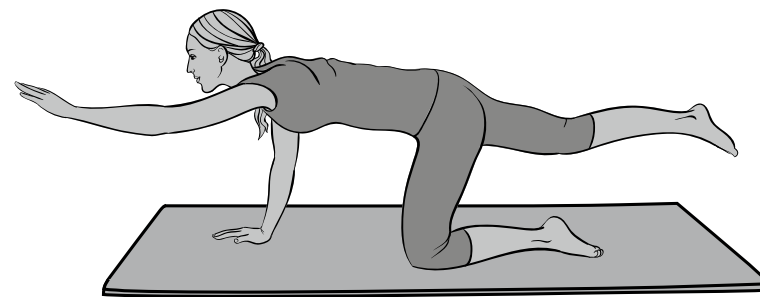


Besteed aandacht aan verlichtende pauzes tussen de series en vergeet niet regelmatig in en uit te ademen.

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

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



Rugstrekker met tegenbeweging

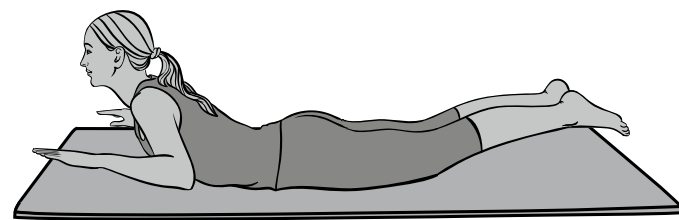
U staat op handen en voeten. Strek zowel het linkerbeen als de rechterarm uit. Bouw de lichaamsspanning op door de buik en billen strak aan te spannen. Houd deze positie vast. Voer alleen de tegenbeweging uit waar u onder het lichaam de rechterelleboog naar de linkerknie brengt. Houd deze positie vast. Ga dan weer terug naar de gestrekte positie. Wissel van kant na 5 herhalingen. Doe de oefening vier keer.

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.

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.



Bovenlichaam heffen

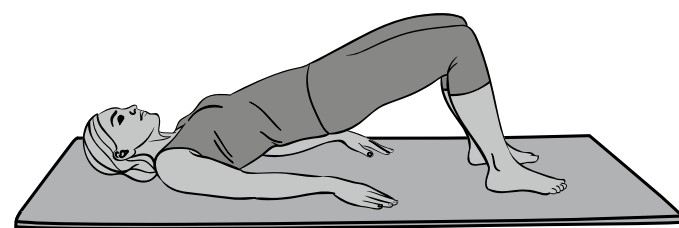
Lig op uw buik en buig uw armen in de vorm van een „U“. Til nu zowel de romp als de voeten ietsje op, uw blik blijft op de grond gericht. Houd de positie ongeveer 10 seconden lang vast en breng uw armen en benen weer omlaag. Herhaal de oefening meerdere malen, afhankelijk van hoe het voelt.

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.

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.



Bekkenlift

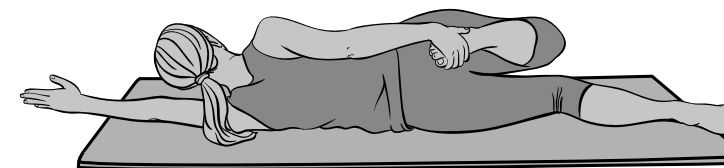
In de rugligging legt u de armen langs het lichaam. Zet uw voeten schouderbreed en evenwijdig van elkaar. Trek uw tenen iets omhoog en verschuif uw gewicht naar de hiel. Til nu het bekken omhoog. Bovenlichaam en bovenbeen vormen één lijn. Voer langzame en gelijkmatige op- en neergaande bewegingen uit, zonder de billen op de grond te laten rusten. Herhaal de oefening 4 keer in 10 herhalingen.

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.

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.



De voorkant van het bovenbeen rekken

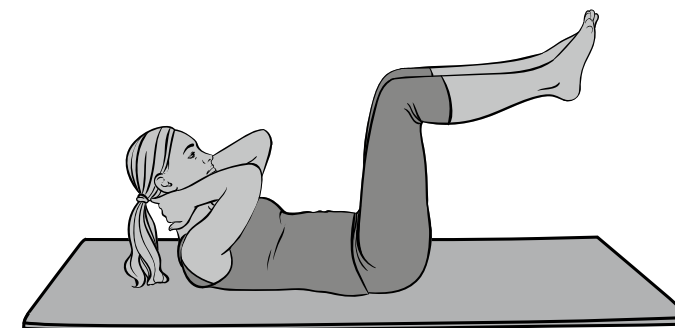
In de kantposities wordt het hoofd op de mat gelegd of op andere wijze ondersteund. Het onderbeen is gestrekt of licht gebogen. Span buik en billen aan, omvat uw bovenbeen, pak uw enkel vast en trek deze naar achteren. Houd deze positie 10 seconden vast en wissel vervolgens van kant.

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.

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.



Buikdrukoefening

In rugligging buigt u beide benen in een hoek van 90 graden. De handen ondersteunen de halswervelkolom. Til het bovenlichaam op zonder druk uit te oefenen. Houd deze positie enkele seconden lang vast. Breng dan het lichaam langzaam weer omlaag. Herhaal de oefening 4 keer in 10 herhalingen.

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.

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.

Knippen en bewaren / Couper et garder / Ausschneiden und aufbewahren



FLX-SM-02 / PO43001307
FITNESSMAT
TAPIS DE FITNESS
FITNESSMATTE



Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Germany
AA 35/18 C - Barcode 27077672

CUSTOMER SERVICE / SAV / KUNDENSERVICE
00800 / 78747874
(gratuit, différent pour la téléphonie mobile, kostenfrei, Mobilfunk abweichend)

flexxtrade@teknihall.be