

TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK

- A gyakorlatok végrehajtása közben ügyeljünk a helyes testtartásra!
- Állás közben fejtetővel nyújtózzunk meg felfelé!
- Vállunkat tartsuk természetes, leengedett helyzetben!



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

TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

#1 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Álljunk egyenesen, karunkat emeljük magastartásba!

Lendítsük a karunkat hátsó rézsútos mélytartásba, döntsük előre a törzsünket és hajlítsuk a térdünket! Lendítsük előre a karunkat magastartásba, emeljük a törzsünket térdugózással! Nyújtózkodjunk karunkkal felfelé 2x, lábujjhegyen lépegetve!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk alapállásba!

Hajlítsuk előre a fejünket, majd csigolyáról-csigolyára hajlítsuk a törzsünket is, ameddig csak bírjuk! Térdünket behajlíthatjuk amennyire szükséges, karunkat lazán ejtsük a talajra! Gördüljünk lassan vissza, fokozatosan nyújtsuk a törzsünket! Utoljára a fejünket emeljük meg!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

#3 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Álljunk egyenesen, karunkat emeljük oldalra!

Lépjünk ki oldalra, fordítsuk a törzsünket és fejünket a kilépés irányába! Lépjünk vissza, forduljunk előre! Domborítsuk a hátunkat, fújjuk ki a levegőt és keresztezzük a karunkat a mellkas magasságában! Nyújtsuk a törzsünket, enyhén homorítsunk, karunkat lendítsük oldalra, és mélyen szívjuk be a levegőt! Végezzük el a gyakorlatot ellenkező irányba is!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk hajlított állásba, domborítsuk a hátunkat, kezünkkel érintsük a térdünket! Körözzünk a karunkkal hátra, térdünket és csipőnket toljuk előre és végezzünk törzshullámot!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

#5 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 5X-5X



Álljunk terpeszállásba, bal karunkat emeljük magastartásba!

Hajlítsuk a törzsünket jobbra! Végezzünk bal karkörzést lefelé a test előtt oldalsó középtartásig, és hajlítsuk a törzsünket balra! Körözzünk a bal karunkkal lefelé a test előtt magastartásba, és hajlítsuk a törzsünket jobbra! Végezzük el 5x, majd ellenkezőleg is 5x!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

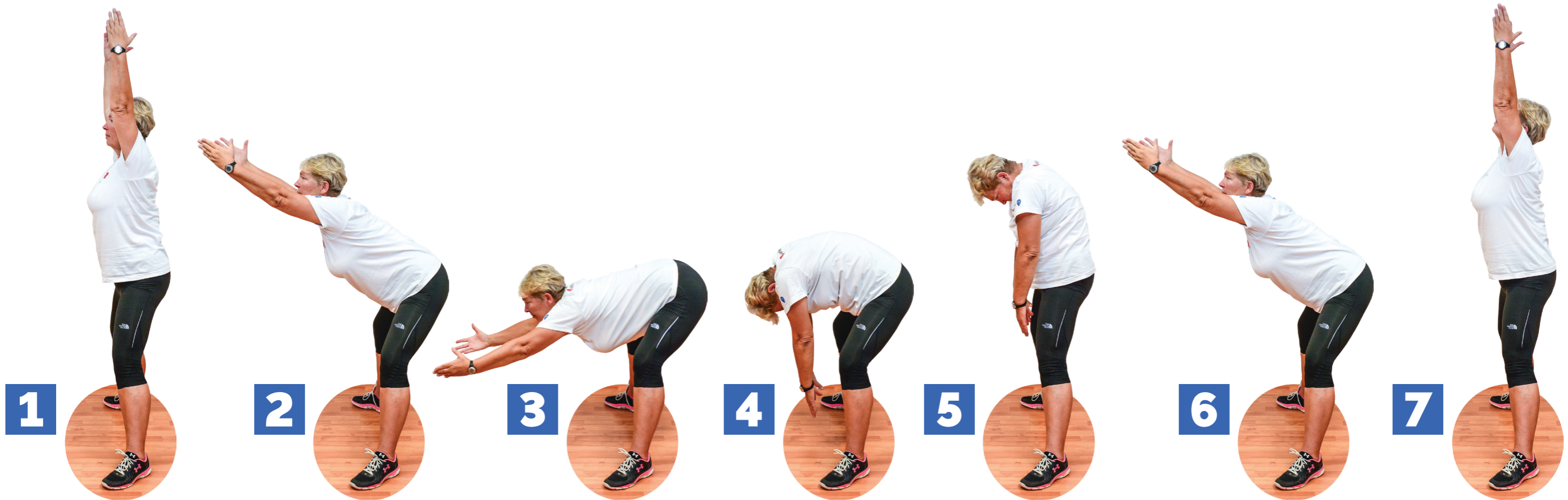


TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

#6 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Álljunk hajlított terpeszállásban, karunkat tartsuk magastartásban!

Lassan, fokozatosan döntjük a törzsünket előre -nyújtott háttal- ameddig bírjuk!

A legmélyebb pontban, domborítsuk a hátunkat és gördüljünk fel csigolyáról-csigolyára a kiinduló helyzetbe, karunkat lassan emeljük oldalt magastartába!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK

TEHETSZERTE.HU

#7 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Álljunk hajlított terpeszállásban, karunk a test mellett legyen!

Ejtsük a törzsünket balra, karunkat tartsuk lazán a test mellett! Ejtsük a törzsünket előre középre, a karjainkat is ejtsük a talajra! Emeljük a törzsünket jobbra hajlításba, karunkat is emeljük a test mellé! Nyújtsuk a törzsünket a kiinduló helyzetbe!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk alapállásba, helyezük a testsúlyunkat az enyhén hajlított jobb lábunkra, és csúsztassuk a bal lábunkat oldalra, karunkat emeljük a mellkas elé és tenyerünket támasszuk egymásnak!

Emeljük lassan a bal lábunkat oldalra és nyomjuk egymásnak a tenyerünket! Engedjük le a lábunkat, és ezt ismételjük 8x! Ellenkezőleg is végezzük el 8x!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!