

5. Gyakorlatsor

Már nem sok van hátra, itt az utolsó előtti gyakorlatsot!

A következő két hétben naponta végezze az új gyakorlatokat. Amennyiben egy-két napot ki kell hagynia, kérjük akkor se hagyja félbe a már elkezdett munkát és folytassa a kezdeti lelkesedéssel!

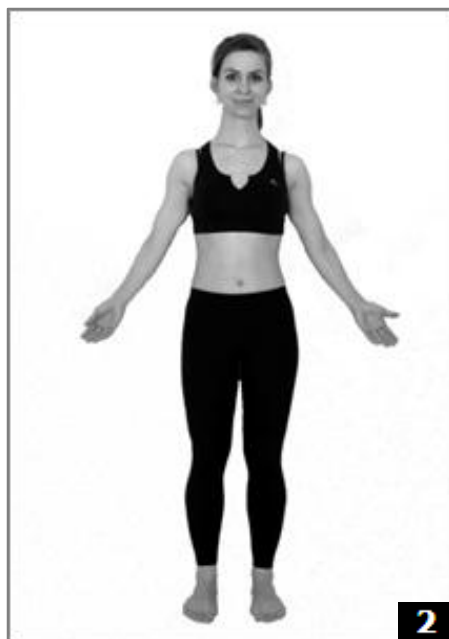
„Mi magunk vonzzuk magunkhoz, saját életünkbe azt, ami gondolatainkban már megtörtént.”

Richard Bach

**Derékforgatás
(faltámasszal)**

▪ Álljon egyenesen, csípőszéles terpeszben, párhuzamos lábfejekkel és támaszkodjon háttal a falhoz!

▪ Sarka kb. egy lábfejnyi távolságra legyen a faltól!



▪ Gördítse végig a derekát a falon úgy, hogy közben medencéje ne érjen a falhoz!

▪ Ismételje meg a gyakorlatot a megadott számban!

Ismétlés:

Megjegyzés:

ARTHuman Tel: 06 1 7818 785



Faltolás (ülve)

- Üljön le egy támla nélküli székre, és támaszkodjon háttal a falhoz!
- Karjait emelje oldalsó középtartásba és támassza a falhoz úgy, hogy tenyerei a fal felé nézzenek!
- Szorítsa keresztcsontját a falhoz, medencéjét húzza maga alá!
- Szorítsa össze lapockáját, tartsa meg 3-4 mp-ig, majd lazítsa el!
- Ezután végezzen el még egy sorozatot, de most tenyerei nézzenek előrefelé!
- Ismételje a gyakorlatot a megadott számban!

Ismétlés:

Megjegyzés:

ARTHuman Tel: 06 1 7818 785



Karemelés összekulcsolva (lábtartásos hanyattfekvésben)

- Feküdjön hanyatt, Z-fekvésben!
- Két kezét kulcsolja össze nyújtott könyökkel a mellkas előtt!
- Emelje karjait nyújtott könyökkel a fej fölé!
- Ügyeljen rá, hogy háta, dereka végig a talajon maradjon, ne homorítson, és vállait nyomja le a talajra!
- Ismételje a gyakorlatot a megadott számban!

Ismétlés:

Megjegyzés:

ARTHuman Tel: 06 1 7818 785



Karkörzés (ülő helyzetben)

- Üljön le egy székre!
- Csípőből döntse kissé előre a törzsét, de ügyeljen rá, hogy ne homorítson a gyakorlat alatt!
- Nyújtott karjait emelje oldalsó középtartásba, lazán ökölbe szorított kezekkel!
- Lapockáit szorítsa össze, és ezt tartsa meg!
- Írjon le vállból kis köröket előre felé lefelé fordított tenyérrel, hátrafelé pedig fölfelé fordított tenyérrel!
- Mindkét irányba végezzen egy-egy sorozatot!

Ismétlés:

Megjegyzés:

ARTHuman Tel: 06 1 7818 785



Könyözkzárás ülésben

- Üljön le egy támla nélküli székre, lábai legyenek csípőszélességben!
- Ujjait lazán hajlítsa be és tegye halántékára a kezeit úgy, hogy a tenyerek fölfelé nézzenek! Két könyöke legyen oldalt!
- Két könyökét emelje meg és közelítse őket a test középvonalához, majd engedje vissza őket!
- Ismételje a gyakorlatot a megadott számban!

Ismétlés:

Megjegyzés:

.....

ARTHuman Tel: 06 1 7818 785



Tricepszerősítés súlyzóval (ülve)

- Üljön le egy székre és fogjon súlyzót a kezeibe!
- Emelje fel a karját és hajlítsa be könyökét úgy, hogy azok (könyökei) a plafon felé nézzenek!
- Nyújtsa ki a könyökét, kezei nézzenek a plafon felé!
- Ismétlje meg a gyakorlatot a megadott számban!

Ismétlés:

Megjegyzés:

ARTHuman Tel: 06 1 7818 785