

FÜR DIE OBERSCHENKEL

для бедер

2 bis 3 mal | 5 - 10 Wiederholungen
dann mit dem linken Bein

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Das Band locker um Ihre Füße knoten
- Linker Fuß bleibt fest am Boden, das rechte Bein strecken



от 2х до 3х 5ти максимум
10 ти повторений
а потом повторить с левой ногой

- сесть прямо ноги расположить на ширину бедер
- жгут закрутить за ноги
- левая нога остается на полу а правую тянуть вперед

FÜR DIE UNTERSCHENKEL

для икор ног

2 bis 3 mal | 8 - 12 Wiederholungen
dann mit dem rechten Fuß

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Linken Fuß etwas anheben, das Band um den vorderen Fußballen legen, den Fuß anziehen und strecken



делать от 2х до 3 или 8 ми
максимум 12 повторений
тоже самое повторить с правой ногой

- сесть прямо ноги расположить на ширину бедер
- левую ногу слегка поднять а жгут взять под ступню и тянуть

BITTE BEACHTEN

Den Hocker so platzieren, das ein Bein des Hockers zwischen Ihren Füßen steht! Der Hocker steht so stabiler und kann nicht kippen.

GRUNDSÄTZLICHES FÜR DIE ARBEIT MIT DEM BAND

- Wenn Sie das Band mit der Hand halten, knicken Sie nicht das Handgelenk ab, deshalb wickeln Sie das Band am besten um Ihre Handfläche. So hält es alleine durch den Zug und Sie brauchen es nicht zu greifen
- Sie können alle Übungen in der Intensität verändern, indem Sie das Band länger (leichter) oder kürzer (schwerer) fassen
- Sollten Sie kein Band zu Hause haben, können Sie auch alte, zusammen geflochtene Seidenstrumpfhosen verwenden

ВАЖНО

К ВНИМАНИЮ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПАДЕНИЯ
ЗАЖАТЬ ТАБУРЕТКУ НОГАМИ

Основные правила для упражнения с резиновым жгутом

- при упражнениях с резиновым жгутом наматывайте его на запястья рук а не на ладонь и при этом нет необходимости его держать
- Все упражнения можете выполнять с разной интенсивностью при этом жгут можете удлинять или укорачивать
- если дома не имеется резинового жгута можете использовать женские шелковые колготки

WWW.GELSENSPORT.DE

Gelsensport | Stadtsportbund Gelsenkirchen e.V.
Postfach 10 26 36 | 45826 Gelsenkirchen
Tel.: 02 09 / 94 79 61- 0 | Fax: 02 09 / 94 79 61- 41 | Mail: contact@gelsensport.de



In Kooperation mit



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОМА GYMNASTIK FÜR ZUHAUSE



РУКОВОДСТВО АНЛЕИТУНГ

УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ ÜBUNGEN MIT DEM GYMNASTIKBAND

WICHTIG Oberkörper ruhig halten und nicht nach hinten kippen. Wenn Ihnen das Geresitzen schwer fällt, können Sie die Hände hinter dem Körper abstützen!

Важно спину держать ровно не переклоняясь назад Если вам трудно подстрахуйте себя руками

WICHTIG gerade sitzen bleiben!

Важно при этом оставаться сидеть прямо

FÜR DIE SCHULTERN

Для плеч

2 bis 3 mal | 5 - 8 Wiederholungen
dann mit dem linken Arm (Band dabei
unter den rechten Fuß nehmen)

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Das Band mit dem linken Fuß am Boden halten und das andere Ende um die rechte Handfläche wickeln
- Den rechten Arm gestreckt nach oben ziehen



от 2х до 3х 5ти или 8ми повторов
тоже повторить с правой рукой держа
при этом жгут под правой ногой

- сесть прямо ноги расположить на ширину бедер
- жгут придерживать левой ногой а другой конец намотать на на правую руку

- развернуть правую руку и протянуть ее вверх

FÜR DEN BAUCH

для живота

3 bis 4 mal | 5 - 8 Wiederholungen
jeweils einige Atemzüge halten

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen, mit den Händen auf die Oberschenkel fassen
- Bauch einziehen, mit den Händen fest nach unten gegen die Oberschenkel drücken



от 3х до 4х 5ти до 8ми повторов
держа при этом дыхание

- прямо сесть ноги расположить на ширину плеч
- выпрямится наклонится вперед а руками обхватить икры ног
- втянув живот наклонится назад

FÜR DEN OBEREN RÜCKEN

для верхней части спины

2 bis 3 mal | 5 - 8 Wiederholungen

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Das Band mit beiden Händen fassen, so dass Sie es etwas mehr als schulterbreit halten können, das Band verläuft hinter dem Rücken
- Ziehen Sie das Band auseinander



от 2х до 3х максимум 8ми повторов

- сесть прямо а ноги расположить на ширину плеч
- жгут держать сзади обеими руками заложив его за спину
- тянуть его одновременно двумя руками

FÜR OBERSCHENKEL/PO

для бедер

3 bis 4 mal | 5 - 10 Wiederholungen

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Das Band um die Oberschenkel knoten, so dass sie hüftbreit über den Füßen gehalten werden können
- Die Knie leicht auseinander ziehen und die Spannung einige Atemzüge halten



от 3х до 4 х и до 5ти максимум
10ти повторов

- сесть прямо ноги расположит на ширину бедер
- жгут обмотать за верхнюю часть бедер остаться в положении ширины бедер а ноги слегка раздвинуть и держать дыхание

DEYISIK YÖNTEMLER

Варьировать можно с мячиком или зажав подушку ногами все это подходит для тренировки

VARIATIONEN

wenn Sie in dieser Position einen Ball oder ein Kissen zwischen Ihren Knien zusammendrücken, trainieren Sie die Innenseite Ihrer Oberschenkel

WICHTIG Gerade sitzen und nicht mit dem Oberkörper nach hinten abkippen!

Важно при этом сидеть прямо не переклоняясь!

WICHTIG Atmen nicht vergessen!

Важно не забывать правильно дышать

WICHTIG Ziehen Sie mit beiden Händen zur Seite, nicht nach vorne!

Важно при этом одновременно тянуть обе руки в разные стороны но