

EN: FITSTRAPS – EXERCISE LIST

LATERAL WALKING



Stand with your head facing forward and your chest held up and out. Place your feet shoulder-width apart or slightly wider. Extend your hands straight out in front of you to help maintain your balance. You can also bend your elbows or clasp your fingers.

STANDING SIDE KICKING



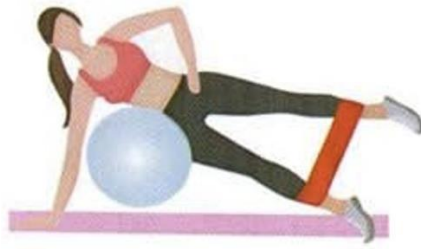
Lift your toes slightly upwards. Moving only your working leg, swing your foot out sideways like a pendulum, hinging at the hip. Lift your foot to about 45 degrees or to a comfortable height. Slowly lower back to the starting position, keeping tension on the band or cable (if applicable). Complete the desired number of reps, then switch sides and repeat for the other leg.

SIDE LYING



Lie on your side on the floor, bringing your legs to a 45-degree angle in front of you, maintaining a 90-degree angle at the knees. Place one hand on your hip and keep your heels together.

YOGA BALL TRAINING



Place your right hand on the floor and open your legs to a 45-degree angle. Place one hand on your hip and keep your heels together. Use your gluteus maximus to move your hips away from your waist. Lift your left leg up and bring your legs together.

KNEELING SIDE KICKING



Get on all fours with your right leg extended long, ensuring that your arms are aligned with your shoulders.

KNEELING AND BACK KICKING



Lift and extend one leg up and outward, similar to an 'I' shape. Keep your back as straight as possible as you kick your leg up. Slowly lower and repeat for the desired number of reps. Make sure to keep your abs tight and your back straight.

SUPINE



Lift your hips up until they align with your shoulders and knees. From the top position, lower your hips back to the floor and repeat the movement. Focus on lifting your hips using your hamstrings and lower back muscles rather than your quadriceps.

HIP BRIDGE



Lie down with your back on the floor, then draw your feet in towards your hips, keeping your feet flat on the floor and shins vertical. Rest your arms on the floor at your sides.

SQUAT



Sit back and down as if you're sitting into an imaginary chair. Keep your head facing forward as your upper body bends forward slightly. Rather than allowing your back to round, let your lower back arch slightly as you move.

SI: FITSTRAPS - SEZNAM VAJ

BOČNA HOJA



Stojte z glavo obrnjeno naprej, prsni koš pa dvignjen in iztegnjen. Stopala postavite v širini ramen ali nekoliko širše. Roke iztegnite naravnost predse, da lažje ohranite ravnotežje. Lahko tudi upognete komolce ali stisnete prste.

STOJEČI BOČNI UDARCI



Prste na nogah dvignite rahlo navzgor. Z gibanjem samo delovne noge zamahnite z nogo v stran kot z nihalom, pri tem pa se v kolku sklanjajte. Stopalo dvignite do približno 45 stopinj ali do udobne višine. Počasi se spustite nazaj v začetni položaj, pri čemer ohranjajte napetost na traku ali kablu (če je primerno). Opravite želeno število ponovitev, nato zamenjajte strani in ponovite z drugo nogo.

LEŽEČE NA STRANI



Ležite na boku na tleh in noge pred seboj pokrčite pod kotom 45 stopinj, kolena pa naj bodo v kotu 90 stopinj. Eno roko položite na bok in pete držite skupaj.

VADBA Z ŽOGO ZA JOGO



Desno roko položite na tla in noge razmaknite v kot 45 stopinj. Eno roko položite na bok in pete držite skupaj. S pomočjo gluteus maximus premaknite boke stran od pasu. Dvignite levo nogo navzgor in združite nogi.

BOČNO BRCANJE V KOLENIH



Postavite se na vse štiri z desno nogo, ki jo iztegnite v daljino, pri čemer pazite, da so roke poravnane z rameni.

KLEČEČE IN HRBTNO BRCANJE



Dvignite in iztegnite eno nogo navzgor in navzven, podobno kot v obliki črke "I". Med odrivanjem noge navzgor naj bo hrbet čim bolj raven. Počasi jo spustite in ponovite za želeno število ponovitev. Poskrbite, da bodo trebušne mišice napete, hrbet pa raven.

LEŽE



Dvignite boke navzgor, da se poravnajo z rameni in kolena. Iz zgornjega položaja spustite boke nazaj na tla in gib ponovite. Osredotočite se na dvigovanje bokov z uporabo stegenskih in spodnjih hrbtnih mišic namesto kvadricepsa.

BEDERNI MOSTIČEK



Ležite s hrbtom na tleh, nato pa stopala približajte bokom, pri čemer naj bodo stopala plosko na tleh, golen pa navpična. Roke položite na tla ob strani.

POČEP



Usedite se nazaj in navzdol, kot da bi sedeli na namišljenem stolu. Glavo imejte obrnjeno naprej, medtem ko se zgornji del telesa rahlo upogiba naprej. Spodnji del hrbta naj se med gibanjem rahlo upogne, namesto da bi se hrbet zaoblil.

HR: FITSTRAPS – POPIS VJEŽBI

BOČNO HODANJE



Stanite s glavom usmjerenom prema naprijed i prsima podignutim i ispruženim. Stavite noge u širini ramena ili malo šire. Ispružite ruke ravno ispred sebe kako biste održali ravnotežu. Također možete saviti laktove ili spojiti prste.

BOČNO UDARANJE U STAJANJU



Lagano podignite prste prema gore. Pomicanjem samo radne noge, zamahnite nogom u stranu poput klatna, savijajući se u kuku. Podignite nogu otprilike do 45 stupnjeva ili do udobne visine. Polako se vratite u početni položaj, održavajući napetost na traci ili kablu (ako je primjenjivo). Završite željeni broj ponavljanja, zatim promijenite strane i ponovite za drugu nogu.

LEŽANJE NA BOKU



Ležite na bok na podu, dovodeći noge pod kutom od 45 stupnjeva ispred sebe, održavajući kut od 90 stupnjeva u koljenima. Stavite jednu ruku na kuk i držite pete zajedno.

TRENING S LOPTOM ZA JOGU



Stavite desnu ruku na pod i raširite noge pod kutom od 45 stupnjeva. Stavite jednu ruku na kuk i držite pete zajedno. Koristite gluteus maximus za pomicanje kukova dalje od struka. Podignite lijevu nogu i spojite noge.

KLEČEĆE BOČNO UDARANJE



Stanite na sve četiri s desnom nogom ispruženom, osiguravajući da su vam ruke u ravnini s ramenima.

KLEČEĆE I UDARANJE UNAZAD



Podignite i ispružite jednu nogu gore i van, slično obliku 'l'. Držite leđa što je moguće ravnija dok nogom udarate prema gore. Polako se spustite i ponovite željeni broj ponavljanja. Pazite da držite trbušne mišiće stegnute i leđa ravna.

LEŽANJE NA LEĐIMA



Podignite kukove dok se ne poravnaju s ramenima i koljenima. Iz gornjeg položaja, spustite kukove natrag na pod i ponovite pokret. Fokusirajte se na podizanje kukova koristeći stražnju ložu i mišiće donjeg dijela leđa umjesto kvadricepsa.

