

(NL) Oefeninstructies

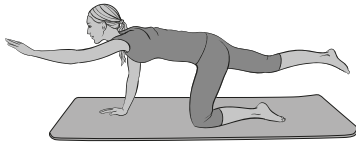
Zorg voor ontspanning tussen de oefeningenreeks door en vergeet niet regelmatig in en uit te ademen. Rug strekken met tegengestelde beweging

(FR) Instructions d'exercice

Surveillez les pauses entre les séries et n'oubliez pas d'inspirer et d'expirer régulièrement.

(DE) Übungsanleitung

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



(NL) Rug strekken met tegengestelde beweging

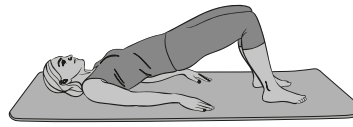
U staat op handen en voeten. Strek uw linkerbeen en rechterarm uit. Bouw lichaamsspanning op door buik en billen aan te spannen. Houd de positie vast. Maak nu de tegenbeweging door de rechterelleboog onder het lichaam naar de linker knie te brengen. Houd de positie vast. Wissel daarna weer van gestrekte positie. Verander na 5 herhalingen van kant.

(FR) 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.

(DE) 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.



(NL) Bekkenbodempoptillen

In de rugpositie legt u uw armen naast uw lichaam. Zet uw voeten schouderbreed parallel naast elkaar. Trek de tenen iets omhoog en verplaats uw gewicht naar de hielen. Til nu het bekken omhoog. Bovenlichaam en dijen vormen één lijn. Voer langzame en gelijkmatige op- en neergaande bewegingen uit zonder de billen op de mat te zetten.

(FR) 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.

(DE) 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 Abbewegungen aus ohne das Gesäß abzulegen.



(NL) Stretch van de voorste dij

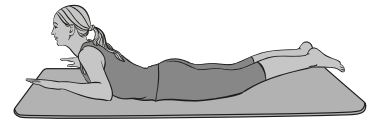
In de zijdelingse positie legt u uw hoofd op de mat of u kunt ook ondersteuning gebruiken. Het onderbeen is gestrekt of licht gebogen. Span buik en billen aan en pak het bovenbeen bij de enkel vast en trek het naar achteren. Houd deze positie minstens 10 seconden vast en wissel vervolgens van kant.

(FR) 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.

(DE) 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 Knöchel und ziehen es nach hinten. Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.



(NL) Bovenlichaam optillen

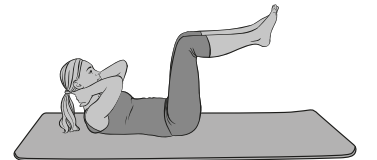
Ga op uw buik liggen en buig uw armen in een „U“-vorm. Til nu uw bovenlichaam en voeten een beetje op en houd uw ogen op de grond gericht. Houd de positie ongeveer 10 seconden vast en laat uw armen en voeten weer zakken. Een handdoek onder de buik helpt om een holle rug te voorkomen.

(FR) 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 cambrer le dos démesurément en posant une serviette sous le ventre.

(DE) 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.



(NL) Buikoefeningen

Buig in rugligging beide benen in een hoek van 90 graden. De handen ondersteunen de halswervelkolom. Til het bovenlichaam langzaam en zonder schommeling op. Houd de positie een paar seconden vast. Laat het lichaam dan weer langzaam zakken. Voer de oefening 3 keer uit met 10 herhalingen.

(FR) 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.

(DE) 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. Führen Sie die Übung 3 mal in 10 Wiederholungen aus.