

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

Töltsünk tele két 0,5 literes palackot vízzel ez lesz a kézisúlyzónk!



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

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#1 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Üljünk le egy székre, szorítsuk a felkarokat a törzsünkhöz, súlyzók mélytartásban!
Hajlítsuk a könyökünket és emeljük a súlyzónkat a vállunkig majd lassan engedjük le
a kart kiindulóhelyzetbe!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#2 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Üljünk le egy székre, szorítsuk a felkarokat a törzsünkhöz súlyzók mélytartásban! Hajlítsuk a könyökünket 90°-ig, majd emeljük meg a felkart vízszintesig! Nyújtsuk ki a könyökünket és nyújtva engedjük le a kart kiindulóhelyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#3 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Üljünk le egy székre, döntsük a törzsünket kissé előre és hajlítsuk a könyökünket derékszögbe a mellkas előtt!

Nyissuk a kart oldalra, majd zárjuk kiinduló helyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#4 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Üljünk le egy székre, döntsük a törzsünket kissé előre, súlyzók mélytartásban!
Húzzuk fel a könyökünket oldalra, felkarunk vízszintesen legyen, majd engedjük le a kart
kiinduló helyzetbe!

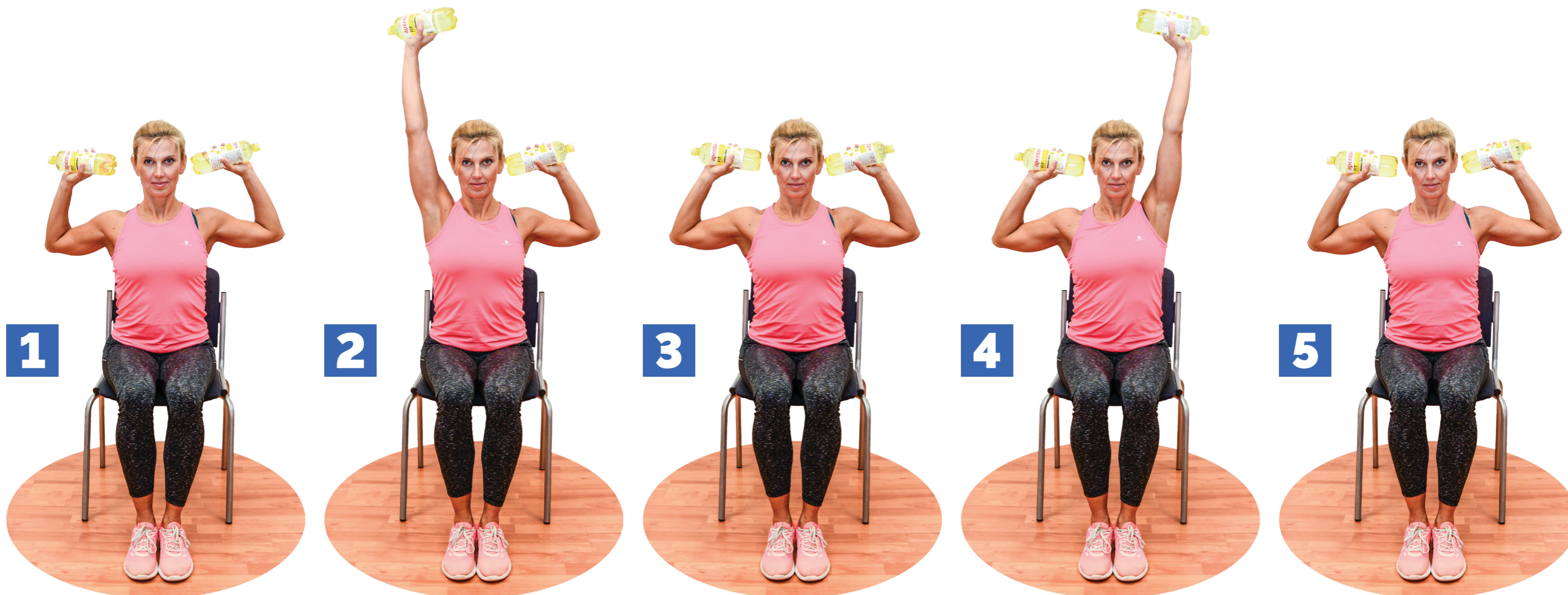
⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#5 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X-8X



Üljünk le egy székre, emeljük a súlyzókat a vállainkhoz!

Nyújtsuk a bal kart magastartásba, majd engedjük le kiindulóhelyzetbe és ezt végezzük el a jobb karral is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

#6 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Üljünk le egy székre, emeljük a súlyzókat a vállainkhoz!
Nyújtsuk mindkét kart magastartásba, majd engedjük le kiindulóhelyzetbe!