MOST ZA KUKOVE



Ležite na leđa na podu, zatim privucite stopala prema kukovima, držeći stopala ravno na podu i potkoljenice okomitim. Odmorite ruke na podu uz tijelo.

ČUČANJ



Sjednite unatrag i prema dolje kao da sjedite na zamišljenu stolicu. Držite glavu usmjerenom prema naprijed dok se gornji dio tijela lagano savija prema naprijed. Umjesto da zaokružujete leđa, dopustite da se donji dio leđa lagano izvije dok se krećete.

IT: FITSTRAPS - ELENCO ESERCIZI

CAMMINATA LATERALE



In piedi, con la testa rivolta in avanti e il petto in alto e in fuori. Posizionate i piedi alla larghezza delle spalle o leggermente più larghi. Stendete le mani davanti a voi per mantenere l'equilibrio. Potete anche piegare i gomiti o stringere le dita.

CALCI LATERALI IN PIEDI



Solleverebbe leggermente le punte dei piedi verso l'alto. Muovendo solo la gamba che lavora, oscillare il piede lateralmente come un pendolo, facendo leva sull'anca. Sollevare il piede a circa 45 gradi o a un'altezza confortevole. Abbassarsi lentamente fino alla posizione di partenza, mantenendo la tensione sulla fascia o sul cavo (se applicabile). Completare il numero di ripetizioni desiderato, quindi cambiare lato e ripetere con l'altra gamba.

SDRAIARSI SU UN FIANCO



Sdraiarsi su un fianco sul pavimento, portando le gambe a un angolo di 45 gradi davanti a sé, mantenendo un angolo di 90 gradi alle ginocchia. Appoggiare una mano sul fianco e tenere i talloni uniti.

ALLENAMENTO CON LA PALLA DA YOGA



Appoggiare la mano destra sul pavimento e aprire le gambe fino a formare un angolo di 45 gradi. Appoggiate una mano sul fianco e tenete i talloni uniti. Usate i glutei massimi per allontanare i fianchi dalla vita. Sollevare la gamba sinistra e unire le gambe.

CALCI LATERALI IN GINOCCHIO



Mettetevi a quattro zampe con la gamba destra allungata, assicurandovi che le braccia siano allineate con le spalle.

CALCI IN GINOCCHIO E ALL'INDIETRO



Sollevare ed estendere una gamba verso l'alto e verso l'esterno, a forma di "I". Mantenere la schiena il più possibile dritta mentre si calcia la gamba verso l'alto. Abbassare lentamente e ripetere per il numero di ripetizioni desiderato. Assicurarsi di mantenere gli addominali tesi e la schiena dritta.

SUPINA/SUPINO



Sollevare i fianchi fino ad allinearli con le spalle e le ginocchia. Dalla posizione superiore, abbassate i fianchi fino al pavimento e ripetete il movimento. Concentratevi sul sollevamento dei fianchi usando i tendini del ginocchio e i muscoli della schiena piuttosto che i quadricipiti.

PONTE DELLE ANCHE



Sdraiatevi con la schiena sul pavimento, quindi portate i piedi verso i fianchi, mantenendo i piedi piatti sul pavimento e gli stinchi verticali. Appoggiate le braccia a terra sui fianchi.

ACCOVACCIARSI



Sedetevi e abbassatevi come se foste seduti su una sedia immaginaria. Tenete la testa rivolta in avanti mentre la parte superiore del corpo si piega leggermente in avanti. Invece di arrotondare la schiena, lasciate che la parte inferiore della schiena si inarchi leggermente durante il movimento.

DE/AT: FITSTRAPS - ÜBUNGSLISTE

SEITLICHES GEHEN



Stellen Sie sich so hin, dass Ihr Kopf nach vorne zeigt und Ihre Brust nach oben und außen gerichtet ist. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit oder etwas weiter auseinander. Strecken Sie Ihre Hände gerade vor sich aus, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Sie können auch die Ellbogen anwinkeln oder die Finger verschränken.

SEITLICHES TRETEN IM STEHEN



Heben Sie die Zehen leicht nach oben. Bewegen Sie nur Ihr Arbeitsbein und schwingen Sie den Fuß seitlich aus wie ein Pendel, wobei Sie in der Hüfte einknicken. Heben Sie den Fuß in einem Winkel von etwa 45 Grad oder bis zu einer angenehmen Höhe an. Senken Sie den Fuß langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie die Spannung auf dem Band oder Kabel (falls vorhanden) beibehalten. Führen Sie die gewünschte Anzahl von Wiederholungen durch, wechseln Sie dann die Seite und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

SEITLICHES LIEGEN



Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie die Beine in einem 45-Grad-Winkel vor sich an, wobei Sie in den Knien einen 90-Grad-Winkel beibehalten. Legen Sie eine Hand auf Ihre Hüfte und halten Sie Ihre Fersen zusammen.

YOGABALL-ÜBUNG



Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Boden und öffnen Sie Ihre Beine in einem 45-Grad-Winkel. Legen Sie eine Hand auf Ihre Hüfte und lassen Sie die Fersen zusammen. Bewegen Sie mit dem Gesäßmuskel Ihre Hüfte von der Taille weg. Heben Sie das linke Bein an und führen Sie die Beine zusammen.

SEITLICHES TRETEN IM KNIEN



Gehen Sie auf alle Viere und strecken Sie das rechte Bein lang aus. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme in einer Linie mit Ihren Schultern sind.

KNIESTOSS UND RÜCKENKICK



Heben Sie ein Bein an und strecken Sie es nach außen, ähnlich wie bei einem "I". Halten Sie den Rücken so gerade wie möglich, während Sie das Bein nach oben kicken. Senken Sie das Bein langsam ab und wiederholen Sie die gewünschte Anzahl von Wiederholungen. Achten Sie darauf, die Bauchmuskeln anzuspannen und den Rücken gerade zu halten.

RÜCKENLAGE



Heben Sie Ihre Hüften an, bis sie mit Ihren Schultern und Knien eine Linie bilden. Senken Sie die Hüfte aus der oberen Position wieder auf den Boden und wiederholen Sie die Bewegung. Konzentrieren Sie sich darauf, die Hüfte mit Hilfe der Kniesehnen und der unteren Rückenmuskulatur anzuheben, nicht mit Hilfe des Quadrizeps.

HÜFTBRÜCKE



Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und ziehen Sie die Füße zu den Hüften, so dass die Füße flach auf dem Boden stehen und die Schienbeine senkrecht sind. Stützen Sie Ihre Arme seitlich auf dem Boden ab.

HOCKEN



Setzen Sie sich nach hinten und unten, als ob Sie auf einem imaginären Stuhl sitzen würden. Halten Sie Ihren Kopf nach vorne gerichtet, während sich Ihr Oberkörper leicht nach vorne beugt. Anstatt den Rücken rund zu machen, beugen Sie den unteren Rücken bei der Bewegung leicht.

ES: FITSTRAPS - LISTA DE EJERCICIOS

MARCHA LATERAL



Colóquese de pie con la cabeza mirando hacia delante y el pecho levantado y hacia fuera. Coloque los pies separados a la altura de los hombros o ligeramente más separados. Extiende las manos hacia delante para mantener el equilibrio. También puedes doblar los codos o juntar los dedos.

