

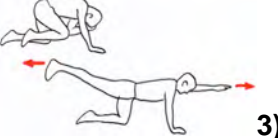


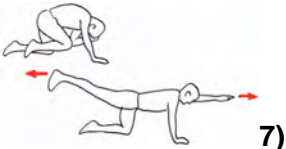


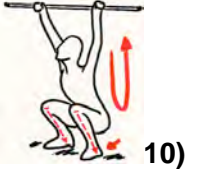
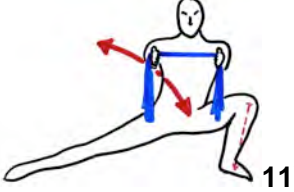


**Programm journalier de fitness Volleyball SAR Fribourg**  
**Tägliches Fitnessprogramm Volleyball SAR Freiburg**

**Renforcement de base du tronc et de la musculature de stabilisation des articulations des jambes (p.ex. immédiatement après s'être levé le matin)**

**Training der Rumpfundkraft und der Stabilisationsmuskulatur für die Beingelenke (z.B. nach Aufstehen)**

<p>Chaîne de flexion abdominale avec légère élévation des jambes toutes les secondes (alterner), 60x</p>  <p><b>1)</b></p> <p><i>Flexionskette mit Beinabheben im 1"-Rhythmus, 60x</i></p>	<p>Crunch droit, 25x</p>  <p><b>2)</b></p> <p><i>Gerader Crunch, 25x</i></p>	<p>Exercice pour le renforcement des muscles dorsaux diagonaux, avec contraction finale de 3" (garder la position finale). Pointes des doigts s'éloignent le plus loin possible du talon de l'autre pied. 20x chaque côté.</p>  <p><b>3)</b></p> <p><i>Rückendiagonalübung mit Endkontraktion 3", Fingerspitzen ziehen von Ferse weg (maximal entfernen) je 20x</i></p>	<p>Crunch adducteurs; Les épaules ne touchent jamais le sol, 25x</p>  <p><b>4)</b></p> <p><i>Adduktoren-Crunch; Schultern berühren Boden nicht, 25x</i></p>
<p>Chaîne latérale dynamique: descendre et remonter la hanche jusqu'à ce que la cuisse touche légèrement le sol. 1" pour descendre, 1" pour remonter. 20x par côté.</p>  <p><b>5)</b></p> <p><i>Laterale Kette dynamisch, seitl. Absenken und Heben der Hüfte im 1"-Rhythmus, Oberschenkel berührt leicht den Boden, je 20x</i></p>	<p>Twisted Crunch dynamique (coude droit s'approche par action abdominale du genou gauche), 15x chaque côté</p>  <p><b>6)</b></p> <p><i>Twisted Crunch dynamisch (rechter Ellbogen nähert sich durch Rumpfmuskulatureinsatz dem linken Knie), je 15x</i></p>	<p>Comme 3)</p>  <p><b>7)</b></p> <p>Wie 3)</p>	<p>„Cafard“: Main droite (les bras toujours tendus) touche talon du pied gauche de la jambe fléchie, etc. Les épaules ne touchent jamais le sol, je 50x</p>  <p><b>8)</b></p> <p><i>„Käfer“: Rechte Hand (Arme bleiben immer gestreckt) berührt Ferse des linken Fusses (Knie gebeugt), etc.. Schultern berühren nie den Boden, je 50x</i></p>
<p>Chaîne de flexion abdominale avec légère élévation des jambes toutes les secondes (alterner), 60x</p>  <p><b>9)</b></p> <p><i>Flexionskette mit Beinabheben im 1"-Rhythmus, 60x</i></p>	<p>Squat total, Talons touchent toujours le sol (fond instable, p.ex. linge de bain roulé), baton ou thérapband tendu par dessus et derrière la tête, bras tendus, 20x</p>  <p><b>10)</b></p> <p><i>Tiefe Kniebeuge, Fersen bleiben an Boden (auf instabiler Unterlage, z.B. zusammengerolltes Frottier Tuch, Stab oder gespanntes Theraband hinter dem Kopf nach oben gestreckt, 20x</i></p>	<p><b>Squat latéral</b> sur fond instable (p.ex. linge de bain roulé) jusqu'à flexion d'env. 80° du genou, conversion immédiate du mouvement et remonter. Tenir les bras tendus en avant, avec un autre linge tendu. 15x par côté. 20x par côté.</p>  <p><b>11)</b></p> <p><i>Seitlicher Ausfallschrittauf instabiler Unterlage (z.B. zusammengerolltes Frottier Tuch) und Kniebeuge bis ca. 80° Kniewinkel mit reaktiver Umkehrbewegung und nach vorne gestreckten Armen, mit gespanntem Handtuch. 20x pro Seite</i></p>	<p>Brosser les dents sur un pied, (pieds nus ou en chaussettes), sur fonds instable (p.ex. sur linge de bain roulé), genoux et hanches légèrement fléchis. Travail du cheville: fléchir et étendre la cheville en restant stable dans le genu et la hanche). 30x par côté.</p> <p><b>12)</b></p> <p>Zähneputzen jeweils einbeinig barfuss oder in Socken auf Fussballen auf instabiler Unterlage (zB. zusammengerolltes Frottier Tuch), Knie und Hüften leicht gebeugt. Fussgelenke beugen und strecken; Knie und Hüfte bleiben in der gleichen Position. Je 30x</p>