

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

- 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 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



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE



Üljünk egyenes háttal! Hajlítsuk be a könyökünket és emeljük a felénk néző alkarjainkat összezárva az arcunk elé!

Távolítsuk egymástól az alkarokat a törzs vonaláig, zárjuk össze a lapockákat! Zárjuk vissza a karjainkat kiinduló helyzetbe!

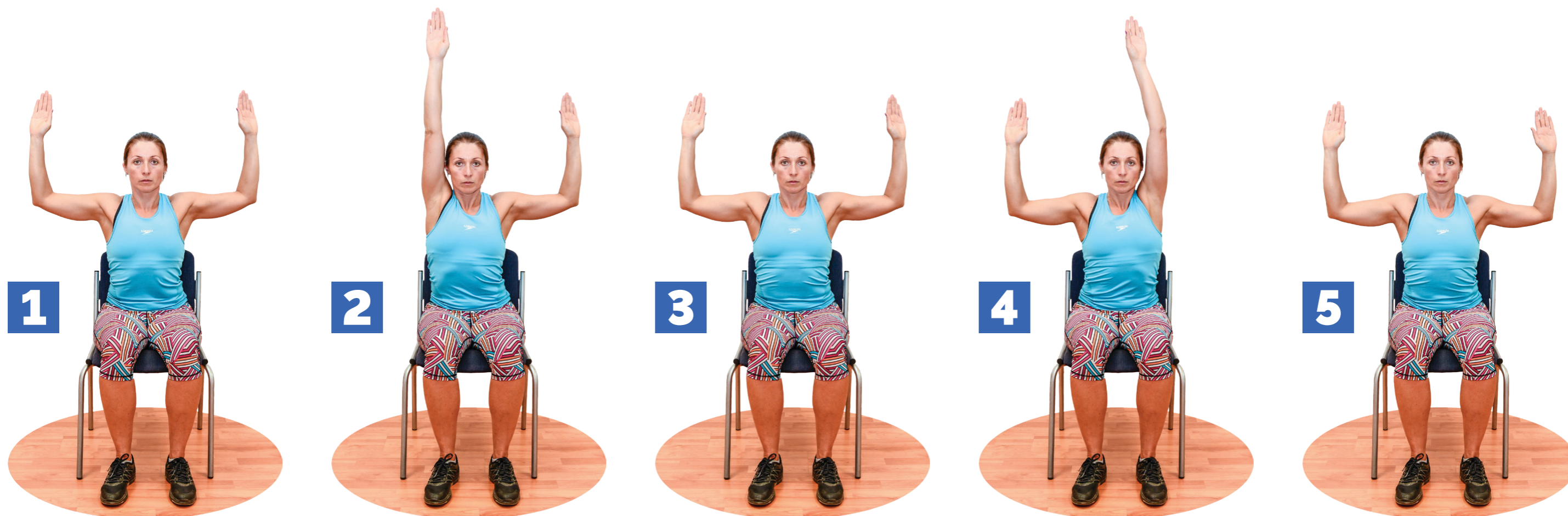
⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #12 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 10X-10X



Üljünk egyenes háttal. Emeljük meg mindkét karunkat hajlítva a váll vonaláig! Az alkar és a felkar derékszöget zárjon be, lapockát zárjuk össze!

Nyújtsuk ki a jobb karunkat magastartásba, majd engedjük vissza kiindulóhelyzetbe! Végezzük el a másik karral is!