PATADA LATERAL DE PIE



Levanta ligeramente los dedos de los pies hacia arriba. Moviendo sólo la pierna de trabajo, balancea el pie hacia los lados como un péndulo, articulando la cadera. Levante el pie hasta unos 45 grados o hasta una altura cómoda. Descienda lentamente hasta la posición inicial, manteniendo la tensión en la banda o el cable (si procede). Completa el número de repeticiones deseado, cambia de lado y repite con la otra pierna.

TUMBADO DE LADO



Túmbate de lado en el suelo, colocando las piernas en un ángulo de 45 grados frente a ti, manteniendo un ángulo de 90 grados en las rodillas. Coloca una mano en la cadera y mantén los talones juntos.

ENTRENAMIENTO CON PELOTA DE YOGA



Coloca la mano derecha en el suelo y abre las piernas hasta formar un ángulo de 45 grados. Coloca una mano en la cadera y mantén los talones juntos. Utiliza el glúteo mayor para alejar la cadera de la cintura. Levanta la pierna izquierda y junta las piernas.

PATADA LATERAL DE RODILLAS



Colócate a cuatro patas con la pierna derecha extendida a lo largo, asegurándote de que tus brazos estén alineados con tus hombros.

PATADA DE RODILLAS Y TRASERA



Levanta y extiende una pierna hacia arriba y hacia fuera, en forma de "I". Mantenga la espalda lo más recta posible mientras levanta la pierna. Baje lentamente y repita el número de repeticiones deseado. Asegúrate de mantener los abdominales contraídos y la espalda recta.

SUPINA/SUPINO



Levanta las caderas hasta que estén alineadas con los hombros y las rodillas. Desde la posición superior, baja las caderas hasta el suelo y repite el movimiento. Concéntrate en levantar las caderas utilizando los músculos isquiotibiales y lumbares en lugar de los cuádriceps.

PUENTE DE CADERAS



Túmbate con la espalda en el suelo y lleva los pies hacia las caderas, manteniendo los pies apoyados en el suelo y las espinillas verticales. Apoya los brazos en el suelo a los lados.

PONERSE EN CUCLILLAS



Siéntate hacia atrás y hacia abajo como si estuvieras sentado en una silla imaginaria. Mantenga la cabeza mirando hacia delante mientras la parte superior del cuerpo se inclina ligeramente hacia delante. En lugar de dejar que la espalda se redondee, deja que la parte inferior de la espalda se arquee ligeramente a medida que te mueves.

PT: FITSTRAPS - LISTA DE EXERCÍCIOS

MARCHA LATERAL



Coloque-se de pé com a cabeça virada para a frente e o peito para cima e para fora. Coloque os pés afastados à largura dos ombros ou ligeiramente mais largos. Estenda as mãos à sua frente para ajudar a manter o equilíbrio. Também pode dobrar os cotovelos ou apertar os dedos.

PONTAPÉ LATERAL EM PÉ



Levante ligeiramente os dedos dos pés para cima. Movendo apenas a perna que está a trabalhar, balance o pé para o lado como um pêndulo, articulando-o na anca. Levante o pé até cerca de 45 graus ou até uma altura confortável. Desça lentamente até à posição inicial, mantendo a tensão na banda ou no cabo (se aplicável). Complete o número desejado de repetições, depois troque de lado e repita com a outra perna.

DEITADO DE LADO



Deite-se de lado no chão, colocando as pernas num ângulo de 45 graus à sua frente, mantendo um ângulo de 90 graus nos joelhos. Coloque uma mão na anca e mantenha os calcanhares juntos.

TREINO COM BOLA DE IOGA



Coloque a mão direita no chão e abra as pernas num ângulo de 45 graus. Coloque uma mão na anca e mantenha os calcanhares juntos. Utilize os glúteos máximos para afastar as ancas da cintura. Levante a perna esquerda e junte as pernas.

PONTAPÉ LATERAL AJOELHADO



Ponha-se de quatro com a perna direita esticada ao comprido, assegurando-se de que os braços estão alinhados com os ombros.

PONTAPÉ DE JOELHOS E DE COSTAS



Levante e estenda uma perna para cima e para fora, de forma semelhante a um "l". Mantenha as costas tão direitas quanto possível enquanto chuta a perna para cima. Baixe lentamente e repita o número de repetições desejado. Certifique-se de que mantém os abdominais firmes e as costas direitas.

SUPINA/SUPINO



Levante as ancas até ficarem alinhadas com os ombros e os joelhos. A partir da posição superior, baixe as ancas até ao chão e repita o movimento. Concentre-se em levantar as ancas utilizando os isquiotibiais e os músculos da zona lombar em vez dos quadríceps.

PONTE DE QUADRIL



Deite-se com as costas no chão e, em seguida, puxe os pés na direção das ancas, mantendo os pés apoiados no chão e as canelas na vertical. Apoie os braços no chão, ao lado do corpo.

AGACHAMENTO



Sente-se para trás e para baixo como se estivesse sentado numa cadeira imaginária. Mantenha a cabeça virada para a frente enquanto a parte superior do corpo se inclina ligeiramente para a frente. Em vez de deixar as costas arredondadas, deixe a parte inferior das costas arquear ligeiramente à medida que se move.

FR : FITSTRAPS - LISTE D'EXERCICES

MARCHE LATÉRALE



Tenez-vous debout, la tête tournée vers l'avant et la poitrine tendue vers le haut et l'extérieur. Placez vos pieds à la largeur des épaules ou légèrement plus larges. Tendez les mains devant vous pour vous aider à garder l'équilibre. Vous pouvez également plier les coudes ou croiser les doigts.

COUPS DE PIED LATÉRAUX DEBOUT



Soulevez légèrement vos orteils vers le haut. En ne bougeant que la jambe de travail, faites pivoter votre pied sur le côté comme un pendule, en le faisant pivoter au niveau de la hanche. Levez votre pied à environ 45 degrés ou à une hauteur confortable. Revenez lentement à la position de départ, en maintenant la tension sur la bande ou le câble (le cas échéant). Effectuez le nombre de répétitions souhaité, puis changez de côté et répétez avec l'autre jambe.

COUCHÉ SUR LE CÔTÉ



Allongez-vous sur le côté sur le sol, en amenant vos jambes à un angle de 45 degrés devant vous, en maintenant un angle de 90 degrés au niveau des genoux. Placez une main sur votre hanche et gardez les talons joints.

ENTRAÎNEMENT AVEC LE BALLON DE YOGA



Placez votre main droite sur le sol et ouvrez vos jambes à un angle de 45 degrés. Placez une main sur votre hanche et gardez vos talons joints. Utilisez vos fessiers pour éloigner vos hanches de votre taille. Levez la jambe gauche et rapprochez les jambes.

COUP DE PIED LATÉRAL À GENOUX



Mettez-vous à quatre pattes, la jambe droite allongée, en veillant à ce que vos bras soient alignés avec vos épaules.

COUP DE PIED À GENOUX ET COUP DE PIED ARRIÈRE



Levez et tendez une jambe vers le haut et l'extérieur, comme pour former un "l". Gardez le dos aussi droit que possible pendant que vous donnez un coup de pied à votre jambe. Descendez lentement et répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez. Veillez à garder vos abdominaux serrés et votre dos droit.

