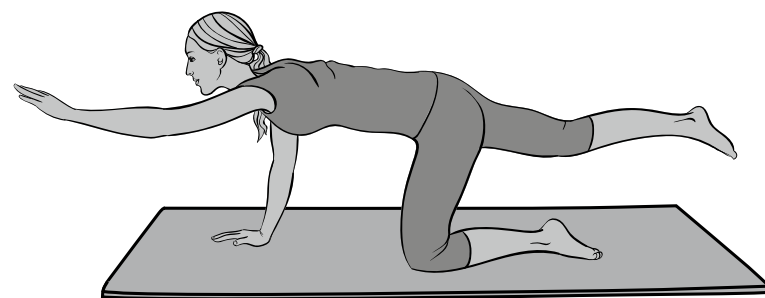


AT

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



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. Nach 5 Wiederholungen wechseln Sie die Seite. Führen Sie die Übung 4 mal aus.

HU

Ügyeljen a sorozatok közötti pihenőkre és ne feledkezzen meg a rendszeres be- és kilégzésről sem.

Hát nyújtása ellentétes mozgással

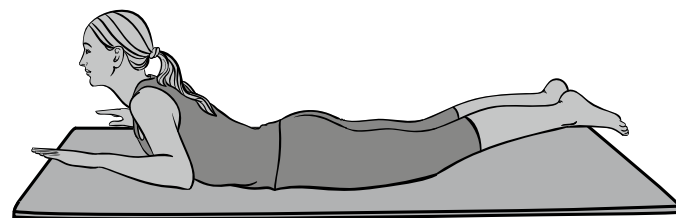
Helyezkedjen el négykézláb. Nyújtsa ki a bal lábát és a jobb karját. Nyújtózkodjon úgy, hogy a hasa és fenéke megfeszüljön. Tartsa meg ezt a testhelyzetet. Most végezze el az ellentétes mozdulatot, melyhez húzza a bal könyökét a jobb térdéhez a teste alatt. Tartsa meg ezt a testhelyzetet. Végül újra helyezkedjen a nyújtás pozícióba. 5 ismétlést követően váltson a másik oldalra. A gyakorlatot 4-szer hajtsa végre.

SI

Pazite na sprostitutvene odmore med serijami in ne pozabite na redne vdihe in izdihe.

Iztegovanje hrbta z nasprotnim premikom

Ste v štirinožnem položaju. Iztegnite levo nogo in desno roko. Napnite telo tako, da trdno napnete trebuh in zadnjico. Zadržite položaj. Zdaj izvedite nasprotni premik tako, da pod telesom potegneta desni komolec k levemu kolenu. Zadržite položaj. Nato zopet zamenjajte v iztegnjeni položaj. Po 5 ponovitvah zamenjajte stran. Vajo opravite 4 krat.



Rumpfheber

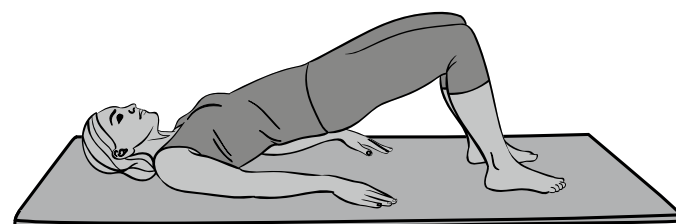
Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie die Arme „U“-förmig an. Heben Sie jetzt den Rumpf sowie die Füße leicht an, der Blick sollte dabei auf den Boden gerichtet sein. Halten Sie die Position für ca. 10 Sekunden und senken die Arme sowie Füße wieder ab. Wiederholen Sie die Übung je nach Empfinden einige Male.

Törzsemelés

Feküdjön hasra, és „U” alakban hajtsa be karjait. Most kicsit emelje fel törzsét és lábait, miközben a talaj felé néz. Tartsa meg a helyzetet kb. 10 másodpercig, majd eressze le karjait és lábait. Ismétlje meg a gyakorlatot néhányszor az érzésétől függően.

Dviganje trupa

Lezite na trebuh in roki pokrčite v obliki črke „U”. Zdaj trup in stopali rahlo privzdignite, pogled ostane usmerjen v tla. Zadržite položaj za pribl. 10 sekund in nato spustite roki in stopali. Ponovite vajo nekajkrat, odvisno od vaših občutkov.



