

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

A gyakorlat végrehajtása közben végig tartsuk feszesen a törölközőt!



TEHETSZERTE.HU



EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése  
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# ÜLÉSBEN VÉGEZHEŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #1 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 10X-10X



Üljünk egyenes háttal, majd könyökhajlítással fogjuk meg a vállunkat!  
Végezzünk váltott vállkörzést előre, majd hátra!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk egyenes háttal, emeljük mindkét karunkat magastartásba!  
Engedjük le mindkét karunkat mellső középtartásba, majd vissza magastartásba!  
Folyamatosan végezzük a gyakorlatot!

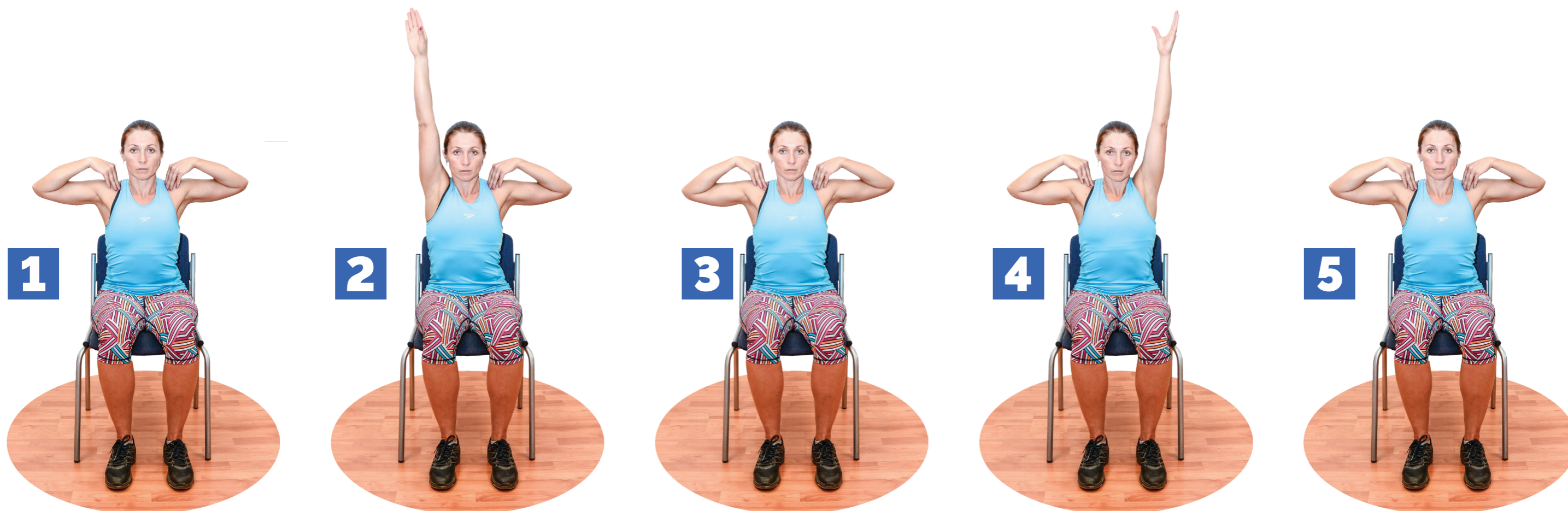
**!** A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #3 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 10X-10X



**Üljünk egyenes háttal! Könyökhajlítással fogjuk meg a vállunkat!**

Emeljük magastartásba a jobb karunkat, majd engedjük vissza kiindulóhelyzetbe!  
Ismételjük meg az előző mozdulatsort a másik karral!