COUCHÉ



Soulevez vos hanches jusqu'à ce qu'elles soient alignées avec vos épaules et vos genoux. Depuis la position supérieure, abaissez vos hanches jusqu'au sol et répétez le mouvement. Concentrez-vous sur le fait de soulever vos hanches en utilisant vos ischio-jambiers et les muscles du bas du dos plutôt que vos quadriceps.

PONT DE LA HANCHE



Allongez-vous, le dos au sol, puis ramenez vos pieds vers vos hanches, en gardant les pieds à plat sur le sol et les tibias à la verticale. Posez les bras sur le sol, le long du corps.

S'ACCROUPIR



Asseyez-vous en arrière et en bas comme si vous étiez assis sur une chaise imaginaire. Gardez la tête tournée vers l'avant tandis que le haut du corps se penche légèrement vers l'avant. Plutôt que de laisser le dos s'arrondir, laissez le bas du dos se cambrer légèrement pendant le mouvement.

NL: FITSTRAPS - LIJST MET OEFENINGEN

ZIJWAARTS LOPEN



Ga staan met je hoofd naar voren en je borst omhoog en naar buiten gericht. Plaats je voeten op schouderbreedte uit elkaar of iets wijder. Strek je handen recht voor je uit om je evenwicht te bewaren. Je kunt ook je ellebogen buigen of je vingers omklemmen.

STAAND ZIJWAARTS TRAPPEN



Til je tenen iets omhoog. Beweeg alleen je werkende been en zwaai je voet zijwaarts uit als een slinger, scharnierend bij de heup. Til je voet op tot ongeveer 45 graden of tot een comfortabele hoogte. Zak langzaam terug naar de beginpositie, waarbij je spanning op de band of kabel houdt (indien van toepassing). Voer het gewenste aantal herhalingen uit, wissel dan van kant en herhaal voor het andere been.

ZIJLIGEN



Ga op je zij op de vloer liggen en breng je benen in een hoek van 45 graden voor je, met een hoek van 90 graden bij je knieën. Plaats een hand op je heup en houd je hielen tegen elkaar.

YOGA BAL TRAINING



Plaats je rechterhand op de vloer en open je benen tot een hoek van 45 graden. Plaats een hand op je heup en houd je hielen bij elkaar. Gebruik je gluteus maximus om je heupen weg te bewegen van je middel. Til je linkerbeen op en breng je benen bij elkaar.

KNIELENDE ZIJWAARTSE TRAP



Ga op handen en voeten staan met je rechterbeen gestrekt en zorg dat je armen op één lijn liggen met je schouders.

KNIELEN EN TERUGSCHOPPEN



Til en strek één been omhoog en naar buiten, vergelijkbaar met een 'l' vorm. Houd je rug zo recht mogelijk terwijl je je been omhoog schopt. Laat langzaam zakken en herhaal dit voor het gewenste aantal herhalingen. Zorg ervoor dat je je buikspieren strak houdt en je rug recht.

RUGGEN



Til je heupen op totdat ze op één lijn staan met je schouders en knieën. Vanuit de bovenste positie laat je je heupen weer zakken naar de grond en herhaal je de beweging. Richt je op het optillen van je heupen door je hamstrings en lage rugspieren te gebruiken in plaats van je quadriceps.

HIP BRIDGE



Ga liggen met je rug op de vloer en trek je voeten in de richting van je heupen, houd je voeten plat op de vloer en je schenen verticaal. Laat je armen langs je zij op de vloer rusten.

HURKEN



Ga naar achteren zitten alsof je in een denkbeeldige stoel zit. Houd je hoofd naar voren gericht terwijl je bovenlichaam licht naar voren buigt. In plaats van je rug rond te maken, laat je je onderrug lichtjes buigen terwijl je beweegt.

CZ: FITSTRAPS - SEZNAM CVIČENÍ

BOČNÍ CHŮZE



Postavte se s hlavou dopředu a hrudníkem vztyčeným a vystrčeným. Chodidla rozkročte na šířku ramen nebo mírně šířeji. Natáhněte ruce rovně před sebe, abyste si pomohli udržet rovnováhu. Můžete také pokrčit lokty nebo sevřít prsty.

KOPÁNÍ DO BOKU VE STOJE



Zvedněte špičky nohou mírně nahoru. Pohybujte pouze pracovní nohou a vyklopte nohu do strany jako kyvadlo, přičemž se v kyčli zakloňte. Zvedněte chodidlo do úhlu asi 45 stupňů nebo do pohodlné výšky. Pomalu se spouštějte zpět do výchozí polohy a udržujte napětí na pásce nebo laně (pokud je k dispozici). Udělejte požadovaný počet opakování, poté vyměňte strany a opakujte pro druhou nohu.

LEH NA BOKU



Lehněte si na bok na podlahu, nohy před sebe pokrčte do úhlu 45 stupňů a v kolenou udržujte úhel 90 stupňů. Jednu ruku si položte na bok a paty držte u sebe.

TRÉNINK S JÓGOVÝM MÍČEM



Položte pravou ruku na podlahu a roztáhněte nohy do úhlu 45 stupňů. Jednu ruku si položte na bok a paty držte u sebe. Pomocí hýžďových svalů oddalujte boky od pasu. Zvedněte levou nohu nahoru a spojte nohy k sobě.

KOPÁNÍ V KLEKU DO BOKU



Postavte se na všechny čtyři s dlouze nataženou pravou nohou a ujistěte se, že vaše paže jsou v jedné rovině s rameny.

KOPÁNÍ V KLEKU A NA ZÁDECH



Zvedněte a natáhněte jednu nohu nahoru a ven, podobně jako ve tvaru písmene "I". Při kopání nohou nahoru udržujte co nejvíce rovná záda. Pomalu spouštějte a opakujte požadovaný počet opakování. Dbejte na to, abyste měli zpevněné břišní svaly a rovná záda.

SUPINE



Zvedejte boky nahoru, dokud se nesrovnají s rameny a koleny. Z horní polohy spusťte boky zpět na podlahu a pohyb opakujte. Zaměřte se na zvedání boků spíše pomocí hamstringů a svalů dolní části zad než kvadricepsů.

HIP BRIDGE



Lehněte si zády na podlahu a poté přitáhněte chodidla k bokům, přičemž chodidla musí být na podlaze a holeně ve svislé poloze. Ruce položte na podlahu po stranách.

SQUAT



Posadte se na záda a dolů, jako byste si sedali do pomyslné židle. Hlavu mějte otočenou dopředu, zatímco se horní část těla mírně prohýbá dopředu. Místo toho, abyste nechali záda zakulacovat, nechte spodní část zad při pohybu mírně prohnout.

PL: FITSTRAPS - LISTA ĆWICZEŃ

CHODZENIE BOKIEM



Stań z głową skierowaną do przodu i klatką piersiową uniesioną do góry. Rozstaw stopy na szerokość barków lub nieco szerzej. Wyciągnij ręce przed siebie, aby utrzymać równowagę. Możesz także zgiąć łokcie lub zacisnąć palce.

