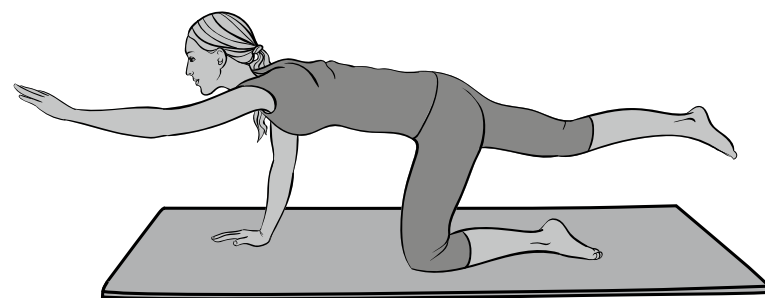


CH

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

Veillez à faire de pauses régulièrement entre les exercices, en maintenant une respiration détendue.

Eseguire delle pause di rilassamento tra le serie e non dimenticare di aspirare ed espirare regolarmente.



Rückenstrecker mit Gegenbewegung

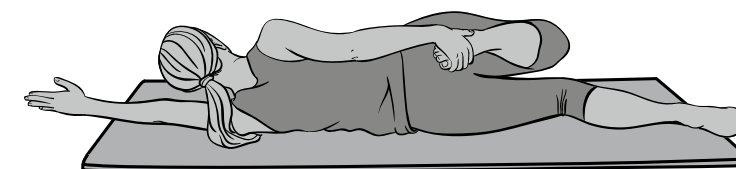
Sie befinden sich im Vierfüßlerstand. Strecken Sie das linke Bein und den rechten Arm. Bauen Sie Körperspannung auf, indem Sie Bauch und Gesäss fest anspannen. Halten Sie die Position. Führen Sie nun die Gegenbewegung aus, indem Sie unter dem Körper den rechten Ellenbogen zum linken Knie ziehen. Halten Sie die Position. Wechseln Sie anschliessend wieder in die Streckposition. Nach 5 Wiederholungen wechseln Sie die Seite. Führen Sie die Übung 4 mal aus.

Extension des muscles du dos avec mouvement inverse

Vous êtes à quatre pattes. Allongez la jambe gauche et le bras droit. Tendez votre corps en contractant le ventre et les fesses. Gardez la position. Exécutez alors un mouvement inverse en amenant sous le corps le coude droit sur le genou gauche. Gardez la position. Replacez-vous ensuite dans la position d'étirements. Changez de côté après 5 répétitions de mouvement. Faire l'exercice de quatre fois.

Contrazione ed estensione della muscolatura dorsale

Posizione di partenza a carponi. Estendere la gamba sinistra e il braccio destro. Tendere la muscolatura contraendo addominali e glutei. Tenere la posizione. Ora eseguire il movimento contrario portando il gomito destro verso il ginocchio sinistro. Tenere la posizione. Ora eseguire nuovamente l'estensione. Dopo 5 ripetizioni cambiare lato. Esegui l'esercizio 4 volte.



Dehnung vorderer Oberschenkel

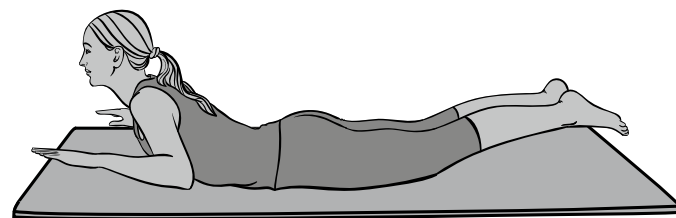
In Seitenlagen wird der Kopf auf der Matte abgelegt oder alternativ gestützt. Das untere Bein ist gestreckt oder leicht angewinkelt. Spannen Sie Bauch und Gesäss an und umfassen Sie das obere Bein am Knöchel und ziehen es nach hinten. Halten Sie diese Position für mindestens 10 Sekunden und wechseln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

Une serviette sur le sol, en dessous du ventre, aide à éviter de se cambrer

Étirement des muscles de la face antérieure des cuisses. En position latérale la tête sur le tapis ou en alternative soutenue. Le bas de la jambe est tendu ou légèrement replié. Contractez le ventre et les fesses et enlacez le haut de la jambe au niveau de la cheville et ramenez-la vers l'arrière. Gardez cette position au minimum pendant 10 secondes puis changez de côté.

Allungamento dei muscoli anteriori della coscia

Dalla posizione sul fianco poggiare la testa sulla stuoia o, in alternativa, su un appoggio. La gamba a contatto con la stuoia è estesa o leggermente piegata. Contrarre i muscoli addominali e i glutei, afferrare la gamba libera alla caviglia e tirare all'indietro. Tenere questa posizione per almeno 10 secondi e quindi cambiare lato.