Beckenlift

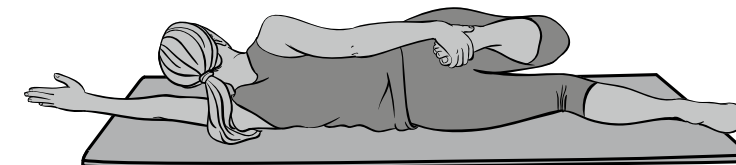
In Rückenlage legen Sie die Arme neben dem Körper ab. Stellen Sie die Füße schulterbreit parallel zueinander auf. Ziehen Sie die Fußspitzen leicht nach oben und verlagern Sie ihr Gewicht auf die Fersen. Heben Sie nun das Becken nach oben. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Führen Sie langsame und gleichmäßige Auf- und Abbewegungen aus ohne das Gesäß abzulegen. Führen Sie die Übung 4 mal mit jeweils 10 Wiederholungen aus.

Csípőemelés

Háton fekve helyezze karjait a teste mellé. Talpát vállszélességben helyezze egymással párhuzamosan. Lábujjait kicsit húzza fel, és súlyát helyezze a sarkára. Emelje meg a csípőjét. Felsőteste és combjai alkossanak egy vonalat. Lassú, egyenletes tempóban végezzen fel-le mozdulatokat úgy, hogy fenéke ne érintse a talajt. A gyakorlatot 4-szer hajtsa végre 10 ismétléssel.

Dviganje medenice

V hrbtnem položaju položite roki ob telesu. Stopali postavite vzporedno v širini ramen. Konice prstov na nogah potegnite rahlo navzgor in preložite svojo težo na pete. Zdaj dvignite medenico navzgor. Zgornji del telesa in stegna oblikujejo ravno linijo. Medenico počasi in enakomerno premikajte gor in dol, ne da bi pri tem položili zadnjico na tla. Vajo opravite 4 krat s po 10 ponovitvami.



Dehnung vorderer Oberschenkel

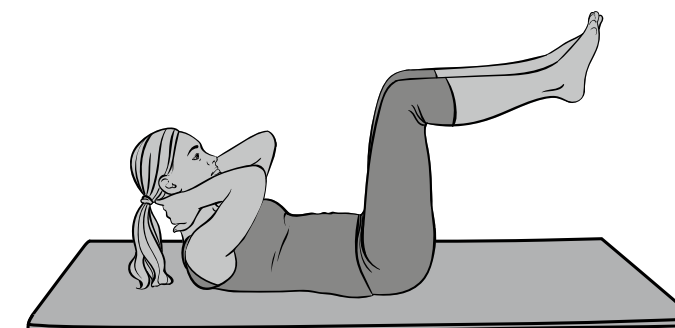
In Seitenlagen wird der Kopf auf der Matte abgelegt oder alternativ gestützt. Das untere Bein ist gestreckt oder leicht angewinkelt. Spannen Sie Bauch und Gesäß an und umfassen Sie das obere Bein am Knöchel und ziehen es nach hinten. Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.

Comb nyújtása

Oldalt fekve helyezze fejét a szőnyegre, vagy másként támassza alá. Alsó lábát nyújtsa ki vagy kicsit hajtsa be. Feszítse meg hasát és fenekét, a felső lábát bokánál fogja meg, és húzza hátrafelé. Tartsa ezt a helyzetet 10 másodpercig, majd váltson oldalt.

Raztegovanje sprednjega dela stegen

V stranskem položaju položite glavo na blazino ali jo kako drugače podprite. Spodnja noga je iztegnjena ali rahlo pokrčena. Napnite trebuh in zadnjico in zgornjo nogo objemite okoli gležnja ter ga potegnite nazaj. Zadržite ta položaj najmanj 10 sekund in nato zamenjajte stran.



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 4 mal mit jeweils 10 Wiederholungen aus.

Hasprés

Háton fekve térdét 90 fokban húzza fel. Kezeit tegye tarkóra. Lassan emelje fel a felsőtestét, de ne lendületből. Néhány másodpercig tartsa ezt a pozíciót. Végül lassan engedje le felsőtestét. A gyakorlatot 4-szer hajtsa végre 10 ismétléssel.

Trebušnjaki

V hrbtnem položaju pokrčite obe koleni pod kotom 90 stopinj. Dlani podpirata vratno hrbtenico. Počasi in brez zaleta dvignite zgornji del telesa. Zadržite nekaj sekund ta položaj. Nato telo počasi spet spustite. Vajo ponovite 3 krat s po 10 ponovitvami. Vajo opravite 4 krat s po 10 ponovitvami.