



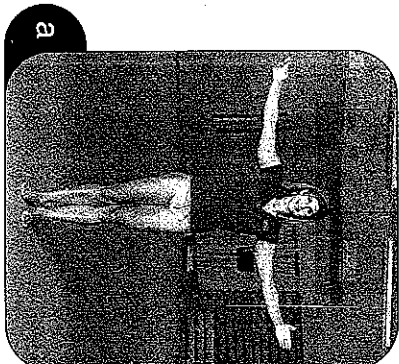
OTTHONI EDZÉSTERV

Ezt a gyakorlatsort szálkásítás céljából állítottam össze Neked, hogy akár már ma is elkezdhesd a mozgást.

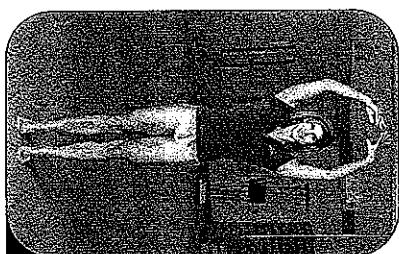
- Bemelegítésként végezz cardioedzést, például gyalogolj gyorsan minimum 25 percig.
- Próbáld 1 óra alatt elvégezni ezt az edzéstervet a bemelegítés után.
- A gyakorlatok között ne vagy csak minimálisan pihenj!
- Ne lepődj meg, hogy a férfiaknak gyakran kevesebb ismétlésre van szükségük, mint a nőknek, hiszen az ő izomzatuk, genetikai jellegükből adódóan, hamarabb savasodik.

Hajrá!

1. gyakorlat



a



b

a Alj alappállásba, emeld a karod oldalsó középtartásba.

b Emelkedj fel magas lábujjhegyre, és zárd a karod magastartásban.

Férfi

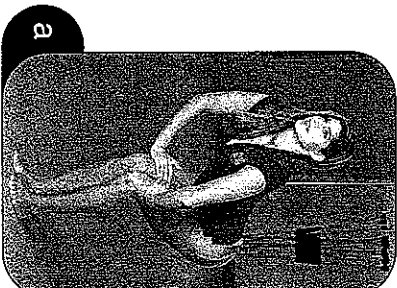
Nő

Kezdő 15 ismétlés

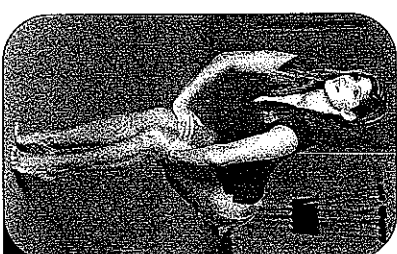
Haladó 30 ismétlés

20 ismétlés
30 ismétlés

2. gyakorlat



a



b

a Alj hajlított állásba, döntsd a törzsed előre, és támaszkodj a térdedre.

b Emelkedj fel magas lábujjhegyre, és told a térded erőteljesen a föld irányába.

Férfi

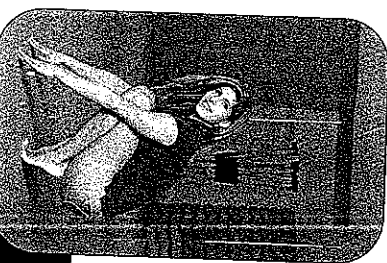
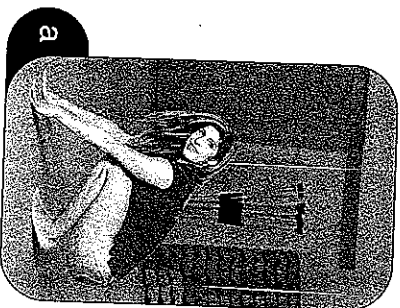
Nő

Kezdő 15 ismétlés

Haladó 30 ismétlés

20 ismétlés
30 ismétlés

3. gyakorlat



a Helyezkedj el guggolóállásban.

b Emelkedj ebben a helyzetben magas lábujjhegyre.

Férfi

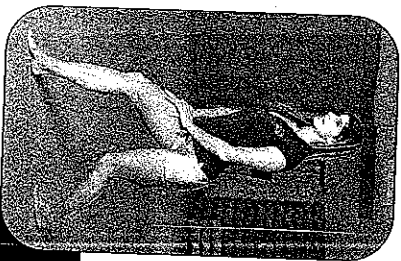
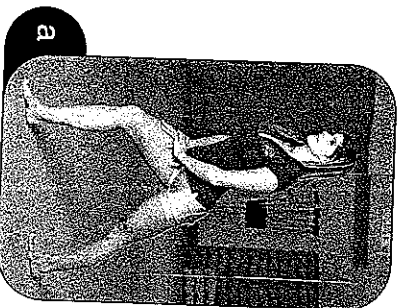
Nő

Kezdő 25 ismétlés

Haladó 50 ismétlés

30 ismétlés
50 ismétlés

4. gyakorlat



a Helyezkedj el támaszóállásban. Szorítsd le a sarkad.

b Hajlítsd a térded, és közben a sarkad továbbra is tartsd a földön. Nyújtsd meg a vádlid. A másik vádlid is nyújts meg.

