

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

Zur Einstimmung beginnen Sie mit lockeren Laufen auf der Stelle. Variieren Sie, indem Sie die Arme im Wechsel mitschwingen, die Arme im Laufrythmus kreisen lassen oder nach vorne blicken.
 Pour commencer, courrez sur place, tout en détente. Variiez un peu : laissez bouger les bras en alternance, faites-les tourner au rythme de votre course, ou biez vers l'avant.
 Per prepararsi iniziere a una corsa rilassata sul posto. Variare, oscillando le braccia in modo alternato, ruotandole seguendo il ritmo della corsa o dando dei punti in avanti.
 Ráhangolásával kezdj a láb hajlását körözéssel. Ügy varázsol, hogy felváltva egymást mozgatja a karjait, a futás ritmusában forrathatja a karjait vagy előrelépő boxot.
 Za razpoloženost začnite s girovaním telem na mestu.
 Spreminjate polozaj rok tako, da roke izmenjujo mesto ob telesu, pustite jih, da v ritmu teka krožnije oboknjajte v smeri napape.

Zeit: 3-5 Minuten
 Intensität: Ruhiges Tempo
 Nicht dabei außer Atem geraten
 Dauer: 3-5 minutes
 Intensité: rythme modéré
 Ne pas s'essouffler
 Tempo: 3-5 minuti
 Intensità: ritmo tranquillo
 Non perdere il ritmo della respirazione
 Id: 3-5 perc
 Intenzitás: nyugodt tempó
 Ne fállalunk ki ennek.
 Cas: 3-5 minut
 Intenzivnost: mirem tempo
 Pri tem se ne zadržajte preveč

6 Kräftigung Bauch: Bauch-Pressen
Musculation du ventre : Abdominaux
Potenziamento degli addominali: Contrazioni addominali
Has erősítése: hasprés
Krepitiv trebušnih mišic: stiskanje trebuhu

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 gentiment.
 • Classico: dalla posizione supina appoggiate le mani sul tratto cervicale. Posizionate le gambe ad angolo retto con le punte dei piedi verso l'alto. Premete i talloni sul pavimento e ruotate il busto lentamente e senza oscillazione, per alcuni centimetri verso l'alto. Riabbassate quindi il busto lentamente.
 • Klasszikus: Hátra feküdő támásza a kezét nyakcsigolyára. Nyújtott labuhszöggel emeli derékszögben meg a lábat. Nyomja a sarkat a padlón, majd lassan és lendülőként hajlitsa el a fejét körülötte.
 • Klaszniczo: V položaju na hrnu roke podpirajo vratio hrbitenico. Postavite noge pravokotno z visoko prizvidnjimimi prsti. Peti pritisnite ob tla in zgornji del telesa počasi in brez zaleti zavijite nekaj centimetrov navzgor. Nato teko počasi spet spustite.

2 Kräftigung Beine: Aufallschritt
Musculation des jambes : Fente en avant
Potenziamento gambe: Affondi
Lábak erősítése: támádóállás
Krepitiv nog: korak z izpadom

Aus dem Aufallschritt werden beide Kniegleden 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.
 • Apres 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 reste devant pendant toute 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 dopo una serie completa di esercizi.
 • Támadóállásból mindenkor törökölhető lábas 90 fokban görbülni meg, és ereszse le a testet. A hártszár térelleszére néhány nyújtás ki ismét lábat. Ügyeljen az egységesítésre, és csak a teljes gyakorlatosztatán valósult az elülső lábat.
 • V izpadomnukor u ob se koleni počasi upognuta do 90 stopini in telo se spusti. Ne da bi zadnje koleno umaknil, ponovo iztegnite obe noge. Pazite na dobro ravnotežje in zamenjajte sprednjo nogo ſele po popolni seriji va.