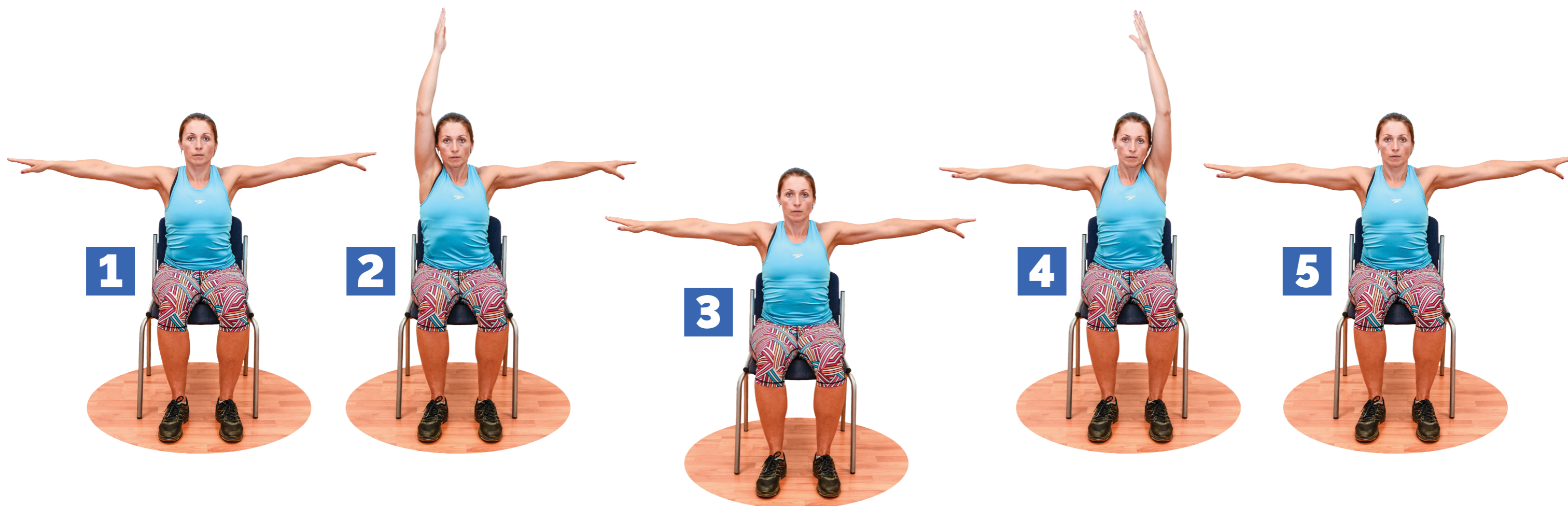
⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

#13 GYAKORLAT

## ISMÉTLÉS 10X-10X



Üljünk egyenes háttal! Emeljük a karunkat nyújtva oldalsó középtartásba!  
Emeljük a jobb karunkat magastartásba, majd engedjük vissza kiindulóhelyzetbe!  
Végezzük el a másik karral is!

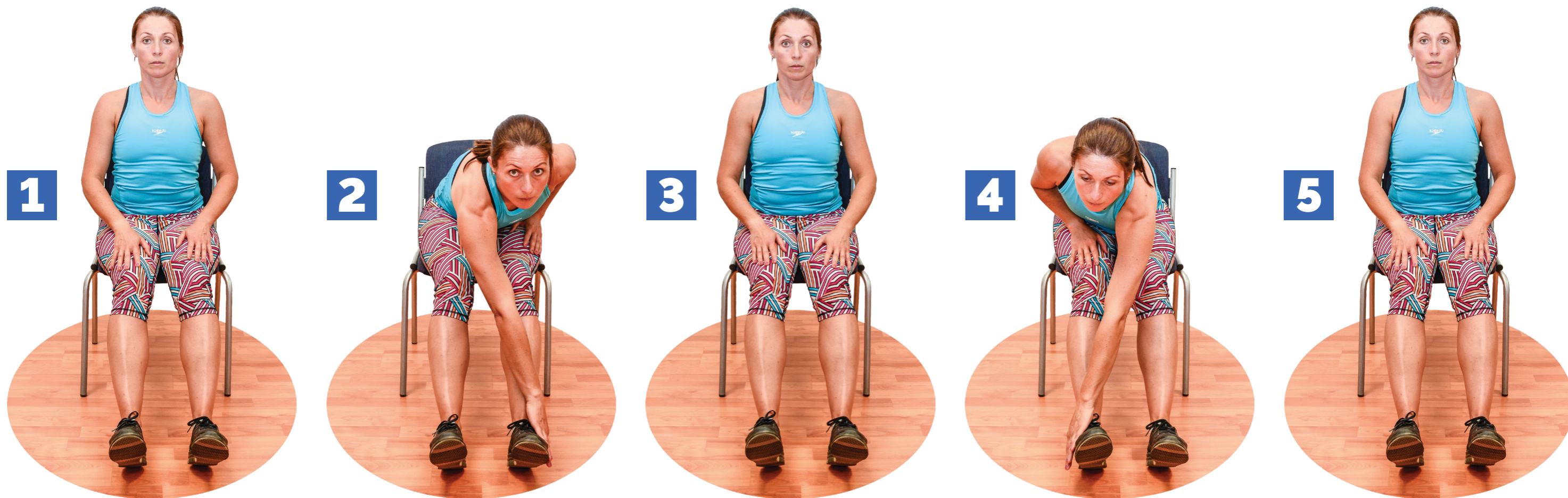
⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

#14 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X-8X



Üljünk egyenes háttal. Nyújtsuk ki mindkét lábunkat.  
Jobb karral nyújtózzunk előre és érintsük meg a bal bokánkat kívülről!  
Emelkedjünk vissza kiindulóhelyzetbe, majd ismételjük meg a másik oldalra is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #15 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 8X-8X



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

Emeljük meg hajlítva a bal lábunkat, majd karjainkat leengedve tapsoljunk a combunk alatt! Engedjük le a lábunkat és emeljük karunkat kiindulóhelyzetbe!