Férfi

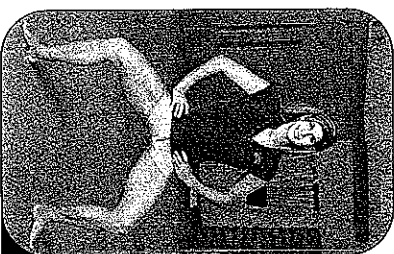
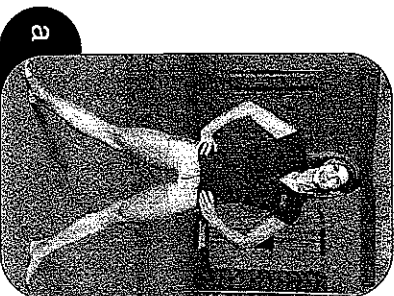
Nő

Kezdő 1 lassú ismétlés

Haladó 1 lassú ismétlés

1 lassú ismétlés
1 lassú ismétlés

5. gyakorlat



a Helyezkedj el széles terpeszállásban, a lábfejed nézzen kifelé, karod helyezd a csipődre.

b Hajlítsd a térded, és feszítsd meg a farizmod.

Férfi

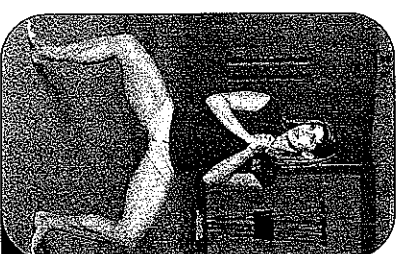
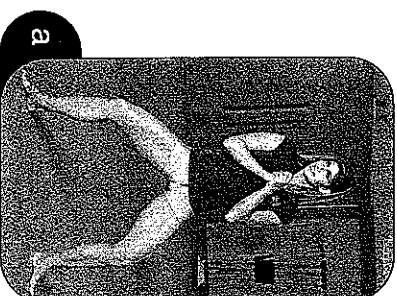
Nő

Kezdő 20 ismétlés

Haladó 30 ismétlés

15 ismétlés
30 ismétlés

6. gyakorlat



a Helyezkedj el széles terpeszállásban, félguggolásban, az ujjaidat kulcsod át a tested előtt, feszítsd meg erőteljesen a farizmodat.

b Lassan hajlítsd a térded közel vízszintesig.

Férfi

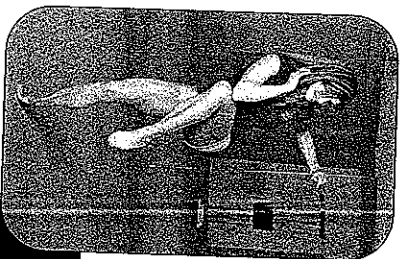
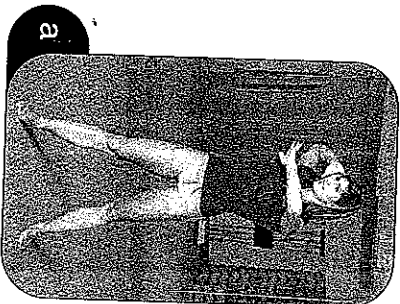
Nő

Kezdő 10 ismétlés

Haladó 20 ismétlés

15 ismétlés
25 ismétlés

7. gyakorlat



- a Terpeszállásban fordítsd a törzsed jobbra, a jobb karodat helyezd a tarkódra, a bal karodat mellő hajlítot középtartásba.
b Emeld a bal térded, és erőteljes törzsfordítással érintsd a jobb könyököddhöz. A gyakorlatot dinamikusan végezd mindkét oldalra.

Férfi

20 ismétlés

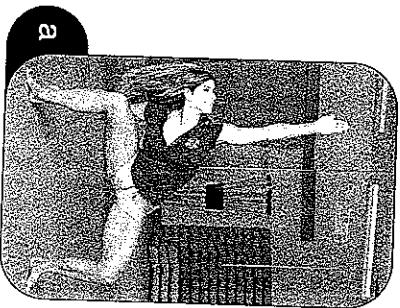
35 ismétlés

Nő

15 ismétlés

30 ismétlés

8. gyakorlat



- a Helyezkedj el széles terpeszguggolásban, hajlítsd oldalra a törzsed, jobb karoddal érintsd meg a földet, a bal kart emeld az ég felé.
b Kartartáscserével hajlítsd a törzsed a másik oldalra.

Férfi

15-15 ismétlés

25-25 ismétlés

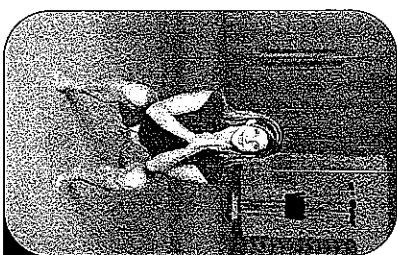
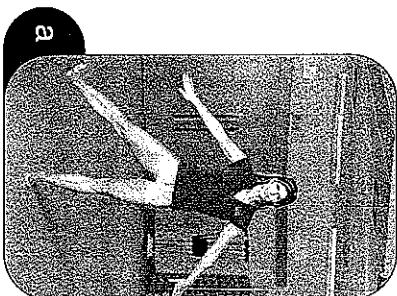
Nő

12-12 ismétlés

20-20 ismétlés

Kezdő
Haladó

9. gyakorlat



- a Állásból emeld a lábaid oldalra 45°-ig, lendítsd a karod oldalsó mélytartásba.
b Vállszéles terpeszben guggolj vízszintesig, érintsd össze a tenyered a tested előtt. A másik lábaddal is ismételd a gyakorlatot.

