



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee

Kräftigung mit Schutzweste

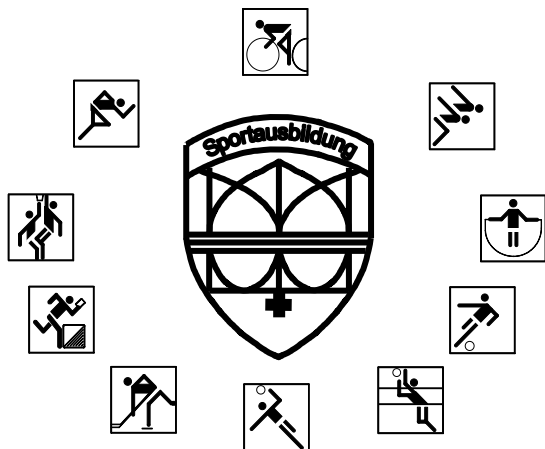
der Grundstein für das Training jeder Sportart

Musculation avec veste de protection

la base d'entraînement pour tous les sports

Muscolazione con Giubotto di protezione

la base d'allenamento per tutti gli sport



Gültig ab 01.01.2007

Ziel:

Verbesserung der stabilisierenden Muskulatur

Anweisung zu den 16 Übungen für Rumpf, Rücken, Bauch, Beine und Arme :

vorher : Körper min 5 Min Aufwärmen

während : - ca. 20 Wiederholungen
- Dynamisch langsam
- Regelmässige Atmung
- 2 - 5 Serien
- 1 - 2 Min Pause zwischen den Übungen
- 2 - 3-mal wöchentlich

nachher : Dehnen

But:

Amélioration des muscles de stabilisation

Instructions des 16 exercices pour tors, dos, ventre, jambes et bras:

avant : mise en train, au moins 5 min.

pendent : - env. 20 répétitions
- Mouvement lents
- Respirer régulièrement
- 2 à 5 séries
- 1 à 2 min de pause entre les exercices
- 2 à 3-fois par semaine

après : Elongation

Obiettivo:

Migliorare i muscoli stabilizzanti

Istruzione per i 16 esercizi, torso, schiena, ventre, gambe e braccia:

prima : Riscaldarsi al meno 5 min

durante: - ca. 20 ripetizioni

- Movimenti lenti

- Respirazione regolare

- 2 a 5 serie

- 1 - 2 min di pausa tra gli esercizi

- 2 a 3 volte la settimana

dopo : Distensione

Kräftigungsübungen für :

- Rumpfmuskulatur, S. 3 - 7

- Rücken- + Bauchmuskulatur, S. 8 - 12

- Bein- + Gesäßmuskulatur S. 13 - 16

- Arm- + Schultermuskulatur S. 17 - 18

Musculation:

- *du tors, pages 3 - 7*

- *du dos et du ventre, pages 8 - 12*

- *des jambes et du fessier, pages 13 - 16*

- *des bras et des épaules, pages 17 - 18*

Muscolazione:

- del torso, pag. 3 - 7

- della schiena e del ventre, pag. 8 - 12

- delle gambe e dei glutei, pag. 13 - 16

- delle braccia e delle spalle, pag. 17 - 18

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Unterarmstütz: Körper gestreckt, Kopf in Verlängerung Wirbelsäule, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

Appui sur les avant-bras: corps tendu tête prolonge la colonne vertébrale.

Appoggio sulle avambraccia: corpo teso testa prolunga la colonna vertebrale.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Körper bleibt stabil, ruhig. Gestrecktes Bein im Wechsel anheben (max eine Fusslänge).

Corps reste stable, soulever et baisser en alternance une jambe tendue (max une longueur de pied).

Corpo resta stabile, sollevare e abbassare in alternanza, una gamba tesa (max una lunghezza di piede).

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Unterarmstütz rückwärts: Beine anwinkeln, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

Appuyé en arrière sur les avant-bras: jambes pliées, pieds appuyés au sol.

Appoggiato all'indietro sulle avambraccia: gambe piegate, piedi a terra.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Becken heben + senken, dabei Boden leicht berühren, Oberschenkel + Rumpf bilden eine Linie.

Soulever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol.

Sollevar e abbassare il bacino toccando leggermente il suolo.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Unterarmstütz rückwärts: Beine gestreckt. Kopf in der Verlängerung Wirbelsäule.

Appuyé en arrière sur les avant-bras: jambes tendues, tête en ligne avec la colonne vertébrale.

Appoggiato all'indietro sulle avambraccia: gambe tese, testa in linea con la colonna vertebrale.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Becken heben + senken, dabei Boden leicht berühren, Hüfte strecken, Kniegelenke leicht gebeugt.