7 Kräftigung Rumpf: Ganzkörper-Spannen
Musculation du tronc : Étreinte du corps
Potenziamento del tronco: Allungamento di tutto il corpo
Torsz erősítése: egész test feszítése
Krepitiv trup: napenjanje celega telesa

Aus dem Vierfüßerstand heben Sie einen Arm und das gegenüberliegende 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 tenant 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! Ripetere braccio e gamba nella posizione di appoggio e ripetere l'esercizio sull'altro lato.
 • Nagykézűből állásból emelje meg az egyik karját, miközben vízzintesen tartja az ellentétes lábat. Ügyegezzen szívon, hogy megfelelően a teste. Nyújtja ki magát! Tegye a karját és a lábat ismét támasztó helyzetbe, és gyakorolja a másik oldalon.
 • V stirnozem 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 in podponi položaj in vadite z drugo stranjo.

3 Dehnung: Bein-Vordersetze
Étiement : Étiement de la cuisse
Allungamento: Parte anteriore della gamba
Nyújtás: láb, előlőlőlől
Krepitiv nog: sprednja stran nog

Aus der Seitenlage winkeln Sie das untere Bein in Hüft- und Kniegleden rechtwinklig an. Umfassen Sie den Fuß des oberen Beins und führen Sie das Bein nach hinten in Richtung Pforte, 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-le vers l'arrière, vers vos fesses.
 • Con il piede della gamba superiore e portarlo alla gamba opposta nel direzione dell'anca, fino a quando sentite una tensione nell'osso femorale. Con la tensione della muscolatura del ventre contrattate la lordosi.
 • Fekvő helyzetben hajlják meg derekzsögben a csípő- és térdizlélétet az elő lábat. Fogja a fejű lábat, és addig húzza a feneke irányába a fejű lábat, amíg nyújtási feszültséget nem ér a combjában. A haszon megfeszítésével ennek ellenében végezhető derékhomoráztat.
 • V položaju na boku pokrite 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.

8 Kräftigung Gesäß: Po-Heben
Musculation des fessiers : Soulever le postérieur
Potenziamento glutei: Sollevare del bacino
Farizom erősítése: fenékelmesélés
Krepitiv zadnjice: dviganje zadnjice

Aus der Rückenlage mit angestellten Beinen beugen Sie ein Knie so weit an, dass Sie mit beiden Händen dagegen drücken können. Heben Sie Ihr Becken nun soweit an, bis das Hüftgelenk den stützenden Beinen 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.
 • Hátán feküvő helyzetben annyira hajlják meg a térdet, hogy mindenket kezelő irányba nyomhassan. Cskadig emelje meg a cípőjét, hogy a támasztó láb cípőszüksége megfeszüljön. Lassan engedje ismét a padlóra a cípőjét. Csak egy sorozat befejezése után cseréjön oldalt.
 • V hrbtnem položaju z upognjenimi nogami in stopali na telu upognite eno koleno takó oldal, da lahko z obemi rokami pritisnete proti njim. Dvignite vašo medenico takó, da je kolik podporne noge iztegnijo. Nato medenico počasi spet spustite do tal. Stran zamenjajte ſele po končani eni seriji.

4 Kräftigung Schultergürtel: Knie-Liegestütz
Musculation des épaules : Appui sur les genoux
Potenziamento della cintura scapolare: Flessioni in ginocchio
Válló erősítése: fekvőtámaszt térdén
Krepitiv ramenskega obruba: sklepke na kolennih

Aus dem Vierfüßerstand 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. Locken 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, redressez 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 rialzare le braccia.
 • Úgy feksztes meg „négykézből“ állásból a hasizmádból, hogy egynemű maradjon a háta. Karhátfással addig ereszse le a téstet, amíg a földig nem ér. Ez követően ismét nyújtja ki a karjait. Lazítja meg a szünetben a karizmáit.
 • V položaju na trebuham naprite trebuham miske takó, da hrbet ni povsem. Spustite váše telo do upogibanjem rok, dokler niste takó oldali. Nato ponovo iztegnite roke. Med premost sprostite mišnice rok.