Férfi

10-10 ismétlés

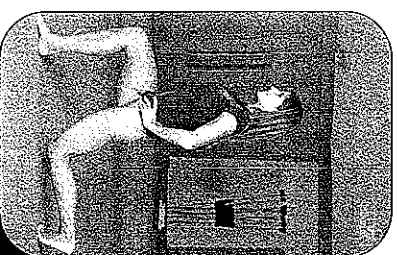
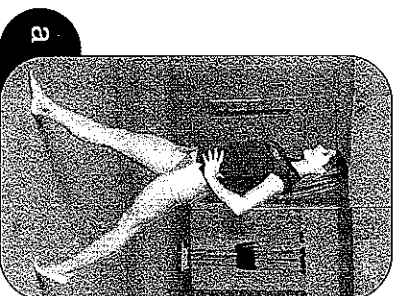
20-20 ismétlés

Nő

15-15 ismétlés

25-25 ismétlés

10. gyakorlat



- a Helyezkedj el harántterpeszállásban, csípőre tartással.
b Hajlítsd mindkét térded 90°-ig. Lábtartáscserével végezd el a másik oldalra is.

Férfi

12-12 ismétlés

20-20 ismétlés

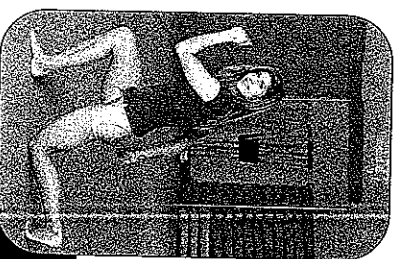
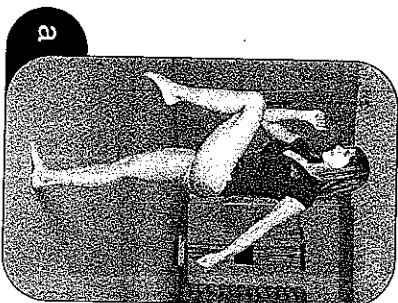
Nő

15-15 ismétlés

25-25 ismétlés

Kezdő
Haladó

11. gyakorlat

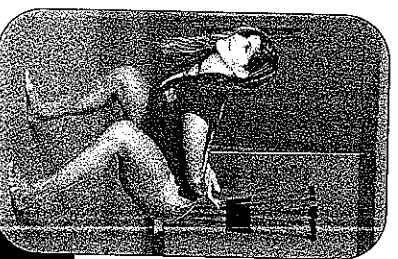
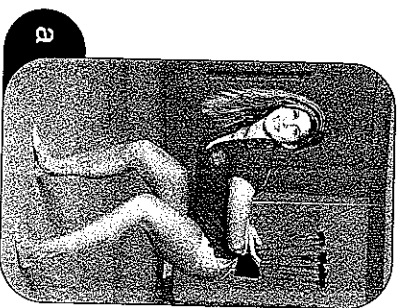


- a Húzd fel a bal térded, és érintsd a jobb könyökökhöz.
 b Lépl hátra harántpereszálásba, és hajlítsd mindkét térded 90°-ig.
 A gyakorlatot dinamikusan végezd. Jobbtérd-felhúzással is ismételd meg.

Kezdő 10-10 ismétlés
Haladó 15-15 ismétlés

Férfi 12-12 ismétlés
Nő 20-20 ismétlés

12. gyakorlat

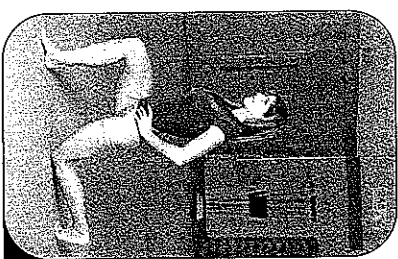
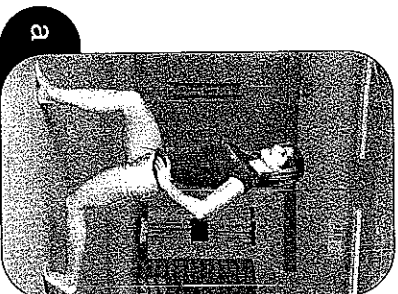


- a Valszéles terpeszállásban végezz felguggolást, törzsdöntéssel előre.
 b Hajlítsd a térded 90°-ig.

Kezdő 15 ismétlés
Haladó 25 ismétlés

Férfi 20 ismétlés
Nő 30 ismétlés

13. gyakorlat

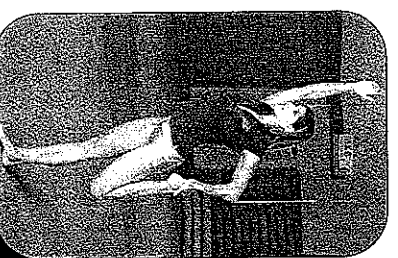
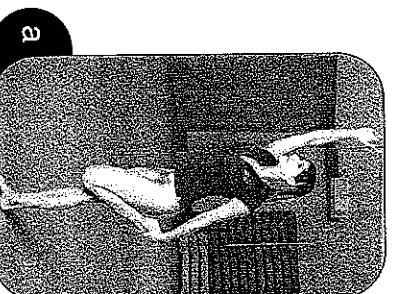


- a Helyezkedj el harántpereszálásban, hajlítsd mindkét térded úgy, hogy a balt tartsd meg 30 cm-re a föld fölött.
 b Hajlítsd mindkét térded 90°-ig. Másik oldalra is ismételd meg.

