. **ZÁČETNIKI:** zadržati 6-8 x po 5 sek. / **NADALJEVALCI:** zadržati 3 x 15-20 sek



Entspannung: Becken-Drehen

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. **ZEIT:** 2-3 Minuten, ruhiges und entspanntes Drehen – während der Dehnung mehrmals ein- und ausatmen

Relaxation : Rotation du bassin

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. **DURÉE:** 2-3 minutes, Rotation calme et détendue, inspirez et expirez plusieurs fois du côté étendu.

Rilassamento: Torsioni del bacino

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. **TEMPO:** 2-3 minuti, Rotazione tranquilla e rilassata, sul lato disteso inspirare ed espirare più volte

Lazítás: csípőkörzés

Hátón, fekvő helyzetben helyezze el mindkét lábát. „U” alakú tartásban fekdjének a karjai. Fordítsa mindkét térdét bal oldalra a padlón, miközben a csípője is elfordul. Ügyeljen arra, hogy a helyén maradjon a vállöv. Néhány percig maradjon ebben a helyzetben, mielőtt mindkét térdét a másik oldalra fordítja. **IDŐ:** 2-3 perc, Nyugodtan és lazán forduljon, többször lélegezzen ki- és be.

Sprostitev: vrtenje medenice

V hártnem 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 vzdružite obrnjen položaj, preden obe koleni obrnete v drugo smer. **ČAS:** 2-3 minute, Počasno in sproščeno obračanje, z raztegnjeno stranjo večkrat vdihnite in izdihnite