

## Bemelegítés!

- Helyezkedj el térdelőtámaszban! Domborítsd majd homorítsd a hátad! ( cica hát paci hát ) 10 ismétlés
- Helyezkedj el fél térdelésben az elől lévő lábbal ellentétes kart emeld fel magas tartásba miközben előre nyomod a csípőd, majd vissza kiinduló helyzetbe! 6 ismétlés oldalanként
- kiinduló helyzet mint az előző gyakorlatnál! Miután emelted a kart és előre toltad a csípőd, a felemelt kart tedd át keresztben a test előtt támaszd meg a térdeden és a másik karral fordulj ki és végezz egy mellkas nyitást! 6 ismétlés oldalanként!
- Kiinduló helyzet térdelőtámasz, az egyik lábat nyújtsd ki oldalra! Majd a csípőd told hátra és vissza! Oldalanként 6 ismétlés
- Állj egy lábon és egy tárgyat ami 2-5kg. közti adogass köbe a tested körül mindkét irányban 10x, majd a másik lábon is végezd el a gyakorlatot!
- Végezz 15 négyütemű fekvőtámaszt, majd 10 guggolást! Ismételd meg 3x!

## Nyújtás!

Combhajlítók nyújtása:

Feküdj a hátadra nyújtott lábbakkal! Az egyik térdet húzd fel, fogd meg hátul két kézzel és húzd a mellkasod felé! A behajlított lábadat nyújtsd a plafon felé! Tartsd meg a nyújtást 2 másodpercig, majd lazítsd el és térj vissza kiinduló helyzetbe! Ismételd meg 10x, majd cseréld a lábát!

Combközelítők nyújtása:

- Helyezkedj el fél térden, a térded alá tegyél szivacsot vagy valami puha tárgyat. Fordítsd befelé az alul lévő lábszárad! Felsőtestből enyhén dőlj előre, feszítsd meg a core-izmaidat és az alul lévő láb oldalán feszítsd meg a farizmokat! Tartsd meg ezt a pózt, az egész tested told enyhén előre és maradj így 2 másodpercig! Lazítsd el és állj vissza kiinduló helyzetbe! Ismételd meg 10x majd válts oldalt!

Négyfejű combizom és a csípőhajlító nyújtása:

- Helyezkedj el fél térden, a térdelő lábad felőli kart nyújtsd magas tartásba! A felsőtestteddel dőlj enyhén oldalra feszítsd meg a hasizmaidat és szorítsd össze a hátul lévő láb oldali farizmokat! A póz megtartásával az egész testedet told enyhén előre! A felsőtest kiegyenesítésével térj vissza kiinduló helyzetbe! végezd el 10x, majd válts oldalt!

- A csípő külső részének a nyújtása:

Alapállás, karok a test mellett! Az egyik lábaddal lépj keresztbe a másik mögé. A csípőt tartsd egyenesre, hogy előre nézzen és ereszkedj le guggolásba. A csípő vezetésével állj fel! Végezz 15 ismétlést az egyik lábbal, majd válts oldalt

A vállak nyújtása:

- kulcsol össze a karodat a test mögött majd emeld fel!
- A test előtt tedd át az egyik kart nyújtva, majd a másik kar segítségével közelítsd a test felé!

A mellizom nyújtása:

- Támaszd meg a karod fejfeletti magasságban úgy, hogy a könyék lefele nézzen! Told előre a vállad!

Hasizom nyújtása:

- Hason fekvésben emeld fel a törzsed, mellkasod úgy, hogy a csípő lent maradjon a talajon!

Farizom nyújtása:

- Állj alapállásba! Az egyik lábad emeld fel a talajról és ereszkedj le pár centit! Szorítsd össze a támaszkodó láb farizmát és tedd a kezéd a felemelt térd alá, húzd a mellkasodhoz, miközben a támaszkodó láb térdét kinyújtod! Tartsd meg három másodpercig, majd térj vissza kiinduló helyzetbe!

## 1. hét

Guggolás! sorozat:4 ismétlés 20 25 pihenőidő: fél perc!

Mellső fekvőtámaszban emeld ki, majd zárd össze a lapockákat! sorozat:4 ismétlés 20 25 pihenőidő: fél perc!

Kitörés oldalirányba! Lép ki az egyik oldalra, a csípődet told hátra, a másik láb nyújtva marad. A behajlított lábad a talajba nyomva nyújtsd a térded és állj vissza kiinduló helyzetbe!

sorozat: 4 ismétlés 12/oldal pihenőidő fél perc

Feküdj a hátadra a lábaidat nyújtsd ki karok a rézsútosan a test mellett, nyújtva, tenyér felfelé néz. A sarkad helyezd rá egy törölközőre, vagy bármilyen csúszós tárgyra. Húzd be a sarkaidat a feneked felé és emeld fel a csípődet a földről. Végig pipáló lábfejjel! Távolítsd a sarkadat a fenekedtől miközben a csípő fent marad. Amennyiben nem megy folyamatosan fent tartott csípővel, akkor a kinyújtás után leteszed a csípőt a talajra és úgy húzod vissza a lábad! sorozat:4 ismétlés 12 pihenőidő: fél perc!

Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás: Helyezkedj el mellsőfekvőtámaszban! Kezek a vállak alatt. A felsőtested stabilan a csípődet egyenesen tartva hajlítsd a könyököd és engedd le a tested a talaj irányába, majd told vissza magad a kiinduló helyzetbe! Ügyelj arra, hogy se a térd se a felsőtest ne érintse a talajt! sorozat:4 ismétlés 20 25 pihenőidő: fél perc!

Állj vállszélességnél picivel nagyobb terpeszbe! A kezed tedd a combodra majd a csípő hátrahúzásával csúsztasd le úgy, hogy a kéztő a térd alatt legyen! Ezt a pozíciót megtartva sétálj 12 lépést oldalra az egyik irányba, majd vissza! sorozat: 4 pihenőidő fél perc

Egylábás felhúzás: [https://www.youtube.com/watch?v=5\\_87DdGDw7g](https://www.youtube.com/watch?v=5_87DdGDw7g)

Guggolás harántterpeszben hátul feltett lábbal: Tedd fel a lábad egy zsámolyra, padra, székre... majd lépj ki előre! A csípőd told hátra lefelé és hajlítsd a térded! A hátul lévő térd ne érintse a talajt! térdnyújtással emelkedj vissza kiinduló helyzetbe! Végezz el 12 ismétlést, majd válts oldalt! sorozat 4 pihenőidő: fél perc

Feküdj hanyattfekvésbe úgy, hogy a talpad nekitámasztod a falnak A térd illetve a csípő ízületben derékszög legyen! a karokat tedd tarkóra! Végezz el 12 felülést úgy, hogy a könyökkel megérinted a térded, a talpak pedig nem hagyják el a falat! sorozat: 4 pihenőidő: fél perc

Végezz négyszer fél perc plank tartást fél perces pihenővel.