

## Általános izomerősítő, tartásjavító gyakorlatok széssel

1. Karok magastartásban. Nyújtózás egyik kézzel felfelé majd a másikkal felváltva. 6x



2. Karok mellső középtartásban. Ollózás karokkal függőlegesen, könyök végig nyújtva legyen.



3. Vállkörzés előre 4x majd hátrafelé 4x



5. Tarkóra tartás. Törzdöntés előre 1-2-3 majd vissza kiindulóhelyzetbe 4. 6x Tekintet végig a talajon!



6. Kiindulóhelyzet: Törzdöntés , tarkóratartás. Karnyújtás magastartásba 1-2, majd visszatesz k.h-be 3-4. 6x Tekintet végig a talajon!!!



7. Törzshajlítás előre talajérintéssel 8 számolásig tart



8. Ülés a széken, szék fogása hátul. Páros térdemelés 1-2 és láb engedése K.h-be. 3-4. 6x



9. Kiindulópóztartás u.az. Térdfelhúzás 1, lábnyújtás vízszintesig 2, térdfelhúzás 3, letesz a láb k.h. 4. 6x



10. „biciklizés „ fél percig



11. Hanyatt fekvés, lábak a széken hajlítva., tarkófogás. Törzs emelése szájon át kifúj a levegőt 1-2, vissza k.h-be 3-4.

A feladat végrehajtása közben az áll emel (mintha egy almát tartanánk alatta), csak addig kell felemelkedni, amíg a váll nem éri a talajt. Levegőtechnikára figyelni!!! 6x

Ezután kar magastartásban a földön és nyújtózás karral 10 számolásig.



12. Kiindulól helyzet, mint előző gyakorlatnál, de ketek test mellett a talajon. Csípőemelés ,popsi feszít, 1-2-3, k.h.-be ereszkedés 4. 6x



13. Kiindulól helyzet székfogás, zártállás. Láb emelése oldalra vízszintes alatt tart 1-2-3, majd letesz 4. Ugyanez másik lábbal is. 6x-6x.

Térd nyújtva legyen, has behúz, egyenes testtartás.



14. Kiindulól helyzet ugyanaz. Láb emelése hátra megtartva 1-2-3 majd letesz 4. Ugyanez másik lábbal is. 6x-6x



A gyakorlatok ismétlésszámát fokozatosan lehet emelni hétről hétre maximum 15-ig. Kedves egészségetekre!!!!