KOPNIĘCIA BOCZNE NA STOJĄCO



Unieś palce stóp lekko do góry. Poruszając tylko nogą roboczą, wychyl stopę w bok jak wahadło, zginając ją w biodrze. Unieś stopę pod kątem około 45 stopni lub na wygodną wysokość. Powoli opuść z powrotem do pozycji wyjściowej, utrzymując napięcie na taśmie lub lince (jeśli dotyczy). Wykonaj wymaganą liczbę powtórzeń, a następnie zmień stronę i powtórz na drugą nogę.

LEŻENIE NA BOKU



Położ się na boku na podłodze, ustawiając nogi pod kątem 45 stopni przed sobą, utrzymując kąt 90 stopni w kolanach. Położ jedną rękę na biodrze i trzymaj pięty razem.

TRENING Z PIŁKĄ DO JOGI



Położ prawą dłoń na podłodze i rozchyl nogi do kąta 45 stopni. Położ jedną dłoń na biodrze i trzymaj pięty razem. Użyj pośladków maksymalnych, aby odsunąć biodra od talii. Unieś lewą nogę do góry i złącz nogi.

WYKOPY BOCZNE Z KLĘKU



Stań na czworakach z wyciągniętą prawą nogą, upewniając się, że ramiona są wyrównane z barkami.

KLĘCZENIE I KOPANIE W PLECY



Podnieś i wyciągnij jedną nogę w górę i na zewnątrz, podobnie do kształtu litery "l". Trzymaj plecy tak prosto, jak to możliwe, kopiąc nogę w górę. Powoli opuść i powtórz dla żądanej liczby powtórzeń. Upewnij się, że mięśnie brzucha są napięte, a plecy proste.

SUPINUM



Unieś biodra do góry, aż zrównają się z ramionami i kolanami. Z górnej pozycji opuść biodra z powrotem na podłogę i powtórz ruch. Skoncentruj się na unoszeniu bioder za pomocą ścięgien podkolanowych i mięśni dolnej części pleców, a nie mięśnia czworogłowego.

MOSTEK BIODROWY



Położ się plecami na podłodze, a następnie przyciągnij stopy do bioder, utrzymując stopy płasko na podłodze, a golenie pionowo. Oprzyj ręce na podłodze po bokach.

KUCAĆ



Usiądź wygodnie, jakbyś siadał na wymyślnym krześle. Trzymaj głowę skierowaną do przodu, a górna część ciała lekko pochyla się do przodu. Zamiast zaokrąglić plecy, pozwól dolnej części pleców lekko wygiąć się podczas ruchu.

SK: FITSTRAPS - ZOZNAM CVIČENÍ

BOČNÁ CHÔDZA



Postavte sa tak, aby ste mali hlavu otočenú dopredu a hrudník zdvihnutý a vystretý. Chodidlá rozložte na šírku ramien alebo mierne širšie. Natiahnite ruky rovno pred seba, aby ste si pomohli udržať rovnováhu. Môžete tiež ohnúť lakte alebo zovrieť prsty.

KOPANIE V STOJI DO BOKU



Zdvihnite prsty na nohách mierne nahor. Pohybujte len pracovnou nohou, vybočte nohou do strany ako kyvadlo, pričom sa v bedrách zakláňajte. Zdvihnite chodidlo približne do 45 stupňov alebo do pohodlnej výšky. Pomaly klesajte späť do východiskovej polohy, pričom udržiavajte napätie na pásiku alebo lane (ak je to možné). Urobte požadovaný počet opakovaní, potom vymeňte strany a opakujte pre druhú nohu.

LEŽANIE NA BOKU



Ľahnite si na bok na podlahu a nohy pred seba dajte do 45-stupňového uhla, pričom v kolenách udržiavajte 90-stupňový uhol. Jednu ruku si položte na bok a päty držte pri sebe.

TRÉNING S JOGOVOU LOPTOU



Položte pravú ruku na podlahu a rozťahnite nohy do 45-stupňového uhla. Jednu ruku si položte na bok a päty držte pri sebe. Pomocou gluteus maximus pohybujte bokmi smerom od pása. Zdvihnite ľavú nohu a spojte nohy k sebe.

KĽAČANIE V BOK



Postavte sa na všetky štyri s pravou nohou natiahnutou na dĺžku a dbajte na to, aby boli vaše ruky v jednej rovine s ramenami.

KĽAČANIE A KOPANIE NA CHRÁT



Zdvihnite a natiahnite jednu nohu smerom nahor a von, podobne ako v tvare písmena "I". Pri kopaní nohou nahor držte chrbát čo najrovnejší. Pomaly spúšťajte a opakujte požadovaný počet opakovaní. Dbajte na to, aby ste mali napnuté brušné svaly a rovný chrbát.

SUPINE



Zdvihnite boky nahor, kým sa nevyrovnejú s ramenami a kolenami. Z hornej polohy spustíte boky späť na podlahu a pohyb opakujte. Zamerajte sa na zdvíhanie bokov pomocou hamstringov a svalov spodnej časti chrbta, nie kvadricepsov.

HIP BRIDGE



Ľahnite si chrbtom na podlahu, potom pritiahnite chodidlá k bokom, pričom chodidlá musia byť plocho na podlahe a holene vo zvislej polohe. Ruky položte na podlahu po bokoch.

DREPOVAŤ



Posaďte sa dozadu a dolu, akoby ste si sadali do imaginárnej stoličky. Hlavu majte otočenú dopredu, kým sa horná časť tela mierne predkláňa. Namiesto toho, aby ste nechali chrbát zaobliť, nechajte spodnú časť chrbta pri pohybe mierne vyklenúť.

HU: FITSTRAPS - EDZÉSLISTA

OLDALIRÁNYÚ JÁRÁS



Állj úgy, hogy a fejed előre nézzen, a mellkasodat pedig tartsd felfelé és kifelé. Helyezze a lábát vállszélességben vagy kissé szélesebben egymás mellé. Nyújtsa ki a kezeit egyenesen maga elé, hogy segítsen megtartani az egyensúlyát. A könyöködöt is behajlíthatod, vagy összekulcsolhatod az ujjaidat.

ÁLLÓ OLDALRÚGÁS



Emelje a lábujjait kissé felfelé. Csak a dolgozó lábadat mozgatva lendítsd ki a lábadat oldalra, mint egy ingát, csípőből csuklóból. Emeld fel a lábadat körülbelül 45 fokig vagy egy kényelmes magasságba. Lassan ereszkedjen vissza a kiinduló helyzetbe, a szalag vagy kábel (ha van) feszültségét megtartva. Végezze el a kívánt ismétlésszámot, majd váltson oldalt, és ismételje meg a másik lábával.

OLDALRA FEKVÉS



Feküdjön oldalra a padlón, a lábát 45 fokos szögben hozza maga elé, a térdnél 90 fokos szöget tartva. Egyik kezét tegye a csípőjére, és tartsa együtt a sarkát.

JÓGALABDA EDZÉS



Helyezze a jobb kezét a padlóra, és nyissa szét a lábát 45 fokos szögben. Helyezze egyik kezét a csípőjére, és tartsa együtt a sarkát. Használja a farizmát, hogy a csípőjét a derekától távolabb mozgassa. Emelje fel a bal lábát, és hozza össze a lábát.

TÉRDELŐ OLDALRÚGÁS



Állj négykézlábra, a jobb lábadat nyújtsd ki hosszan, ügyelve arra, hogy a karod egy vonalban legyen a válladdal.