Ismételjük meg a gyakorlatot a másik oldalra is!

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

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #16 GYAKORLAT

# ISMÉTLÉS 15X



Üljünk egyenes háttal! Fogjuk meg a széket mindkét kezünkkel a combunk mellett. Emeljük el hajlítva mindkét lábunkat a talajról, majd engedjük vissza! A gyakorlat közben ne dőljünk hátra! Ha nehézséget okoz a páros lábemelés, végezzük egy lábbal!

⚠ 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



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



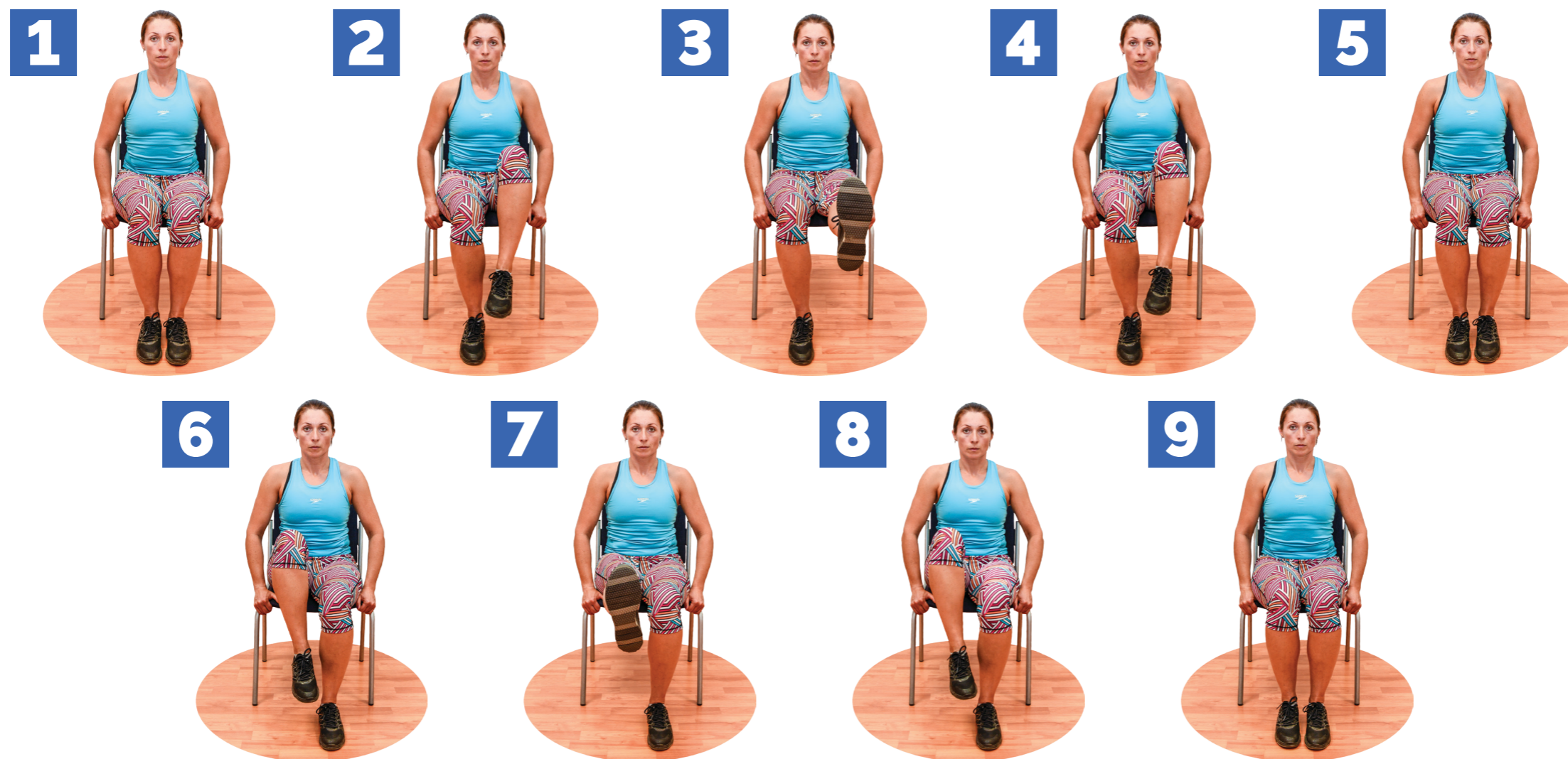
BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE

# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

## #17 GYAKORLAT

## ISMÉTLÉS 10X-10X



Üljünk egyenes háttal! Fogjuk meg a széket mindkét kezünkkel a combunk mellett!  
Emeljük meg hajlítva a bal lábunkat, majd végezzünk térdnyújtást, miközben lábfejünket visszafeszítjük! Hajlítsuk be a lábunkat, majd engedjük le kiindulóhelyzetbe! Végezzük el a gyakorlatot a másik lábbal is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

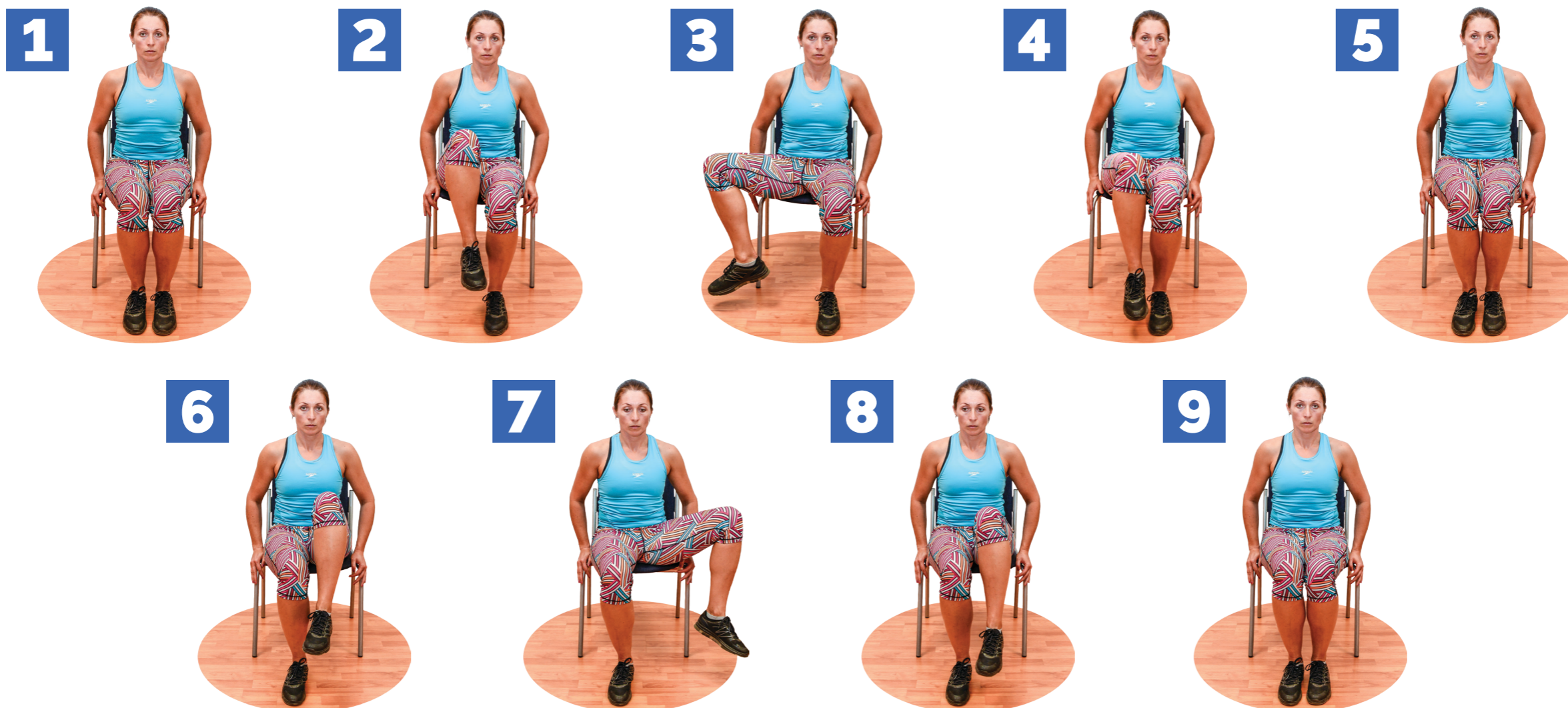


# ÜLÉSBEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

#18 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X-8X



Üljünk egyenes háttal! Fogjuk meg a széket mindkét kezünkkel a combunk mellett!  
Emeljük meg hajítva a jobb lábunkat! Távolítsuk az emelt lábunkat oldalirányba!  
Közelítsük és zárjuk össze a két lábat, majd tegyük le kiindulóhelyzetbe!  
Végezzük el a gyakorlatot a másik oldalra is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