Kezdő 15-15 ismétlés
Haladó 25-25 ismétlés

Férfi 20-20 ismétlés
Nő 30-30 ismétlés

14. gyakorlat

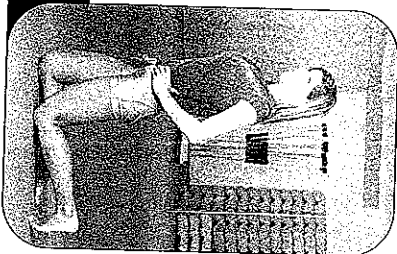


- a Állásban húzd a bal sarkad a fenekedhez, emeld a jobb karod magastartásba.
 b Emeld hátra a térded. Nyújtsd meg a combizimod.
 A másik oldalra is ismételd meg.

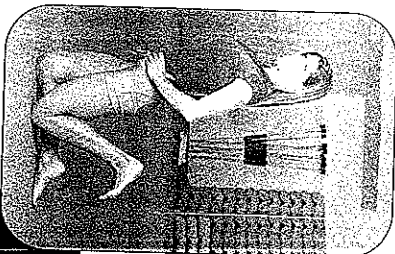
Kezdő 1 lassú ismétlés
Haladó 1 lassú ismétlés

Férfi 1 lassú ismétlés
Nő 1 lassú ismétlés

15. gyakorlat



a



b

a Helyezkedj el térdelésben, csipőre tartással.

b Húzd a sarkad a fenekedhez vissza feszített lábfejjel, és feszítsd meg a combod hátulsó részét. A másik oldalra is ismételd meg.

Férfi

10-10 ismétlés

15-15 ismétlés

Nő

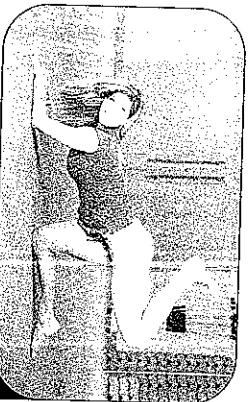
15-15 ismétlés

20-20 ismétlés

16. gyakorlat



a



b

a Helyezkedj el térdelőtámaszban, alkartámaszzal a földön, és emeld a bal lábad hátra visszafeszített lábfejjel vízszintesig.

b Hajlítsd a térded, húzd a sarkad a fenekedhez. Jobb lábbal is ismételd meg.

Férfi

12-12 ismétlés

20-20 ismétlés

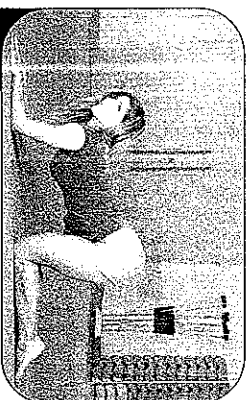
Nő

15-15 ismétlés

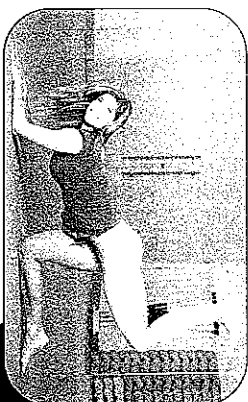
25-25 ismétlés

Kezdő
Haladó

17. gyakorlat



a



b

a Térdelőtámasz, alkar a földön.

b Emeld a bal lábad vízszintesig visszafeszített lábfejjel, és feszítsd meg a farizmod. Jobb lábbal is ismételd meg.

Férfi

15-15 ismétlés

25-25 ismétlés

Nő

20-20 ismétlés

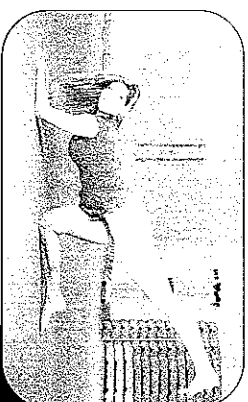
30-30 ismétlés

Kezdő
Haladó

18. gyakorlat



a



b

a Térdelőtámasz, alkar a földön. Nyújtsd hátra a bal lábad visszafeszített lábfejjel.

b Emeld fel nyújtva a bal lábad, és erősen feszítsd meg a farizmod. Jobb lábbal is ismételd meg.

Férfi

12-12 ismétlés

15-15 ismétlés

Nő

15-15 ismétlés

20-20 ismétlés

Kezdő
Haladó

19. gyakorlat



- a Térdelőtámasz, alkar a földön. Emeld hátra a bal lábad.
b Húzd a térded oldalra vízszintesen. Jobb lábbal is ismételd meg.

Férfi

Nő

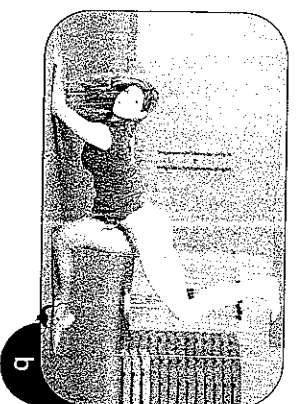
Kezdő 10-10 ismétlés

Haladó 15-15 ismétlés

Férfi 12-12 ismétlés

Nő 20-20 ismétlés

20. gyakorlat



- a Térdelőtámasz, alkar a földön. Emeld a térded oldalra vízszintesig.
b Emeld a lábad hátra hajlítva. Ne engedd a térded vízszintes alá. Másik oldalra is végezd el a gyakorlatot.