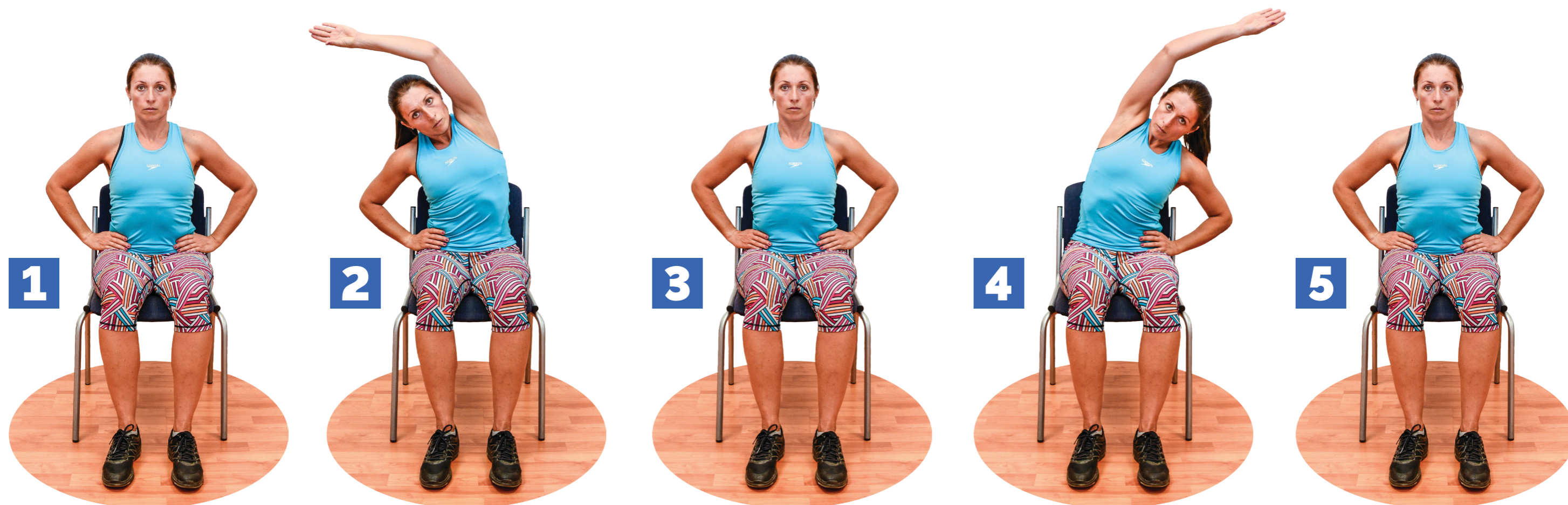
**!** A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #4 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 6X-6X



**Üljünk egyenes háttal! Tegyük a kezünket csípőre!**

Emeljük a bal karunkat magastartásba, majd végezzünk törzshajlítást az ellenkező irányba!

Engedjük vissza a karunkat kiindulóhelyzetbe, majd végezzük el a másik irányba is!

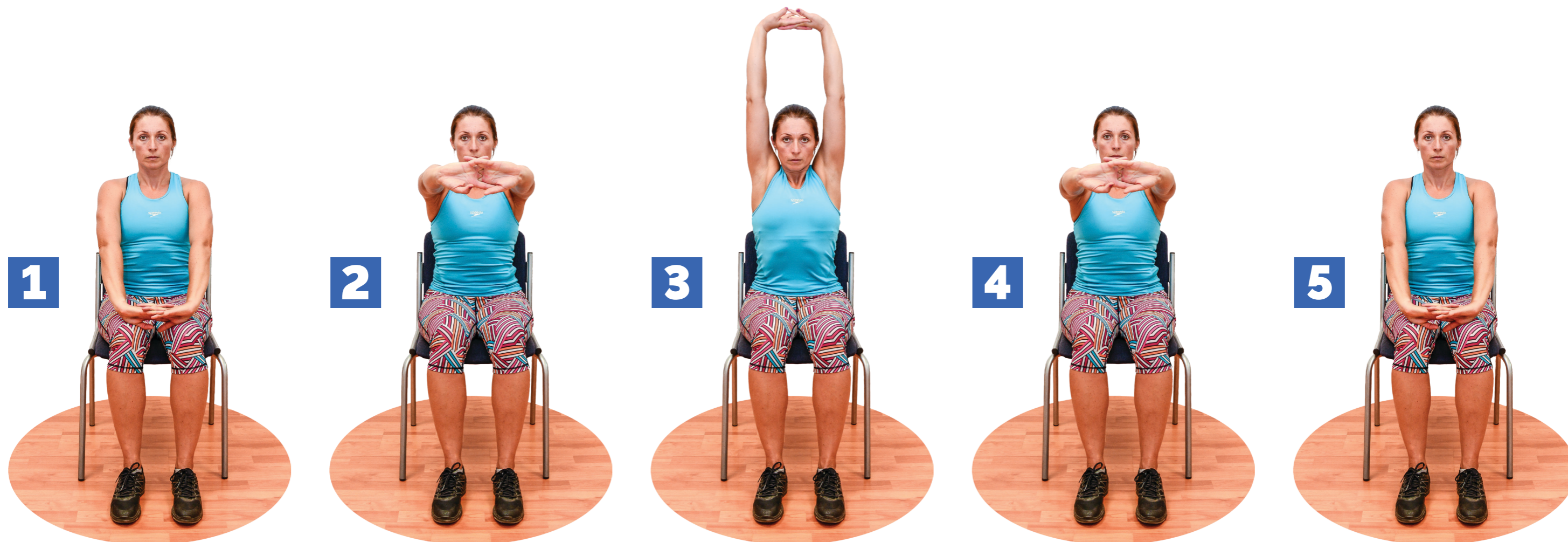
**!** A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #5 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 8X



Üljünk egyenes háttal! Fűzzük össze az ujjainkat és fordítsuk kifelé a tenyerünket!  
Emeljük a nyújtott karunkat mellső középtartásba, majd magastartásba!  
Engedjük le karunkat mellső középtartásba, majd onnan mélytartásba a combunkra!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #6 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 15X



Üljünk egyenes háttal, karok nyújtva, előre néző tenyérrel a comb mellett. Szorítsuk ökölbe a kezünket.

