

# GYAKORLATOK ÜLVE SZALAGGAL

- Testmozgás megkezdése előtt öltözzünk kényelmes sportruházatba!
- A gyakorlatokat bárki végezheti nemre, korra való tekintet nélkül.
- A gyakorlatok végrehajtásának tempója, mozgás kiterjedése változtatható.
- A gyakorlatok végrehajtása során törzse legyen egyenes, ne dőljön hátra.
- Bármely gyakorlat közben fájdalmat érez, ne folytassa a végrehajtást.
- A gyakorlatok hatása kiterjed az egész testre, átmozgatja a test minden izmát.
- Törekedjünk a gyakorlatok végrehajtása közben is a helyes testtartásra!
- A szalagok erőssége, színenként eltérő. A fogáspont közelítésével és távolításával is változtathatjuk az erősséget.
- A gyakorlást légző gyakorlattal kezdjük, a belégzést orron át végezzük, míg a kilégzésnél orron és szájon át fújjuk ki a levegőt!



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



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

# GYAKORLATOK ÜLVE SZALAGGAL

TEHETSZERTE.HU

## #1 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 12X



Üljünk egyenes háttal! Fogjuk meg a szalagot mindkét kezünkkel vállszélességnél kicsit szélesebben és emeljük a karunkat mellső középtartásba!

Nyissuk a karunkat oldalsó középtartásig, zárjuk hátul a lapockánkat, majd engedjük vissza kiindulóhelyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



**Üljünk egyenes háttal! Tartsuk a szalagot lazán mellső középtartásban!**

Bal karunkkal húzzuk le a szalagot a bal combunk mellé és a fejünket is fordítsuk el abba az irányba! A másik kar fixen marad mellső középtartásban! Zárjuk vissza karunkat mellső középtartásba! Végezzük el a gyakorlatot a másik karral is!

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

# GYAKORLATOK ÜLVE SZALAGGAL

TEHETSZERTE.HU

## #3 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 10X-10X



**Üljünk egyenes háttal! Tartsuk a szalagot lazán mellső középtartásban!**

Jobb karral húzzuk a szalagot jobbra oldalsó középtartásig! A másik kar fixen marad mellső középtartásban! Zárjuk vissza a karunkat mellső középtartásba! Végezzük el a gyakorlatot a másik karral is!

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



Üljünk egyenes háttal! Karunkat engedjük le a két térd közé, majd a bal kézfejre hurkoljuk rá a szalag egyik végét! Ez a kar marad a gyakorlat során fixen a térdék között! A másik karral csak fogjuk meg a szalagot!

A jobb karral végezzünk hajlítást úgy, hogy a szalag kellően feszüljön! Végezzük el a gyakorlatot először az egyik, majd a másikkal karral!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# GYAKORLATOK ÜLVE SZALAGGAL

TEHETSZERTE.HU

## #5 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 15X



Üljünk egyenes háttal! Emeljük karunkat magastartásba és fogjuk a szalagot lazán vállszélességnél kicsit szélesebben!

Húzzuk szét a szalagot amennyire csak tudjuk! Karunk maradjon nyújtva!  
Zárjuk össze karunkat magastartásban!

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

**EFOP-1.8.6-17-2017-00035**

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



Üljünk egyenes háttal! Karunkat hajlitsunk be a mellkasunk elé, és a bal kézfejre hurkoljuk rá a szalagot, jobb kézzel csak fogjuk meg a szalagot!

Nyújtsuk ki a jobb karunkat mellső középtartásba úgy, hogy a szalag kellően megfeszüljön! Végezzük el a gyakorlatot először az egyik karral, majd a másikkal!

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

# GYAKORLATOK ÜLVE SZALAGGAL

TEHETSZERTE.HU

## #7 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 20X



Üljünk egyenes háttal! A szalagot kb.csípőszélesen fogjuk meg, és fektessük rá a combunkra a térdünk fölött!

Húzzuk le a szalag két végét a combunk mellett amennyire csak tudjuk! Emelkedjünk vissza kiindulóhelyzetbe!

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



# GYAKORLATOK ÜLVE SZALAGGAL

TEHETSZERTE.HU

#8 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 15X-15X



Üljünk egyenes háttal! Fejünk mögé emeljük a karunkat! Jobb kézfejünkre hurkoljuk rá a szalagot, míg a ballal csak fogjuk meg.

Nyújtsuk ki a bal karunkat magastartásba, míg a jobb kar fixen a fej mögött marad! Végezzük el a gyakorlatot először az egyik karral, majd a másikkal!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk egyenes háttal! A szalagot tegyük a bal combunk alá és a comb fölött tegyük keresztbe! Fogjuk a szalag két végét!

Emeljük a karunkat nyújtva oldalsó középtartásig, majd engedjük vissza kiindulóhelyzetbe! Végezzük el a gyakorlatot először az egyik lábbal, majd a másikkal!

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

# GYAKORLATOK ÜLVE SZALAGGAL

TEHETSZERTE.HU

#10 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 12X-12X



Üljünk egyenes háttal! Tegyük a szalag egyik végét a bal talpunk alá, majd fogjuk meg a másik végét a jobb kezünkkel!

Emeljük a karunkat nyújtva oldalsó középtartásba, majd engedjük vissza kiindulóhelyzetbe! Végezzük el a gyakorlatot először az egyik karral, majd a másikkal!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk egyenes háttal! Hajlítsuk be a térdünket, tegyük a bal talpunk alá a szalagot, és fogjuk meg hajlított karral a szalag két végét!

Emeljük meg a lábunkat, majd nyújtsuk ki úgy, hogy érezzük a szalag ellenállását!

Hajlítsuk és nyújtsuk folyamatosan a lábunkat! Végezzük el a gyakorlatot először az egyik lábbal, majd a másikkal!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!