Férfi

Nő

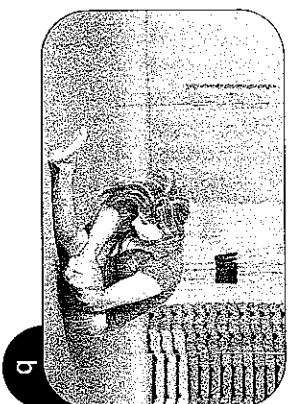
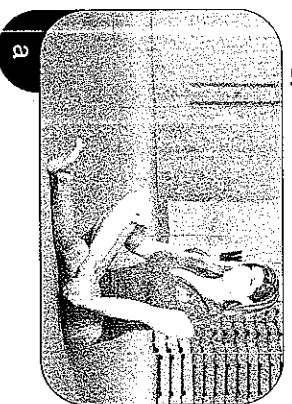
Kezdő 10-10 ismétlés

Haladó 15-15 ismétlés

Férfi 12-12 ismétlés

Nő 20-20 ismétlés

21. gyakorlat



- a Helyezkedj el nyújtott ülésben. Helyezd a jobb lábad keresztbe, jobb karod helyezd a térdedre, a ballal fogd meg a bokád.
b Hajlítsd a törzsed előre. Told le a térded, húzd fel a bokád. Nyújtsd meg a farizmod. Bal lábbal is végezd el a gyakorlatot.

Férfi

Nő

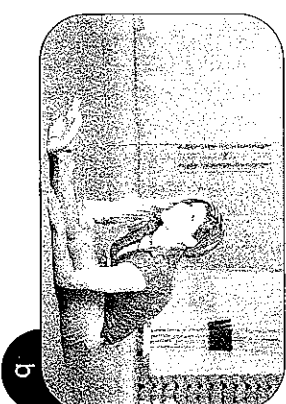
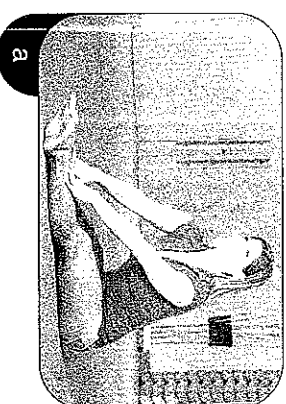
Kezdő 1 lassú ismétlés

Haladó 1 lassú ismétlés

Férfi 1 lassú ismétlés

Nő 1 lassú ismétlés

22. gyakorlat



- a Helyezkedj el nyújtott ülésben, egyenes háttal érintsd meg a bokád.
b Hajlítsd előre a törzsed, érintsd le az alkarod a földre.

Férfi

Nő

Kezdő 1 lassú ismétlés

Haladó 1 lassú ismétlés

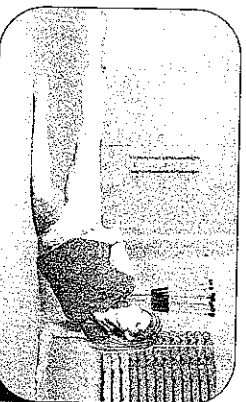
Férfi 1 lassú ismétlés

Nő 1 lassú ismétlés

23. gyakorlat



a



b

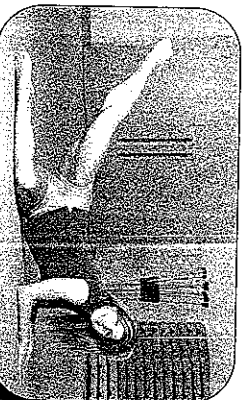
- a Helyezkedj el oldalfekvésben alkarátmasszal, hajlított térded.
Húzd előre a jobb térded.
b Nyújtsd a lábad a földdel párhuzamosan. Bal lábbal is ismételd.

Kezdő 15-15 ismétlés
Férfi 20-20 ismétlés
Haladó 25-25 ismétlés
Nő 30-30 ismétlés

24. gyakorlat



a



b

- a Z ülésben tedd le az alkarod, emeld el a jobb lábad a talajtól 10 cm-re.
b Emeld a lábad magasabbra. A másik lábbal is ismételd.

Kezdő 15-15 ismétlés
Férfi 20-20 ismétlés
Haladó 25-25 ismétlés
Nő 30-30 ismétlés

25. gyakorlat



a

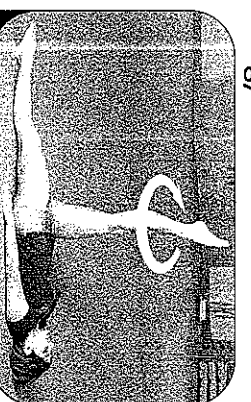


b

- a Helyezkedj el Z ülésben
b Emeld fel a jobb lábad. Bal lábbal is ismételd.