Rumpfheber

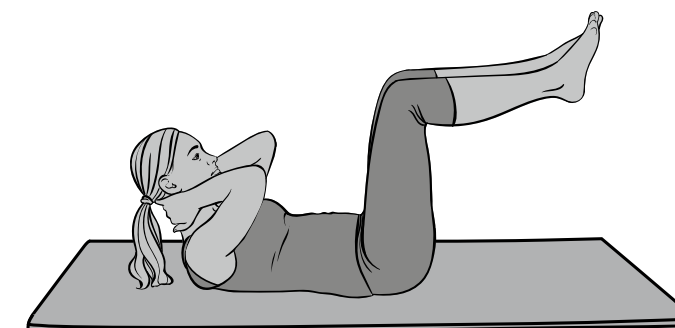
Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie die Arme „U“-förmig an. Heben Sie jetzt den Rumpf sowie die Füsse leicht an, der Blick sollte dabei auf den Boden gerichtet sein. Halten Sie die Position für ca. 10 Sekunden und senken die Arme sowie Füsse wieder ab. Wiederholen Sie die Übung je nach Empfinden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

Soulever le torse

Allongez-vous sur le torse et repliez les bras en formant un « U ». Soulevez légèrement le torse et les pieds ; votre regard reste dirigé vers le sol. Maintenez cette position pendant 10 secondes et rabaissez les bras et les pieds. Répétez l'exercice en fonction de la sensation à plusieurs reprises.

Sollevamento dorso

Dalla posizione prona mettere le braccia a „U“. Ora sollevare leggermente il dorso e i piedi, mantenere lo sguardo rivolto al pavimento. Tenere la posizione per circa 10 secondi e abbassare le braccia e i piedi. Ripeti l'esercizio un paio di volte a seconda dei tuoi sentimenti.



Bauchpresse

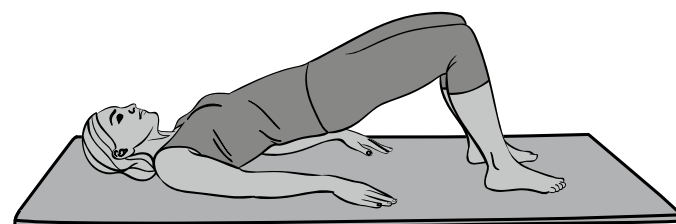
In Rückenlage beugen Sie beide Beine im Winkel von 90 Grad. Die Hände stützen die Halswirbelsäule. Heben Sie den Oberkörper langsam und ohne Schwung an. Halten Sie die Position für einige Sekunden. Senken Sie anschliessend den Körper langsam wieder ab. Führen Sie die Übung 4 mal mit jeweils 10 Wiederholungen aus.

Le Crunch

Sur le dos pliez les deux jambes avec un angle de 90 degrés. Les mains soutiennent la colonne vertébrale au niveau du cou. Relevez lentement le haut du corps et ce sans élan. Gardez la position pendant quelques secondes. Pour finir laissez le corps retomber lentement. Répétez le mouvement 4 fois et 10 fois de suite.

Addominali

In posizione supina piegare entrambe le gambe a 90 gradi. Le mani sostengono le vertebre cervicali. Sollevare il busto lentamente e senza slanci. Tenere la posizione per alcuni secondi. Quindi, abbassare lentamente il busto. Ripetere l'esercizio per 3 volte con 10 ripetizioni. Esegui l'esercizio 4 volte con 10 ripetizioni ciascuna.



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.

Le relevé du bassin

Allongez-vous sur le dos et mettez les bras le long du corps. Positionnez vos pieds selon une largeur équivalente à celle des épaules. Relevez légèrement la pointe des pieds et faites basculer votre poids sur les talons. Relevez alors le bassin. Le haut du corps et les cuisses forment alors une ligne. Faites des mouvements réguliers de haut en bas sans reposer les fesses. Répétez le mouvement 4 fois et 10 fois de suite.

Sollevamento bacino

Nella posizione supina mettere le braccia lungo il corpo. Posizionare i piedi paralleli e alla stessa larghezza delle spalle. Sollevare leggermente le dita dei piedi e caricare il peso del corpo sui talloni. Ora sollevare il bacino. Torace e cosce sono allineati. Eseguire dei movimenti lenti verso l'alto e verso il basso senza appoggiare i glutei a terra. Esegui l'esercizio 4 volte con 10 ripetizioni ciascuna.