TÉRDELŐ ÉS HÁTRERÚGÁS



Emeld fel és nyújtsd ki az egyik lábadat felfelé és kifelé, hasonlóan egy "I" alakhoz. Tartsa a hátát a lehető legegyenesebben, miközben felrúgja a lábát. Lassan engedje le, és ismétlje meg a kívánt ismétlésszámig. Ügyeljen arra, hogy a hasizmai feszesek és a háta egyenes maradjon.

HANYATT FEKVŐ



Emelje fel a csípőjét, amíg az egy vonalba nem kerül a vállával és a térdével. A felső helyzetből engedje vissza a csípőjét a padlóra, és ismétlje meg a mozgulatot. Koncentrálj arra, hogy a csípődet inkább a combhajlító és a hátizmaidat és ne a négyfejű izmaidat használd a csípőemeléshez.

HIP BRIDGE



Feküdjön le háttal a padlóra, majd húzza be a lábfejét a csípője felé úgy, hogy a lábfeje laposan álljon a padlón, a lábszárjai pedig függőlegesek legyenek. Karjait támassza a földön oldalt.

GUGGOLÁS



Üljön hátra és le, mintha egy képzeletbeli székbe ülne. Tartsa a fejét előrefelé, miközben a felsőteste enyhén előrehajlik. Ahelyett, hogy a hátadat hagynád gömbölyödni, inkább hagyd, hogy az alsó hátad enyhén meghajoljon a mozgás közben.

RO: FITSTRAPS - LISTĂ DE EXERCIȚII

MERS LATERAL



Stați cu capul în față și pieptul ținut ridicat și în afară. Așezați-vă picioarele la lățimea umerilor sau puțin mai larg. Întindeți mâinile drept în față dvs. pentru a vă ajuta să vă mențineți echilibrul. De asemenea, puteți îndoi coatele sau strânge degetele.

LOVIREA LATERALĂ ÎN PICIOARE



Ridicați ușor degetele de la picioare în sus. Mișcând doar piciorul de lucru, balansați piciorul lateral ca un pendul, articulându-vă la șold. Ridicați piciorul la aproximativ 45 de grade sau la o înălțime confortabilă. Coborâți încet înapoi la poziția de pornire, menținând tensiunea pe bandă sau cablu (dacă este cazul). Efectuați numărul dorit de repetări, apoi schimbați partea și repetați pentru celălalt picior.

ÎNTINDERE LATERALĂ



Întindeți-vă pe o parte pe podea, aducând picioarele la un unghi de 45 de grade în fața dumneavoastră, menținând un unghi de 90 de grade la nivelul genunchilor. Puneți o mână pe șold și țineți călcâiele împreună.

ANTRENAMENT CU MINGEA DE YOGA



Puneți mâna dreaptă pe podea și deschideți picioarele la un unghi de 45 de grade. Puneți o mână pe șold și țineți călcâiele împreună. Folosiți-vă gluteus maximus pentru a vă îndepărta șoldurile de talie. Ridicați piciorul stâng în sus și aduceți picioarele împreună.

LOVIREA LATERALĂ ÎN GENUNCHI



Puneți-vă în patru labe cu piciorul drept întins lung, asigurându-vă că brațele sunt aliniat cu umerii.

GENUFLEXIUNI ȘI LOVITURI CU PICIORUL ÎN SPATE



Ridicați și întindeți un picior în sus și în afară, similar unei forme de "l". Mențineți spatele cât mai drept posibil în timp ce loviți piciorul în sus. Coborâți încet și repetați pentru numărul dorit de repetări. Asigurați-vă că vă mențineți abdomenul strâns și spatele drept.

CULCAT PE SPATE



Ridică-ți șoldurile până când acestea se aliniază cu umerii și genunchii. Din poziția de sus, coborâți șoldurile înapoi la podea și repetați mișcarea. Concentrați-vă pe ridicarea șoldurilor folosind mușchii ischiogambieri și mușchii spatelui inferior, mai degrabă decât cvadricepsii.

PONTUL ȘAPTEI



Întindeți-vă cu spatele pe podea, apoi trageți picioarele spre șolduri, ținând picioarele plate pe podea și tibiile verticale. Sprijiniți brațele pe podea, în lateral.

GENUFLEXIUNE



Stați pe spate și jos ca și cum v-ați așeza pe un scaun imaginar. Țineți capul în față în timp ce partea superioară a corpului se apleacă ușor în față. În loc să lăsați spatele să se rotunjească, lăsați partea inferioară a spatelui să se arcuiască ușor pe măsură ce vă mișcați.

BG: FITSTRAPS - СПИСЪК С УПРАЖНЕНИЯ

СТРАНИЧНО ХОДЕНЕ



Застанете с глава, обърната напред, и с повдигнати и изпънати гърди. Разположете краката си на ширината на раменете или малко по-широко. Изпънете ръцете си право пред себе си, за да ви помогнат да поддържате равновесие. Можете също така да сгънете лактите си или да свиете пръстите си.

СТРАНИЧНО РИТАНЕ В ИЗПРАВЕНО ПОЛОЖЕНИЕ



Повдигнете пръстите на краката си леко нагоре. Движейки само работния си крак, разклатете крака си настрани като махало, като се навехнете в бедрото. Повдигнете крака си на около 45 градуса или на удобна височина. Бавно се спуснете обратно в изходна позиция, като поддържате напрежението върху лентата или кабела (ако е приложимо). Изпълнете желания брой повторения, след което сменете страните и повторете за другия крак.

СТРАНИЧНО ЛЕЖАНЕ



Легнете настрани на пода, като изнесете краката си под ъгъл от 45 градуса пред себе си, поддържайки ъгъл от 90 градуса в коленете. Поставете едната си ръка на бедрото и дръжете петите си заедно.

ТРЕНИРОВКА С ТОПКА ЗА ЙОГА



Поставете дясната си ръка на пода и разтворете краката си до 45-градусов ъгъл. Поставете едната си ръка върху бедрото и дръжте петите си заедно. Използвайте седалищните си мускули, за да отдалечите бедрата си от талията. Повдигнете левия си крак нагоре и съберете краката си.

СТРАНИЧНО РИТАНЕ В КЛЕКНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ



Застанете на четири крака с дълъг изпънат десен крак, като се уверите, че ръцете ви са в една линия с раменете.

РИТАНЕ НА КОЛЕНЕ И ГРЪБ



Повдигнете и изпънете единия си крак нагоре и навън, подобно на формата на буквата "И". Дръжте гърба си възможно най-изправен, докато ритате крака си нагоре. Бавно спуснете и повторете за желания брой повторения. Уверете се, че поддържате коремните мускули стегнати и гърба изправен.

ЛЕГНАЛО



Повдигнете бедрата си нагоре, докато се изравнят с раменете и коленете. От горната позиция спуснете бедрата си обратно на пода и повторете движението. Съсредоточете се върху повдигането на бедрата, като използвате подколнените и долните мускули на гърба, а не квадрицепсите.

КРЪСТОСВАНЕ НА БЕДРАТА



Легнете с гръб на пода, след което привлечете стъпалата си към бедрата, като държите краката си плоски на пода и прасците вертикални. Опрете ръцете си на пода отстрани.