Kezdő 10-10 ismétlés
Férfi 15-15 ismétlés
Haladó 12-12 ismétlés
Nő 20-20 ismétlés

26. gyakorlat

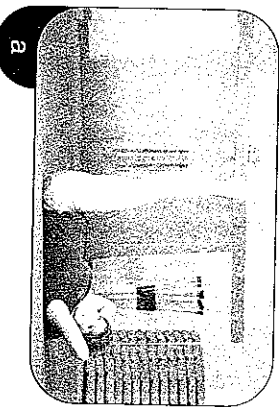


a

- a Helyezkedj el hanyatt fekvésben, emeld a jobb lábad 90°-ig.
Körözz a lábaddal. Bal lábbal is végezd el a gyakorlatot.

Kezdő 8-8 ismétlés
Férfi 10-10 ismétlés
Haladó 12-12 ismétlés
Nő 15-15 ismétlés

27. gyakorlat



a



b

- a Hányatt fekvésben emeld mindkét lábad 90°-ig, tarkóira helyzetű karokkal, emeld fel a fejed.
b Nyisd a lábad terpesztartásba.

Kezdő 15 ismétlés
Haladó 25 ismétlés

Nő 20 ismétlés
30 ismétlés

28. gyakorlat



a



b

- a Ülésben emeld a lábad hajlítva terpesztartásba, és emeld a karod mellő középtartásba.
b Zárd a térded, és feszítsd meg a combod belső részét.

Kezdő 15 ismétlés
Haladó 25 ismétlés

Férfi 20 ismétlés
Nő 30 ismétlés

29. gyakorlat



a



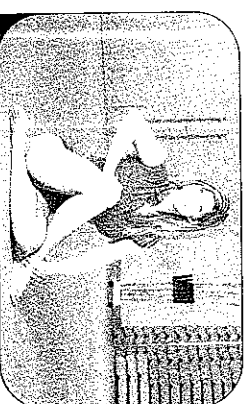
b

- a Ülésben emeld mindkét lábad nyújtva terpesztartásba, kulcsoid össze az ujjaidat a tested előtt.
b Zárd a lábad, tartsd a levegőben.

Kezdő 8 ismétlés
Haladó 12 ismétlés

Férfi 8 ismétlés
Nő 15 ismétlés

30. gyakorlat



a



b

- a Helyezd keresztbe a bal lábad a földön, jobb lábad talpátmasszal a talajon, helyezd a bal karod a bokádra, a jobbat a térdre.
b Hajlítsd előre a törzsed. Nyújtsd meg a comb és a farizmod. Végezd el a másik oldalra is a gyakorlatot.

Kezdő 1 lassú ismétlés
Haladó 1 lassú ismétlés

Férfi 1 lassú ismétlés
Nő 1 lassú ismétlés

31. gyakorlat



a



b

- a Hajlított ülésben érintsd össze a talpad, nyisd a térded oldalra, és érintsd a tenyered a földre melleső részútos mélytartásban.
b Kulcsod át a lábfejed, és törzshajlítással húzd előre a törzsed a lábadohoz.

Kezdő
Haladó

1 lassú ismétlés
1 lassú ismétlés

1 lassú ismétlés
1 lassú ismétlés

Férfi

Nő

32. gyakorlat



a



b

- a Helyezkedj el sarokülésben, döntsd a törzsed előre, nyújtsd a karod hosszan előre.
b Emeld a bal karod, és feszítsd meg a hátizmód. Végezd el jobbkar-emeléssel is a gyakorlatot.

Kezdő
Haladó

12-12 ismétlés
20-20 ismétlés

Férfi

Nő

15-15 ismétlés
25-25 ismétlés

33. gyakorlat



a



b

- a Helyezkedj el térdelőtámaszban, emeld a bal karod magastartásba, nézd a kézfejed.
b Indíts egy kört fölé a karoddal, a fejdeddel kövesd az útvát.
c Az egész kör alatt egyenes legyen a hátad, és a karoddal széles terjedelemben körözz. Végezd el jobbkar-körzéssel is a gyakorlatot.

Kezdő
Haladó

6-6 ismétlés
8-8 ismétlés

6-6 ismétlés
10-10 ismétlés

Férfi

Nő

34. gyakorlat



a



b

- a Helyezkedj el hason fekvésben, kar magastartásban a talajon.
b Emeld az ellentétes karod és lábod. Felváltva, mindkét oldalra végezd a gyakorlatot.

Férfi

10-10 ismétlés

15-15 ismétlés

Nő

12-12 ismétlés

20-20 ismétlés

- a Sarokülésben hajlítsd előre a törzsed, karod helyezd magastartásban a földre, és lazulj el magzati pozícióban.
b Emeld a csípőd támasz helyzetbe, nyújtsd a térded és emelkedj lábujjállásba. Törekedj arra, hogy a hátszod egyenes legyen, és told a vállad a térded irányába.

Férfi

1 lassú ismétlés

1 lassú ismétlés

Nő

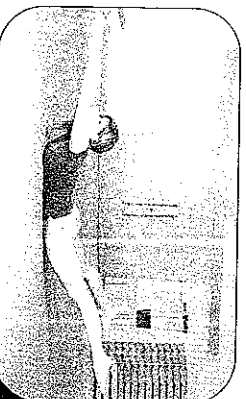
1 lassú ismétlés

1 lassú ismétlés

35. gyakorlat



a



b

- a Terpesz hason fekvésben, hajlítsd a térded, érintsd össze a talpad, és helyezd az alkarod a melléd mellé a földre.
b Törzsemelés mellett emeld és nyújtsd a karod és a lábod.