9 Dehnung: Bein-Rückseite
Étiement : Arrière de la cuisse
Allungamento: Parte posteriore delle gambe
Nyújtás: láb, hátróló oldal
Raztezanje: hrbtna stran noge

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 Kniegleden bis Sie eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spüren.
 • En position allongée sur le dos, levez un des jambes. Les bras sont posés de côté en U. Ensuite, tournez les deux genoux vers la gauche jusqu'à ce que les pieds soient au sol, le bassin accompagnant la rotation. Attenez à maintenir vos épaules. Tenez la position quelques secondes avant de tourner les genoux de l'autre côté.
 • 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 mantene il piegamento dell'anca, distendere lentamente l'articolazione del ginocchio fino a percepire una distensione della parte posteriore del femore.
 • Hátán feküvő helyzetben hajlják meg a lábat, és mindenket kezelő húzza a teste felé. A másik láb lehelyező nyújtja a padlón feküvő maradjon. A cípőhajlásnak során tartsa meg, lassan feszítse meg a térdizlélét, amíg nyújtást nem ér a combjában.
 • V hrbtnem položaju naprite trebuham miske takó, da hrbet ni povsem. Medtem ko hrjanete kolik upognjeni, zatem naprej iztegnite roke. Druga noga ostane čim bolj iztegnena na tele. Medtem ko ramenski obrub ostane na mestu, nekaj sekund vzdružite obrnjen položaj, preden obe koleni obrnute v drugo smer.

5 Kräftigung Rücken: Rücken-Strecken
Musculation du dos : Éirement des dos
Potenziamento della schiena: Allungamento delle dorsali
Háti erősítése: hátróló oldal
Krepitiv hruba: raztezanje hrba

Aus der Bauchlage spannen Sie Ihr 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 erhalten.
 • 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.
 • Has fekve feszítse meg a háts- és fenékizmázt. „U“ alakban hajljásza meg a karjait. Próbálja csupán néhány centiméterre a padló felé emelni a vállvédet. Pontosan a hátróléccel egy vonalban maradjon a fejé. A has által törökölő közelítést segít a derékhomoráztat.
 • V položaju na trebuham naprite trebuham miske takó, da hrbet ni povsem. Spustite váše telo do upogibanjem rok, dokler niste takó oldali. Nato ponovo iztegnite roke. Med premost sprostite mišnice rok.

10 Entspannung: Becken-Drehen
Relaxation : Rotation du bassin
Rilassamento: Torsioni del bacino
Lazítás: cípőkörzés
Sprostite: 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 mitteldrehen soll. Achten Sie darauf, dass der Schultergürtel frei 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 ce que les pieds soient au sol, le bassin accompagnant la rotation. Tenez la position quelques secondes avant de tourner les genoux de l'autre côté.
 • Dalla posizione supina poggiare entrambe le gambe. Le braccia vengono poste lateralmente a "U". A questo punto ruotare lentamente il ginocchio verso sinistra sul pavimento, ruotando anche il bacino. Assicurarsi che la cintura scapolare rimanga fissata. Mantenere per alcuni secondi la posizione di rotazione.
 • Hátán feküvő helyzetben helyezze a két láb a földön. A csípők hajlásai a körökön kívül maradjanak. Próbálja csupán néhány centimétert a padlón. A csípőhajlásnak során tartsa meg, lassan feszítse meg a térdizlélét, amíg nyújtást nem ér a combjában.
 • V hrbtnem položaju naprite trebuham miske takó, da hrbet ni povsem. Medtem ko hrjanete kolik upognjeni, zatem naprej iztegnite roke. Druga noga ostane čim bolj iztegnena na tele. Medtem ko ramenski obrub ostane na mestu, nekaj sekund vzdružite obrnjen položaj, preden obe koleni obrnute v drugo smer.

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 gyógytornásnak kell a száma kielőszövön.
 Vse vaje so za Vas sestavili izkušeni fizoterapeuti. Testirana je s postopkom Reha.

Zeit: 2-3 Minuten
 Puhiges und entspannendes Drehen, mehrmals die gedehnte Seite ein- und ausatmen
 Durac: 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 lelegezzen be- és ki a megfeszített oldalon.
 Cas: 2-3 minute
 Počasno in sproščeno obraževajte, z raztegnjenim stranom večkrat vdihnite in izdihnite