Hajlítsuk be mindkét könyökünket egyszerre, majd nyújtsuk ki.

**!** A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #7 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 5X-5X



**Üljünk egynes háttal! Fűzzük össze az ujjainkat!**

Emeljük meg a karunkat és balra indítva írjunk le egy nagy kört, miközben törzsünk is követi a mozgást! Végezzük el a mozdulatsort többször egymás után az egyik, majd a másik irányba!

**!** A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

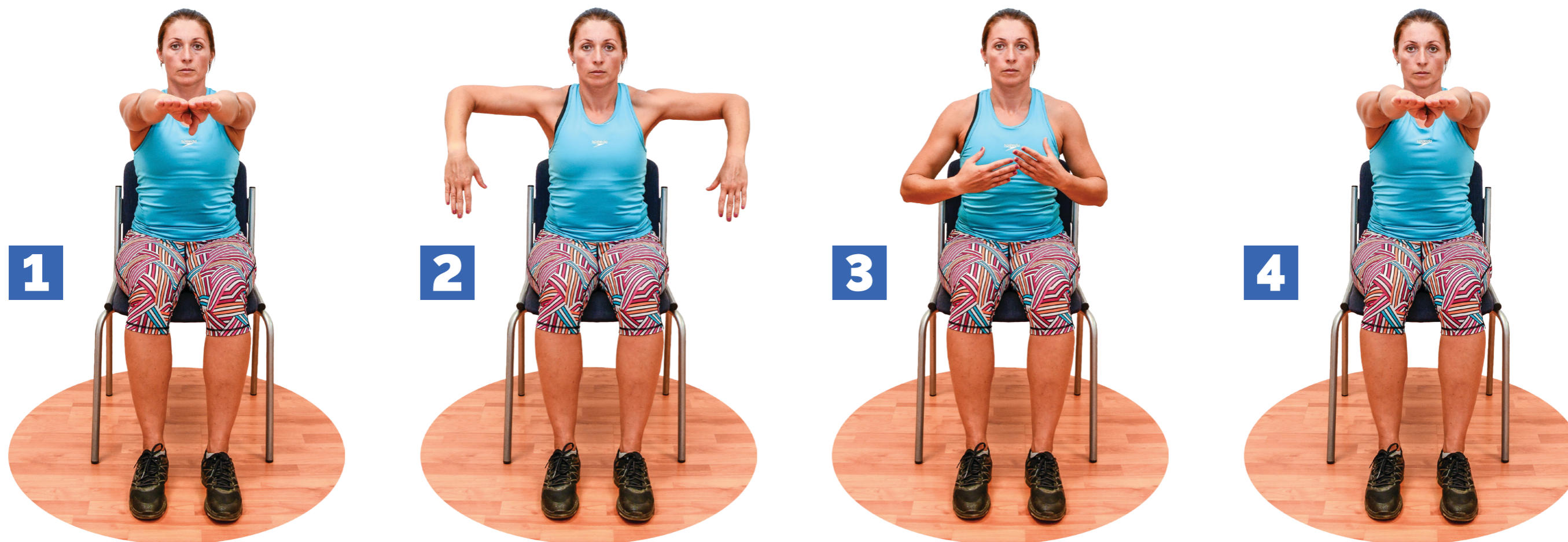


# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #8 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 10X



**Üljünk egyenes háttal! Emeljük mindkét karunkat mellső középtartásba!**

Végezzünk könyökhajlítást, majd tenyerünkkel közelítsünk a mellkasunk felé (bekörzés), majd innen nyújtsuk ki a karunkat mellső középtartásba, mintha mellűszó kartempót végeznénk!

**⚠** A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!





Üljünk egyenes háttal! Emeljük fel mindkét karunkat oldalsó középtartásba és feszítsük vissza a tenyerünket!

Végezzünk törzsdöntést az egyik majd a másik irányba, váltva! Figyeljünk arra, hogy a karok maradjanak vízszintesen!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

#10 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X-8X



Üljünk egyenes háttal! Emeljük mindkét karunkat mellső középtartásba!

Nyissuk karjainkat részútosan, majd mellkasunk előtt keresztezzük (egyik kar a másik fölött)! Nyissuk ismételten részútosan karjainkat, majd ellentétesen keresztezzük!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!