КЛЯКАМ



Седнете назад и надолу, сякаш седате на въображаем стол. Дръжте главата си обърната напред, докато горната част на тялото ви се огъва леко напред. Вместо да позволите на гърба си да се закръгли, оставете долната част на гърба си леко да се извие при движението.

LV: FITSTRAPS - VINGRINĀJUMU SARAKSTS

SĀNU STAIGĀŠANA



Nostāijieties ar galvu uz priekšu un krūtīm uz augšu un uz āru. Novietojiet kājas plecu platumā vai nedaudz plašāk. Izstiepiet rokas taisni sev priekšā, lai palīdzētu saglabāt līdzsvaru. Varat arī saliekt elkoņus vai saspiest pirkstus.

SITIENI STĀVUS SĀNOS



Paceliet kājas pirkstus nedaudz uz augšu. Kustinot tikai darba kāju, izlociet kāju uz sāniem kā svārstu, sasveroties gūžās. Paceliet kāju aptuveni 45 grādu leņķī vai ērtā augstumā. Lēnām nolaidiet atpakaļ sākumpozīcijā, saglabājot sasprindzinājumu lentē vai tauvā (ja nepieciešams). Veiciet vajadzīgo atkārtojumu skaitu, pēc tam nomainiet puses un atkārtojiet ar otru kāju.

SĀNU GUĻUS



Guļus uz sāniem uz grīdas, novietojot kājas 45 grādu leņķī sev priekšā, saglabājot 90 grādu leņķi ceļgalos. Novietojiet vienu roku uz gūžas un turiet papēžus kopā.

JOGAS TREIŅŠ AR BUMBU



Novietojiet labo roku uz grīdas un izstiepiet kājas 45 grādu leņķī. Novietojiet vienu roku uz gūžas un turiet papēžus kopā. Izmantojiet gluteus maximus, lai attālinātu gurnus no vidukļa. Paceliet kreiso kāju uz augšu un savelciet kājas kopā.

SITIENI GUĻUS UZ SĀNIEM



Nostājieties uz četrām kājām, izstiepjot garu labo kāju, nodrošinot, ka rokas ir vienā līnijā ar pleciem.

ATSITIENA UN MUGURAS SITIENI GUĻUS



Paceliet un izstiepiet vienu kāju uz augšu un uz āru, līdzīgi "l" formai. Turiet muguru pēc iespējas taisnu, kamēr sitat kāju uz augšu. Lēnām nolaidiet un atkārtojiet vēlamo atkārtojumu skaitu. Pārliecinieties, ka vēderprese ir saspringta un mugura ir taisna.

GUĻUS



Paceliet gurnus uz augšu, līdz tie sakrīt ar pleciem un ceļgaliem. No augšējās pozīcijas nolaidiet gurnus atpakaļ uz grīdas un atkārtojiet kustību. Koncentrējieties uz gurnu pacelšanu, izmantojot augšstilbu un muguras muskuļus, nevis kvadricepsus.

HIP BRIDGE



Nogulieties ar muguru uz grīdas, pēc tam pievelciet pēdas pie gurniem, turot pēdas līdzeni grīdai un apakšstilbus vertikāli. Atbalstiet rokas uz grīdas sānos.

TUPĒT



Sēdieties atpakaļ un lejup, it kā sēdētu iedomātā krēslā. Turiet galvu vērstu uz priekšu, kamēr ķermeņa augšdaļa nedaudz noliecas uz priekšu. Tā vietā, lai mugura noapaļotos, kustības laikā ļaujiet muguras lejasdaļai nedaudz izliekties.

LT: FITSTRAPS - PRATIMŲ SĄRAŠAS

ŠONINIS ĖJIMAS



Atsistokite galva į priekį, o krūtinę laikykite iškeltą ir ištiestą. Pėdas pastatykite pečių plotyje arba šiek tiek plačiau. Ištieskite rankas tiesiai prieš save, kad padėtumėte išlaikyti pusiausvyrą. Taip pat galite sulenkti alkūnes arba suglausti pirštus.

SPYRIS Į ŠONĄ STOVINT



Pakelkite kojų pirštus šiek tiek į viršų. Judindami tik darbinę koją, lyg švytuoklę ištieskite koją į šoną, kilstelėdami per klubą. Pakelkite pėdą maždaug 45 laipsnių kampu arba į patogų aukštį. Lėtai nuleiskite atgal į pradinę padėtį, išlaikydami įtampą ant juostos ar laido (jei taikoma). Atlikite norimą pakartojimų skaičių, tada pakeiskite pusę ir pakartokite su kita koja.

ŠONINIS GULĖJIMAS



Atsigulkite ant šono ant grindų, kojas priešais save sulenkite 45 laipsnių kampu, kelius laikydami 90 laipsnių kampu. Vieną ranką padėkite ant klubo, o kulnus laikykite kartu.

TRENIRUOTĖS SU JOGOS KAMUOLIU



Dešinę ranką padėkite ant grindų ir ištieskite kojas 45 laipsnių kampu. Vieną ranką padėkite ant klubo ir kulnus laikykite kartu. Naudodami sėdmenų raumenis judinkite klubus nuo juosmens. Kairę koją pakelkite aukštyn ir suartinkite kojas.

KLŪPĖJIMAS KLŪPINT ŠONU



Atsistokite ant keturių, dešinę koją ištieskite ilgai, užtikrindami, kad rankos būtų vienoje linijoje su pečiais.

KOJŲ ATSIKLAUPIMAS IR SPYRIS Į NUGARĄ



Pakelkite ir ištieskite vieną koją į viršų ir į išorę, panašiai kaip "I" forma. Laikykite nugarą kiek įmanoma tiesesnę, kol kopiate koja į viršų. Lėtai nuleiskite ir pakartokite norimą pakartojimų skaičių. Įsitikinkite, kad pilvo presas įtemptas, o nugarą tiesi.

ATGURTI



Pakelkite klubus aukštyn, kol jie susilygins su pečiais ir keliais. Iš viršutinės padėties nuleiskite klubus atgal ant grindų ir pakartokite judesį. Sutelkite dėmesį į klubų kėlimą naudodami šlaunų ir apatinės nugaros dalies raumenis, o ne keturgalvius raumenis.

ŠLAUNŲ TILTAS



Atsigulkite nugarą ant grindų, tada pritraukite pėdas prie klubų, laikydami pėdas plokščiai ant grindų, o blauzdas vertikaliai. Rankas padėkite ant grindų prie šonų.

PRITŪPĖS



Atsisėskite ant nugaros ir atsisėskite taip, tarsi sėdėtumėte į įsivaizduojamą kėdę. Laikykite galvą nukreiptą į priekį, o viršutinę kūno dalį šiek tiek lenkite į priekį. Užuoat leidę nugarai suapvalėti, judėdami leiskite apatinei nugaros daliai šiek tiek išsilenkti.

EE: FITSTRAPS - HARJUTUSTE NIMEKIRI

KÜLGSUUNALINE KÕNDIMINE



Seiske pea ettepoole ja hoidke rindkere üles ja välja. Asetage jalad õlgade laiuselt või veidi laiemalt. Sirutage käed sirgelt ette, et aidata teil tasakaalu säilitada. Võid ka küünarnukid painutada või sõrmed kokku suruda.