Soulever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol, tendre les hanches, jambes légèrement pliées.

Sollevar e abbassare il bacino toccando leggermente il suolo, tendere le anche, gambe leggermente piegate.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Rückenlage: Ein Bein angestellt, anderes Bein mit gebeugtem Hüft- + Kniegelenk abheben.

Sur le dos: une jambe pliée, pied posé, autre jambe pliée soulevé de terre.

Sulla schiena: una gamba piegata con piede a terra, l'altra piegata e sollevata.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Becken heben + senken, dabei Boden nur leicht berühren, Oberschenkel + Rumpf sollten eine Linie bilden.

Soulever et baisser le bassin, toucher légèrement le sol. Cuisse et dos devrait former une ligne.

Sollevare e abbassare il bacino toccare leggermente il suolo, coscia e schiena dovrebbero formare una linea.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Seitenstütz: Schulter, Hüfte + Fussgelenk bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

Appui latéral: épaules, hanches et articulation du pied forment une ligne.

Appoggio laterale: spalle, anche e articolazione dei piedi formano una linea.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Becken heben + senken, dabei Boden leicht berühren, Becken nicht nach hinten rotieren.

Soulever et baisser le bassin, toucher légèrement le sol, ne pas pousser le bassin en arrière.

Solleverare e abbassare il bacino toccando leggermente il suolo, non spingere il bacino all'indietro.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Bauchlage: Beine in Aussenrotation gestreckt, Kopf immer in Verlängerung Wirbelsäule, Arme U-Haltung neben Kopf am Boden.

Sur le ventre: jambes tendues, pointe des pieds à l'extérieure, bras à forme de U a cote de la tête qui forme une ligne avec le dos.

Sul ventre: gambe tese con punta dei piedi all'esterno, braccia a forma di U di fianco alla testa che forma una ligna unica con la schiena.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Oberkörper + Arme in U-Haltung abheben, Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren, diese Position halten + Oberkörper heben + senken, Kopf max. 15 cm abheben.

Soulever le corps avec les bras, pas plus que 15 cm, stabiliser la position, descendre sans toucher le sol.

Sollevar il corpo e le braccia, non più di 15 cm da terra, stabilizzare la posizione, abbassare il corpo senza toccare terra.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Kniestand: Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne, Kopf in Verlängerung Wirbelsäule, Arme gestreckt in Aussenrotation.

Sur les genoux: dos droit légèrement penché en avant, bras tendus le long du corps avec paume des mains vers le sol.

Sulle ginocchia: schiena dritta e leggermente inclinata in avanti, braccia tese lungo il corpo, palmo delle mani verso terra.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Oberkörper mit geradem Rücken aus Ausgangsposition senken + heben.

Déplacer le corps en avant et revenir a la position initiale.

Spostare il corpo in avanti e tornare alla posizione iniziale.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Rückenlage: Hüft- + Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt + angehoben, Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu Füßen.

Sur le dos: hanches et genoux pliés à 90 degrés et soulevés de terre. Bras tendus le pome des main vers les pieds.

Sulla schiena: anche e ginocchia piegate a angolo retto e sollevate dal pavimento braccia tese palmo delle mani guarda verso i piedi.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Oberkörper einrollen bis Schulterblätter vom Boden abgehoben, + wieder zurück, gestreckte Arme stossen mit Handflächen Richtung Füße, Kopf berührt Boden nicht.

Soulever le corps et détacher les épaules de terre, paumes des mains poussent vers les pieds, descendre, la tête ne touche pas le sol.

Sollevare il busto fino a staccare le spalle dal pavimento, il palm delle mani si dirige verso i piedi, la testa non tocca il pavimento.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Rückenlage: Hüft- + Kniegelenke ca. im rechten Winkel beugen + abheben, Arme gestreckt neben Körper.

Sur le dos: hanches et genoux pliés à 90 degrés et soulevés de terre. Bras tendus le long du corps.

Sulla schiena: anche e ginocchia piegate a angolo retto e sollevate dal pavimento, braccia tese lungo il corpo.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Gesäss einige cm abheben (Kniegelenke in Richtung Decke hochheben) + wieder zurück.

Soulever de quelque cm le fessier (genoux en direction du plafond) et ensuite baisser.

Sollevare di qualche cm i glutei (ginocchia verso il soffitto) e quindi abbassarli.

Ausgangsposition - Position de départ - Posizione iniziale



Rückenlage: Hüft- + Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt + angehoben, Arme gestreckt auf Höhe des linken (bzw. rechten) Oberschenkels.