Férfi

10 ismétlés

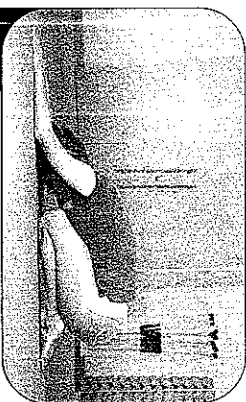
15 ismétlés

Nő

12 ismétlés

20 ismétlés

36. gyakorlat



a



b

- a Sarokülésben hajlítsd előre a törzsed, karod helyezd magastartásban a földre, és lazulj el magzati pozícióban.
b Emeld a csípőd támasz helyzetbe, nyújtsd a térded és emelkedj lábujjállásba. Törekedj arra, hogy a hátszod egyenes legyen, és told a vállad a térded irányába.

Férfi

1 lassú ismétlés

1 lassú ismétlés

Nő

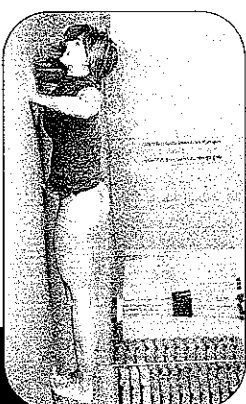
1 lassú ismétlés

1 lassú ismétlés

37. gyakorlat



a



b

- a Helyezkedj fekvőtámaszba.
b Hajlítsd a karod. Lehetőség szerint próbáld valóban nyújtott térded, megfeszített farizmokkal végezni a fekvőtámaszt. Ne tedd le a térded a földre, csak ha elengedhetetlen.

Férfi

15 ismétlés

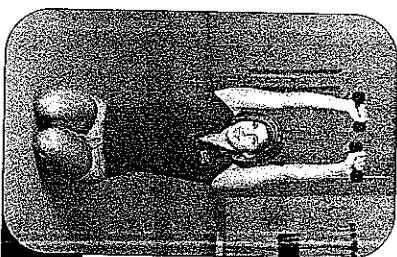
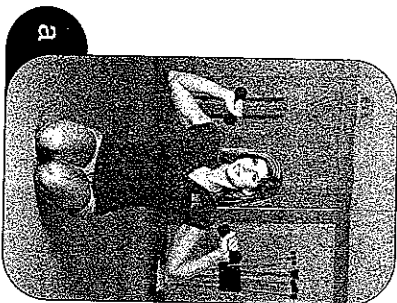
25 ismétlés

Nő

8 ismétlés

15 ismétlés

38. gyakorlat

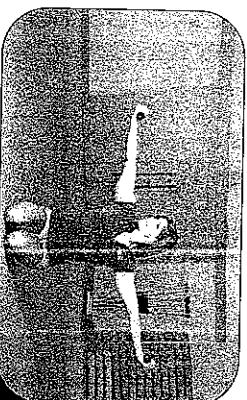
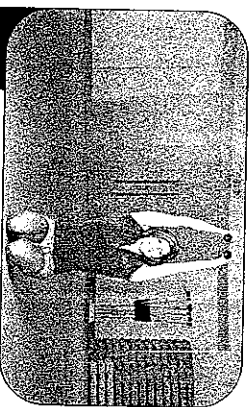


- a Sarokülésben emeld a súlyzót a válladhoz.
b Nyújtsd a karod magastartásba.

Kezdő 15 ismétlés
Haladó 25 ismétlés

Férfi 20 ismétlés
Nő 30 ismétlés

39. gyakorlat

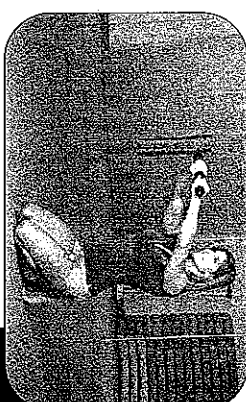
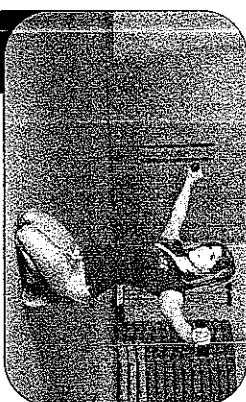


- a Sarokülésben emeld a súlyzót magastartásba, a tenyereid nézzenek egymás felé.
b Engedd a karod oldalsó középtartásba.

Kezdő 12 ismétlés
Haladó 20 ismétlés

Férfi 15 ismétlés
Nő 25 ismétlés

40. gyakorlat

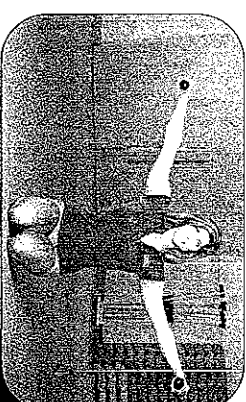
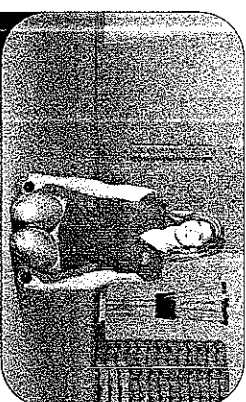


- a Sarokülésben tartsd a súlyzót oldalsó középtartásban.
b Zárd össze elől mellső középtartásban.