SEISEV KÜLGPÖRUTUS



Tõstke varbad veidi ülespoole. Liigutades ainult oma töötavat jalga, õõtsutage jalga pendlina küljelt välja, liigutades puusast. Tõstke jalg umbes 45 kraadini või mugavale kõrgusele. Langetage aeglaselt tagasi lähteasendisse, hoides pinget lindil või kaablile (kui see on olemas). Tehke soovitud arv kordusi, seejärel vahetage külge ja korrake teise jalaga.

KÜLJEPPOOLNE PIKALIIGUTAMINE



Lamage külili põrandal, viies jalad 45-kraadise nurga all enda ette, säilitades põlvedes 90-kraadise nurga. Asetage üks käsi puusale ja hoidke kannad koos.

JOOGAPALLI TREENING



Asetage parem käsi põrandale ja avage jalad 45-kraadise nurga alla. Asetage üks käsi puusale ja hoidke kannad koos. Kasutage oma tuharalihast, et liigutada puusad vöökohast eemale. Tõstke vasak jalg üles ja viige jalad kokku.

PÕLVILI KÜLJEPIGISTUS



Seisa neljakäpuli, parem jalg pikalt välja sirutatud, jälgides, et käed oleksid õlgadega ühel joonel.

PÕLVILI JA TAGANTLÖÖGI SOORITAMINE



Tõstke ja sirutage üks jalg üles ja välja, sarnaselt "I" kujuga. Hoidke oma selg võimalikult sirgelt, kui jalga ülespoole lüüa. Langetage aeglaselt alla ja korrake soovitud arvu korduste kaupa. Jälgi, et kõhulihased oleksid pingul ja selg sirge.

LAMALINE



Tõstke puusad üles, kuni need on ühel joonel õlgade ja põlvedega. Langetage puusad ülemisest asendist tagasi põrandale ja korrake liigutust. Keskenduge puusade tõstmisele, kasutades pigem säärelihaseid ja alaselja lihaseid kui neljakandjalihaseid.

HIP BRIDGE



Lamage seljaga põrandale, seejärel tõmmake jalad puusade poole, hoides jalad lamedalt põrandal ja sääred vertikaalselt. Toetage käed külgedel põrandale.

KÜKITAMA



Istuge selili ja maha, nagu istuksite kujuteldavale toolile. Hoidke pea suunaga ettepoole, samal ajal kui teie ülakeha paindub kergelt ettepoole. Selle asemel, et lasta seljal ümaraks minna, laske alaselja liikumisel kergelt kaarduda.

GR: FITSTRAPS - ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΠΛΕΥΡΙΚΟ ΠΕΡΠΆΤΗΜΑ



Σταθείτε με το κεφάλι σας στραμμένο προς τα εμπρός και το στήθος σας κρατημένο προς τα πάνω και έξω. Τοποθετήστε τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων ή ελαφρώς πιο ανοιχτά. Τεντώστε τα χέρια σας ευθεία μπροστά σας για να βοηθήσετε στη διατήρηση της ισορροπίας σας. Μπορείτε επίσης να λυγίσετε τους αγκώνες σας ή να σφίξετε τα δάχτυλά σας.

ΚΛΩΤΣΙΕΣ ΣΤΟ ΠΛΆΙ ΎΡΘΙΕΣ



Σηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας ελαφρώς προς τα πάνω. Κινούμενοι μόνο με το πόδι που εργάζεστε, αιωρήστε το πόδι σας προς τα πλάγια σαν εκκρεμές, αρθρώνοντας στο ισχίο. Σηκώστε το πόδι σας σε περίπου 45 μοίρες ή σε ένα άνετο ύψος. Χαμηλώστε αργά πίσω στη θέση εκκίνησης, διατηρώντας την ένταση της ζώνης ή του καλωδίου (εάν υπάρχει). Ολοκληρώστε τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων, στη συνέχεια αλλάξτε πλευρά και επαναλάβετε για το άλλο πόδι.

ΠΛΕΥΡΗ ΞΑΝΑΤΡΟΠΗ



Ξαπλώστε στο πλάι στο πάτωμα, φέρνοντας τα πόδια σας σε γωνία 45 μοιρών μπροστά σας, διατηρώντας γωνία 90 μοιρών στα γόνατα. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο γοφό σας και κρατήστε τις φτέρνες σας ενωμένες.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΜΠΆΛΑ ΓΊΟΓΚΑ



Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι στο πάτωμα και ανοίξτε τα πόδια σας σε γωνία 45 μοιρών. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο γοφό σας και κρατήστε τις φτέρνες σας ενωμένες. Χρησιμοποιήστε τον μέγιστο γλουτιαίο σας μυ για να μετακινήσετε τους γοφούς σας μακριά από τη μέση σας. Σηκώστε το αριστερό σας πόδι προς τα πάνω και φέρτε τα πόδια σας μαζί.

ΠΛΕΥΡΙΚΗ ΚΛΩΤΣΙΑ ΓΟΝΑΤΙΣΤΗ



Σταθείτε στα τέσσερα με το δεξί σας πόδι τεντωμένο κατά μήκος, εξασφαλίζοντας ότι τα χέρια σας είναι ευθυγραμμισμένα με τους ώμους σας.

ΚΛΩΤΣΙΕΣ ΓΟΝΑΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΛΑΤΗ



Σηκώστε και τεντώστε το ένα πόδι προς τα πάνω και έξω, παρόμοια με σχήμα "I". Κρατήστε την πλάτη σας όσο το δυνατόν πιο ίσια καθώς κλωτσάτε το πόδι σας προς τα πάνω. Χαμηλώστε αργά και επαναλάβετε για τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων. Φροντίστε να κρατάτε τους κοιλιακούς σας σφιχτούς και την πλάτη σας ίσια.

ΣΟΥΠΙΝΟ



Σηκώστε τους γοφούς σας προς τα πάνω μέχρι να ευθυγραμμιστούν με τους ώμους και τα γόνατά σας. Από την επάνω θέση, χαμηλώστε τους γοφούς σας πίσω στο πάτωμα και επαναλάβετε την κίνηση. Επικεντρωθείτε στο να σηκώσετε τους γοφούς σας χρησιμοποιώντας τους οπίσθιους μηριαίους μυς και το κάτω μέρος της πλάτης σας και όχι τους τετρακέφαλους μυς σας.

ΓΕΦΥΡΑ ΙΣΧΙΩΝ



Ξαπλώστε με την πλάτη σας στο πάτωμα και, στη συνέχεια, τραβήξτε τα πόδια σας προς τους γοφούς σας, διατηρώντας τα πέλματά σας επίπεδα στο πάτωμα και τις κνήμες σας κάθετες. Ακουμπήστε τα χέρια σας στο πάτωμα στα πλάγια.

ΚΟΝΤΟΧΟΝΔΡΟΣ



Καθίστε προς τα πίσω και κάτω σαν να κάθεστε σε μια φανταστική καρέκλα. Κρατήστε το κεφάλι σας στραμμένο προς τα εμπρός, καθώς το πάνω μέρος του σώματός σας λυγίζει ελαφρώς προς τα εμπρός. Αντί να αφήσετε την πλάτη σας να στρογγυλοποιηθεί, αφήστε το κάτω μέρος της πλάτης σας να καμπυλώσει ελαφρώς καθώς κινείστε.