

AT GH 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“



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 lockerm Laufen auf der Stelle. Variieren Sie, indem Sie die Arme im Wechsel mitschwingen, die Arme im Laufrhythmus kreisen lassen oder nach vorne bobeln.
- 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 bougez vers l'avant.
- Per prepararsi iniziare con una corsa rilassata sul posto. Variare, oscillando le braccia in modo alternato, ruotandole seguendo il ritmo della corsa o dandole dei pugni in avanti.
- Ráhangoldásként laza helyben futással kezdje. Úgy variálja, hogy felváltva együtt mozgatja a karjait, a futás ritmusában forgathatja a karjait vagy elkérefelé boxol.
- Za razpoložnost začnite s sproščenim teknom na mestu. Spreminjajte položaj rok tako, da roke izmenično nihajo ob telesu, pustite jih, da v ritmu teka krožijo ali bokajte 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'éssaouffer
 Tempo: 3-5 minuti
 Intensità: ritmo tranquillo
 Non perdere il ritmo della respirazione
 Idő: 3-5 perc
 Intensitás: nyugodt tempó
 Ne fulladjon ki emélt
 Cas: 3-5 minut
 Intenzivnost: miren tempo
 Pri tem se ne zadnjihje preev!



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 Übungsreihe.
- 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.
- Támadóképből mindkét térdizületét lassan 90 fokban görbítse meg, és eresze le a testét. A hátsó térd leeresztése nélkül nyújtsa ki ismét mindkét lábat. Ügyeljen az egyensúly megőrzésére, és csak a teljes gyakorlatosorozat után váltás a ellikő lábat.
- V izpadnem koraku se obe koleni počasi upogneta do 90 stopinji in telo se spusti. Ne da bi zadnje koleno umaknil, ponovno iztegnite obe nogi. Pazite na dobro ravnotežje in zamenjajte srednjo nogo šele po popolni seriji vaj.

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



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

3

Dehnung: Bein-Vorderseite
Étirement : Étirement de la cuisse
Allungamento: Parte anteriore della gamba
Nyújtás: láb, elülső oldal
Raztezanje: srednja 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 piegate 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 hajltsa meg derekszögben a csípő- és térdizületnél az alsó lábat. Fogja át a felső lábat, és addig húzza a fenéke irányába a felső lábat, amíg nyújtási feszültséget nem érez a combjában. A hasizom megfeszítésével ennek ellenében végezzen derekhamorlást.
- V položaju na boku pokričite 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 trebušnih 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: Enyhé megfeszítés – kerülje a fájdalmat.
 Cas: 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 térdén
Krepitev ramenskega obroča: sklence na kolnih

- 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 plant les bras, pour l'amener juste au-dessus du sol. Ensuite, retenez 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 riallanguare le braccia. Nelle pause rilassare la muscolatura delle braccia.
- Úgy feszítse meg „négykézláb“ állásból a hasizmát, hogy egyenes maradjon a háta. Karhajlással addig eresze le a testét, amíg az a földig nem ér. Ezt követően ismét nyújtsa ki a karjait. Lazítsa meg a szívetében a karizmát.
- V štirinožnem položaju napnite trebušne mišice tako, da hrbet ni povesen. Spustite vaše telo z upogibanjem rok, dokler niste tik nad tlemi. Nato ponovno iztegnite roke. Med premori sprostite mišice rok.



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: enyhé feszítés – kerülje a fájdalmat.
 3 x 20-30 sekund
 Intenzivnost: blago raztegnite – izogibajte se bolečini



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 sorozatban, 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, hátsó 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 Hüftbuchtung 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 possible le 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 piegate 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, distendete lentamente l'articolazione del ginocchio fino a percepire una distensione della parte posteriore del femore.
- Háton fekvő helyzetben hajltsa meg a lábat, és mindkét kézzel húzza a teste felé. A másik lába lehetőleg nyújtva a padlón fekvé maradjon. A csípőhajlítás során tartssa meg, lassan feszítse meg a térdizületét, amíg nyújtást nem érez a combjában.
- V hrbtnem položaju pokričite eno nogo in jo z obema rokama potegnite k telesu. Druga noga ostane čim bolj iztegnjena na tleh. Medtem ko ohranjate kolk upogonjen, 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: enyhé 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
Sprostitve: vrtenje medenice

- Aus der Rückenlage stellen Sie beide Beine an. Die Arme werden in „U“-Halteung 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 lábat. „U“ alakú tartásban fektüdjön a karjai. Fordítsa mindkét térdét balra a padlóra, miközben a csípőnek is el kell fordulni. Ügyeljen arra, hogy a helyén maradjon a vállöv. Néhány percig maradjon az előfordított helyzetben, miképp mindkét térdét a másik oldalra fordítja.
- 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 vzdržite 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 ispirare ed espirare più volte
 Idő: 2-3 perc
 Nyugodtan és lazán forduljon, többször lélegezzen be- és ki a megfeszített oldalán.
 Cas: 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.

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