Sur le dos: hanches et genoux pliés à 90 degrés et soulevés de terre. Bras tendus le long du corps.

Sulla schiena: anche e ginocchia piegate a angolo retto e sollevate dal pavimento, braccia tese lungo il corpo.

Endposition / Position finale / Posizione finale



Oberkörper einrollen bis Schulterblätter vom Boden abgehoben, + wieder zurück, gestreckte. Arme stossen mit Handflächen am linken (rechten) Knie vorbei Richtung Füße, Kopf berührt Boden nicht.

Soulever le corps et détacher les épaules de terre, les bras glissent vers les pieds, la tête ne touche pas le sol.

Sollevare e abbassare il bacino toccando leggermente il pavimento. Non spingere il bacino all'indietro.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Bauchlage: Kopf auf die Arme, ein Bein im rechten Winkel gebeugt.

Sur le ventre: tête sur les bras, plier une jambe à 90 degrés.

Sul ventre: testa appoggiata sulle braccia, piegare una gamba a angolo retto.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Gebeugtes Bein heben + senken, Bein nicht höher als 15 cm abheben.

Lever et baisser la jambe pliée, pas plus haut que 15 cm.

Sollevarre e abbassare la gamba piegata, non più di 15 cm.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Einbeinstand seitlich zur Wand: Eine Hand an Wand, andere Hand am Becken abgestützt, Standbein gestreckt, anderes Bein gebeugt.

Sur une jambe latéralement au mur: une main appuyé au mur l'autre au bassin, jambe d'appuy tendue l'autre pliée.

Su una gamba, fianco verso il muro: una mano appoggiata al muro l'altra sull'anca gamba d'appoggio tesa, l'altra piegata.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Knie beugen + strecken, Kniescheibe nicht über Zehenspitzen hinaus, Rücken gerade, keine Bewegung in Lendenwirbelsäule.

Plier et tendre le genou sans dépasser la pointe du pied, dos droit, pas de mouvement dans les vertèbres lombaires.

Piegare e tendere il ginocchio senza superare la punta del piede, schiena diritta, nessun movimento nelle vertebre lombari.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Stand: abgestützt, an Wand: Standbein gestreckt, anderes Bein gebeugt.

Debout: appuyé au mur, jambe d'appui tendue, l'autre jambe pliée.

In piedi: appoggiato contro il muro, gamba d'appoggio tesa, l'altra piegata.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Mit Standbein auf Zehenspitzen gehen, + wieder zurück, Kniegelenk bleibt gestreckt.

Avec la jambe d'appuy monter sur la pointe du pied, la jambe reste tendue.

Con la gamba d'appoggio andare sulla punta del piede, la gamba resta tesa.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Stand: Beine hüftbreit, Arme am Becken abstützen.

Debout: jambes largeur des hanches, mains appuyées sur le bassin.

In piedi, gambe larghezza anche, mani appoggiate ai fianchi.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Kniebeugen + strecken, max. rechter Winkel im Kniegelenk, Gesäss nach hinten (wie beim Absitzen), Rücken gerade, Kniescheibe nicht über Zehenspitze hinaus.

Plier les jambes, former un angle de 90 degrés avec les genoux, fessier en arrière, dos droit, ne pas dépasser la pointe des pieds avec les genoux, tendre.

Piegare le gambe fino a formare un'angolo retto con le ginocchia, schiena diritta, natiche all'indietro, non sorpassare la punta dei piedi con le ginocchia, tendere.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Kniestand: Arme gestreckt nach vorne am Boden, gerader Rücken, Kopf in Verlängerung Wirbelsäule.

Sur les genoux: bras tendus en avant, mains au sol, dos droit la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

In ginocchio: braccia tese in avanti, mani a terra, schiena diritta, testa prolunga la colonna vertebrale.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Abwechslungsweise linker + rechter Arm gestreckt abheben.

Lever et descendre le bras tendu en avant, en alternant gauche, droit.

Alzare e abbassare, alternativamente, le braccia tese in avanti.

Ausgangsposition - *Position de départ* - Posizione iniziale



Liegestütz: auf Knien, Beine angewinkelt + Füße gekreuzt, Arme gestreckt.

Appuis faciaux: sur les genoux, jambes pliées et pieds croisés, bras tendus.

Appoggi facciali: sulle ginocchia, gambe piegate e piedi incricciati, braccia tese.

Endposition / *Position finale* / Posizione finale



Beugen + strecken der Arme, Rücken gerade halten.

Plier et tendre les bras, dos reste droit.

Piegare e tendere le braccia, schiena resta diritta.

