

# TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK

## 1. Mobilizálás:

**Kh** hanyattfekvés, térd hajlítva, talp a talajon, karok mély tartásban,

10x 1-4 ütem: medence billentéssel csípőemelés,

5-8 ütem: csigolyánként gördülve ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe. **kh.**



## 2. Mobilizálás:

**Kh** hanyattfekvés, térd hajlítva, talp a talajon, karok oldalsó középtartásban.

3x 1-3 ütem: páros térdfordítás jobbra, fej fodítás balra (vállak a talajon maradnak),

4 ütem: vissza kiinduló helyzet,

5-7 ütem: mint 1-3 ütem ellenkezőleg,

8. ütem: kiinduló helyzet.

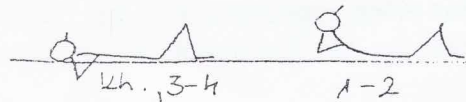


## 3. Hasizom erősítés (egyenes hasizom):

20 **Kh** hanyattfekvés, térd hajlítva, talp a talajon, tarkóra tartás,

1-2 ütem: törzsemelés (lapocka csúcsig emel, ágyéki rész a talajra szorít)

3-4 ütem: ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe.



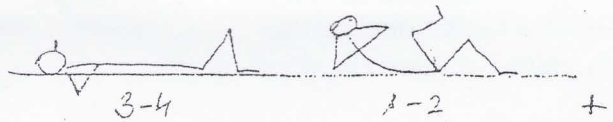
## 4. Hasizom erősítés (ferde hasizom):

**Kh** hanyattfekvés, térd hajlítva, talp a talajon, tarkóra tartás,

20 1-2 ütem: törzs- és térdemelés, jobb könyök és bal térd közelbe,

3-4 ütem: ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe.

5-8 ütem: ellenkezőleg.



## 5. Hasizom erősítés (alhas):

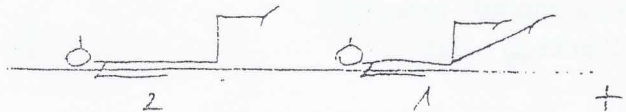
**Kh** hanyattfekvés, térd derékszögben megemelve, kar a test mellett,

20 1. ütem: jobb láb nyújtása 45 fokban előre,

2. ütem: vissza kiindulóhelyzet,

3. ütem: bal láb nyújtása,

4. ütem: kiindulóhelyzet.



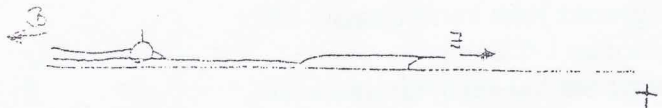
## 6. Nyújtó gyakorlat:

**Kh** hanyattfekvés, magastartás,

1-2 ütem: bal karral – jobb lábbal nyújtózás,

3-4. ütem: jobb karral- bal lábbal nyújtózás.

(talajon csúsztatva!)



## 7. Farizom erősítés:

**Kh** hasonfekvés, kezek a homlok alatt,

30 1-2 ütem: jobb láb emelése (csípőből, nyújtva),

3-4. ütem: vissza kiindulóhelyzetbe,

5-8. ütem: ellenkező oldal.

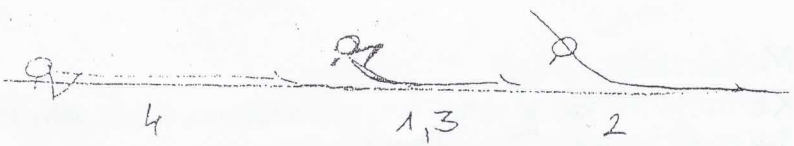


8. Hátizom erősítés:

Kh: hasonfekvés, tarkóra tartás,

2x20

- 1. ütem: törzsemelés,
- 2. ütem: karnyújtás magastartásba,
- 3. ütem: vissza tarkóra,
- 4. ütem: kiindulóhelyzet.

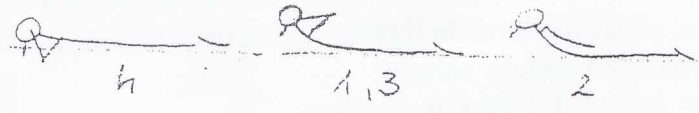


3. Hátizom erősítés:

Kh: hasonfekvés, tarkóra tartás,

2x20

- 1. ütem: törzsemelés,
- 2. ütem: karhúzás hátra mélytartásba,
- 3. ütem: vissza tarkóra,
- 4. ütem: ereszkedés kiindulóhelyzetbe.



10. Nyújtó gyakorlat:

6x

Kh: Térdelőtámasz,

- 1-8. ütem: csípőtolás hátra (sarokülés), a váll feszüléséig.



1. Nyújtó gyakorlat:

6x

Kh: térdelőtámasz,

- 1-3. ütem: karnyújtás előre, rugózás vállból 3x
- 4. ütem: kiinduló helyzet, hát domborítás.

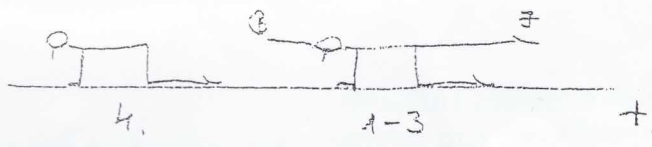


2. Hátizom erősítés:

2x30

Kh: térdelőtámasz,

- 1-3. ütem: jobb láb és bal kar emelés (vízszintesig),
- 4. ütem: vissza kiindulóhelyzetbe,
- 5-8. ütem: mint 1-4 ütem ellenkező oldalra.

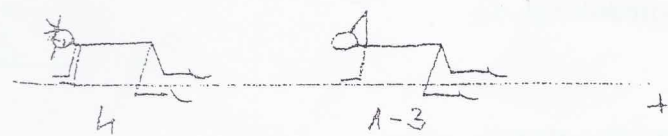


3. Hátizom erősítés, mobilizálás:

20x

Kh: terpesz-térdelőtámasz,

- 1-3. ütem: jobb karemelés tarkóra, fordítás jobbra 3x,
- 4. ütem: vissza kiinduló helyzetbe.
- 5-8. ütem: ellenkező oldal.



4. Nyújtás, mobilizálás:

Kh: térdelőtámasz, „dakszlitartás” (ujjak egymás felé néznek),

10x

- 1-2. ütem: karhajlítás 2x (mellkas közelít a talajhoz)
- 3-4. ütem: ugyanez jobb karnyújtással előre,
- 5-6. ütem: mint az 1-2 ütem
- 7-8. ütem: ugyanez bal karnyújtással előre.

