

TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK SZÉKEN

- Törekedjünk a megfelelő magasságú szék használatára!
- Ülés közben combunk simuljon rá a szék ülőfelületére, combunk és lábszárunk közel derékszögben legyen!
- Térdünk egy magasságban legyen, vagy alacsonyabban, mint az ülőfelületünk!
- Talpunk legyen a talajon!



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



Üljünk a székre, karunkat emeljük tarkóra! Törzsünket tartjuk egyenesen!

Emeljük fel a bal térdünket előre! Nyújtsuk a térdünket, lábunk legyen vízszintesen és visszafeszített lábfejjel! Hajlítsuk be a térdünket! Engedjük le a lábunkat a talajra, és végezzük el a gyakorlatot a másik lábbal is!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



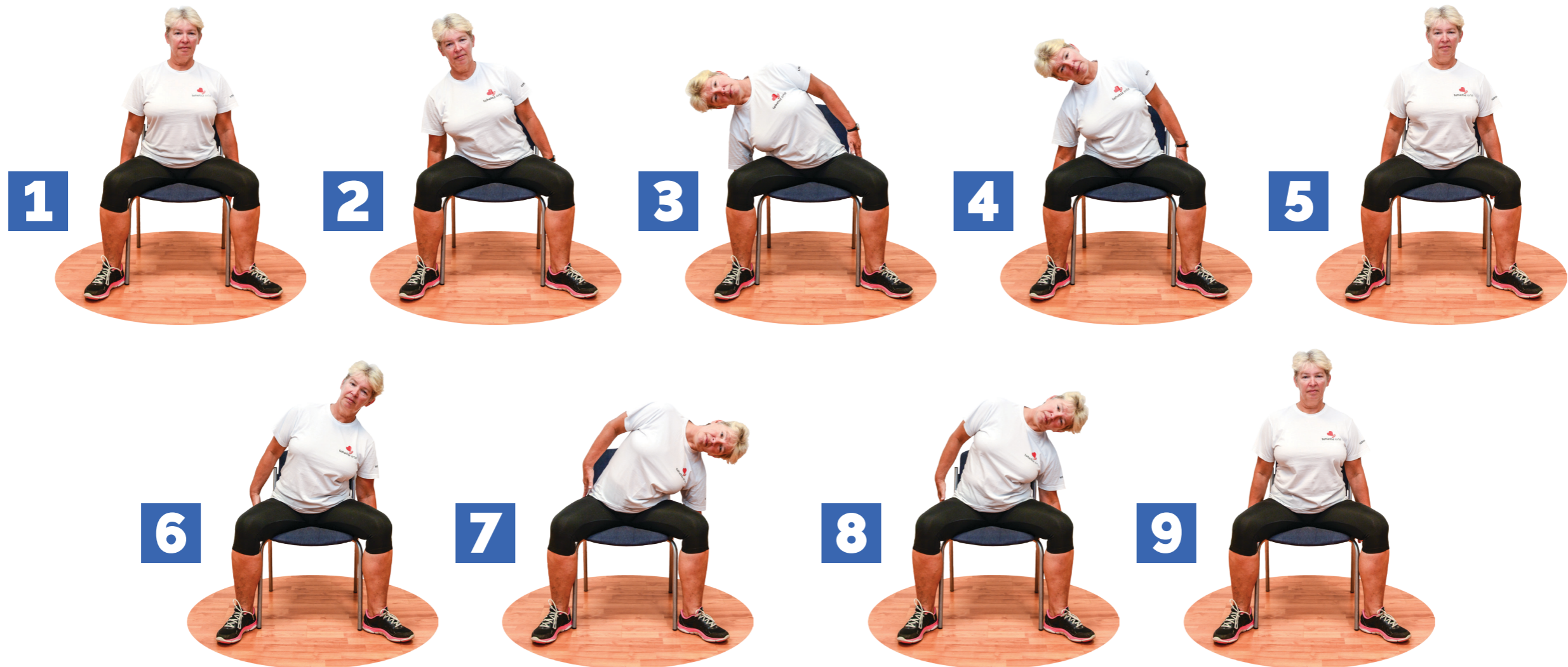
Üljünk terpeszben a széken és kezünket tartsuk lazán, a combunkon!
Döntsük a törzsünket lassan előre, egyenes háttal! Domborítva, csigolyáról - csigolyára
nyújtsuk a törzsünket! (A fejünket emeljük a legvégén.)

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk a székre, karunkat emeljük tarkóra! Törzsünket tartsuk egyenesen!
Domborítsuk a hátunkat, fújjuk ki a levegőt, és érintsük össze a könyökünket!
Nyújtsuk a törzsünket, húzzuk hátra a könyökünket, és szívjuk be a levegőt! (Zárjuk a lapockáinkat!)

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk terpeszben a széken és kezünket tartsuk lazán, a combunk mellett!

Lassan és fokozatosan hajlítsuk a törzsünket oldalra!

Fokozatosan nyújtsuk a törzsünket, és végezzük el ellentétesen is!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

LOREM IPSUM DOLOR SIT

#5 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 8X



Üljünk terpeszben a székre, karunkat emeljük tarkóra!

Fordítsuk balra a törzsünket! (Fejtetővel nyújtózzunk felfelé!) Nyújtsuk oldalsó középtartásba a karunkat! Hajlítsuk vissza tarkóra a karunkat! Forduljunk előre, és húzzuk hátra a könyökünket! Ellenkező irányba is végezzük el!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK SZÉKEN

TEHETSZERTE.HU

#6 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Üljünk terpeszben a székre, karunkat emeljük a vállunkra!

Nyújtsuk a bal karunkat magastartásba, majd a jobbat is! Nyújtózkodjunk 4x felfelé!

Engedjük le a bal karunkat vállra, majd a jobbat is!

⚠ 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



1



3



5



2



4



Üljünk a széken és kezünket tartsuk lazán, a combunkon!

Lépünk ki bal lábbal terpeszbe és bal karunkat emeljük tarkóra! Lépünk ki jobb lábbal is terpeszbe és jobb karunkat emeljük tarkóra! Lépünk vissza a bal lábunkkal és engedjük le a bal karunkat a combunkra! Zárjuk a jobb lábunkat, engedjük le a jobb karunkat is a combunkra!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK SZÉKEN

TEHETSZERTE.HU

#8 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Üljünk a széken és kezünket tartsuk lazán, a combunk mellett!

Emeljük fel a bal térdünket! Nyújtsuk ki a lábunkat vízszintesig! Feszítsük vissza a lábfejünket! Spicceljünk ismét! Hajlítsuk a térdünket és engedjük le a lábunkat a talajra! Végezzük el a gyakorlatot a másik lábbal is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!