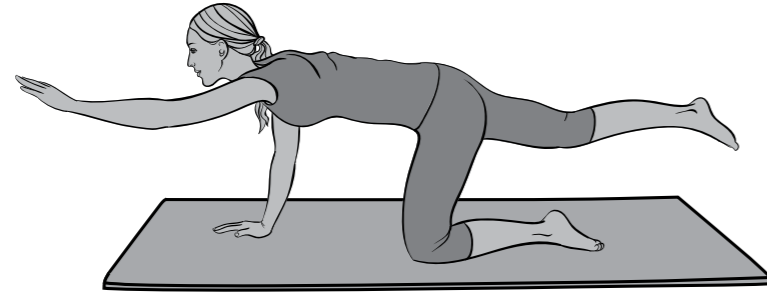


(AT)

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



Rückenstrecker mit Gegenbewegung

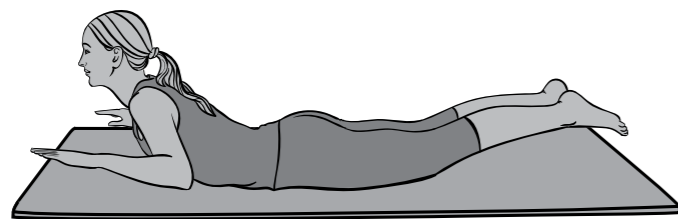
Sie befinden sich im Vierfüßlerstand. Strecken Sie das linke Bein und den rechten Arm. Bauen Sie Körperspannung auf, indem Sie Bauch und Gesäß fest anspannen. Halten Sie die Position. Führen Sie nun die Gegenbewegung aus, indem Sie unter dem Körper den rechten Ellenbogen zum linken Knie ziehen. Halten 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.

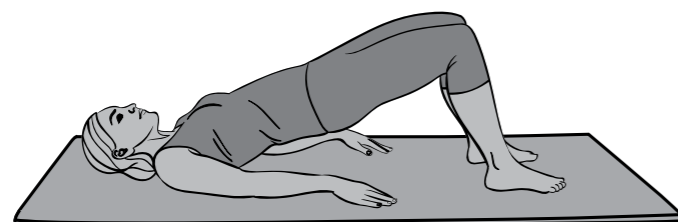


Rumpfheber

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 érzéseitől függően.

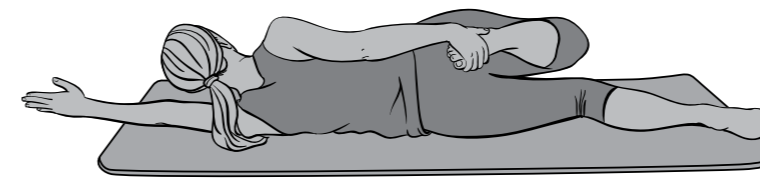


Beckenlift

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

Hátan fekvé 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 felle mozdulatokat úgy, hogy fenéke ne érintse a talajt. A gyakorlatot 4-szer hajtsa végre 10 ismétléssel.

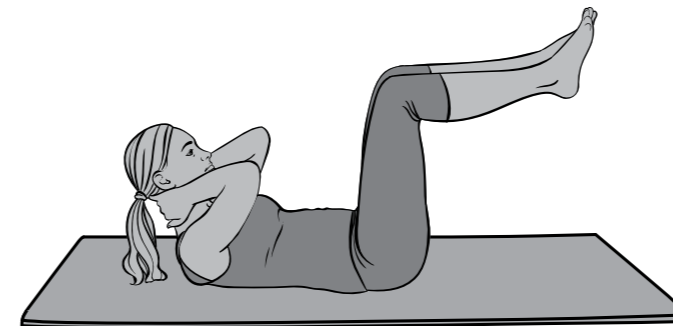


Dehnung vorderer Oberschenkel

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 fekvé 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.



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

Hátan fekvé 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.