 A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

#7 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Üljünk le egy székre, emeljük a súlyzókat magastartásba!

Húzzuk lefelé és enyhén hátra a könyökeinket (zárjuk a lapockákat), majd nyújtsuk a kart kiindulóhelyzetbe!

 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


tehetsz érte

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#8 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Üljünk le egy székre, emeljük a súlyzókat oldalsó középtartásba!
Húzzuk lefelé és enyhén hátra a könyökeinket (zárjuk a lapockákat), majd nyújtsuk a kart kiindulóhelyzetbe!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#9 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Üljünk le egy székre, emeljük a súlyzókat derékszögtartásba!
Közelítsük a könyökünket a mellkas előtt, majd nyissuk a kart kiindulóhelyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#10 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X

1



2



3



Üljünk le egy székre, kissé dőlünk előre és könyökünket behajlítva emeljük hátra a felkart vízszintesig!

Nyújtsuk a kart hátra, majd engedjük le a súlyzót kiindulóhelyzetbe!

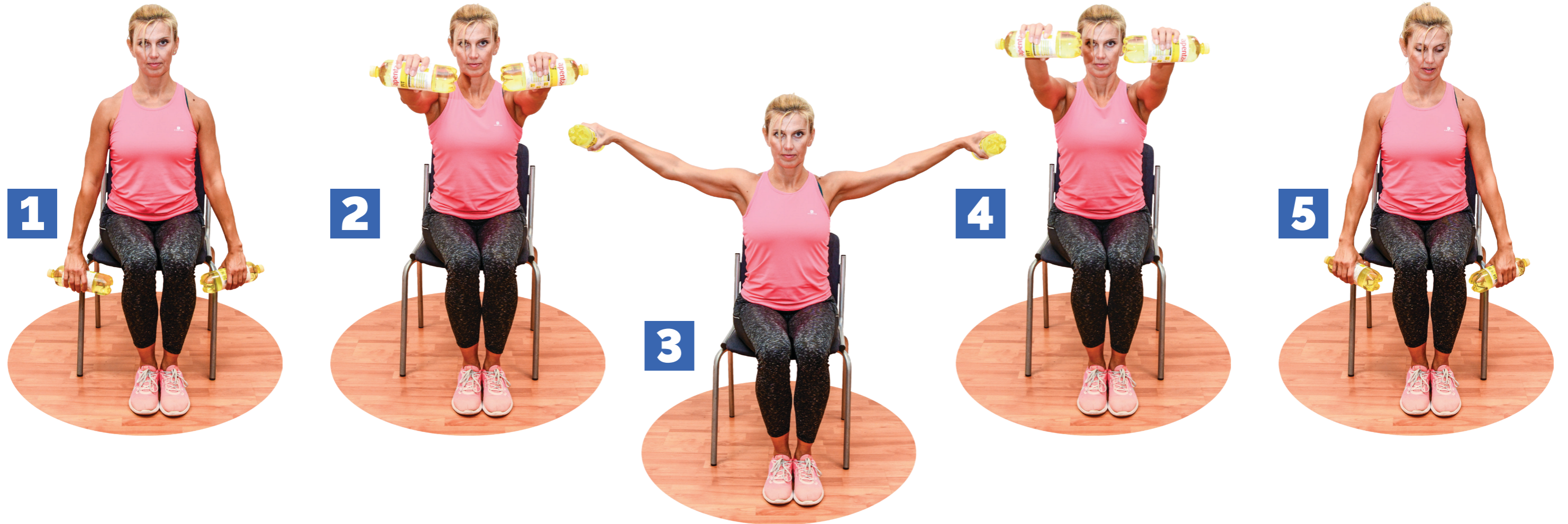
⚠️ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#11 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Üljünk le egy székre, súlyzók mélytartásban!

Emeljük a súlyzókat előre mellső középtartásba majd nyissuk karunkat oldalsó középtartásba. Zárjuk előre mellső középtartásba, majd engedjük le kiindulóhelyzetbe!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK KÉZISÚLLYAL

TEHETSZERTE.HU

#12 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Nyújtás: Üljünk le egy székre és tegyük le a súlyzókat!

- Emeljük a bal kart előre keresztbe a mellkas elé miközben a jobb kezünkkel finoman húzzuk a könyökünk felé. Ellentétes oldalon is végezzük el!
- Érintsük meg bal kezünkkel a gerincünket a két lapocka között miközben a jobb kezünkkel finoman toljuk a könyökünk lefelé. Ellentétes karral is végezzük el!
- Fűzzük össze az ujjainkat a test mögött és emeljük óvatosan a karunkat. Tartsuk meg a pozíciót. Majd a test előtt fűzzük össze az ujjainkat és emeljük a kart előre, közben domborítsuk a hátunkat!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!