Kezdő 10 ismétlés
Haladó 15 ismétlés

Férfi 12 ismétlés
Nő 20 ismétlés

41. gyakorlat

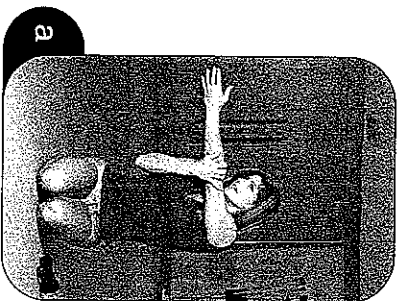


- a Sarokülésben tartsd a súlyzót mélytartásban.
b Emeld a karod oldalsó középtartásba.

Kezdő 12 ismétlés
Haladó 20 ismétlés

Férfi 15 ismétlés
Nő 25 ismétlés

42. gyakorlat



a Húzd át a tested előtt nyújtva a karod, és nyújtsd meg a vállizmod.

A másik oldalra is ismételd meg.

Férfi

Kezdő 1 lassú ismétlés

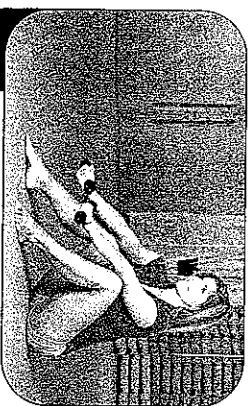
Haladó 1 lassú ismétlés

Nő

1 lassú ismétlés

1 lassú ismétlés

43. gyakorlat



a Helyezkedj el terpesz hajlított ülésben, nyújtva támaszd a karod a térdedre, a tenyered nézzen az ég felé.

b Hajlítsd a karod, és koncentráltan feszítsd meg a bicepszed.

Férfi

Kezdő 12 ismétlés

Haladó 20 ismétlés

Nő

15 ismétlés

25 ismétlés

44. gyakorlat



a Törökülésben emeld a súlyzót oldalról középtartásba, a tenyered nézzen az ég felé.

b Hajlítsd a karod és erőteljesen feszítsd meg a bicepszed.

Férfi

Kezdő 12 ismétlés

Haladó 20 ismétlés

Nő

15 ismétlés

25 ismétlés

45. gyakorlat



a Helyezkedj el hátsó fekvőtámasz helyzetében, nyújtott karral, megfeszített tricepszel. Az ujjaid nézzenek a feneked irányába.

b Hajlíts a karod.

Férfi

Kezdő 20 ismétlés

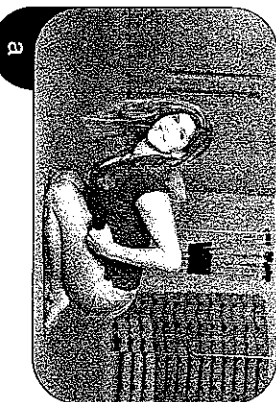
Haladó 30 ismétlés

Nő

15 ismétlés

25 ismétlés

46. gyakorlat



a Helyezkedj el döntött törzsu sarokülésben, emeld a súlyzót a válladhoz. A könyököd szorítsd a törzsed mellé.

b Nyújtsd hátra a karod, és feszítsd meg a tricepszed.

Férfi

Nő

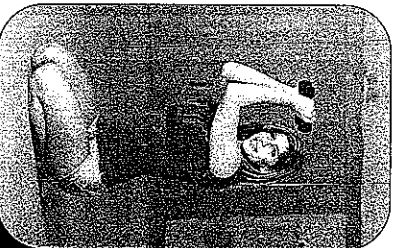
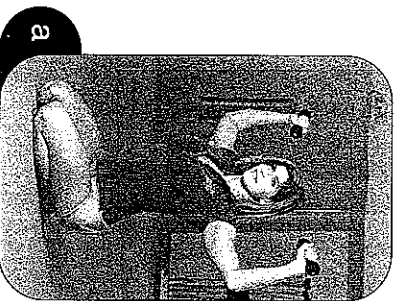
Kezdő 12 ismétlés

15 ismétlés

Haladó 20 ismétlés

25 ismétlés

47. gyakorlat



a Sarokülésben emeld 90°-ban hajlított oldalsó középtartásba a súlyzót.

b Zárd össze a könyököd melliső hajlított középtartásban.

Férfi

Nő

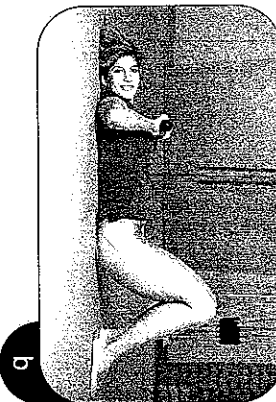
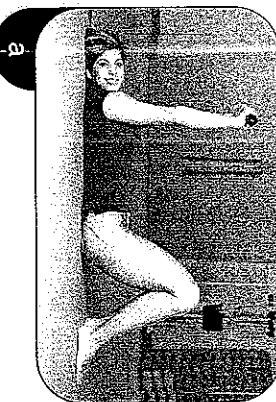
Kezdő 12 ismétlés

15 ismétlés

Haladó 20 ismétlés

25 ismétlés

48. gyakorlat



a Helyezkedj el hanyatt fekvésben talptámasszal a talajon. Emeld a súlyzót vállszélesen melliső középtartásba. A tenyered nézzon a térded irányába.

b Hajlítsd a karod, engedd a súlyzót a melléig.

Férfi

Nő

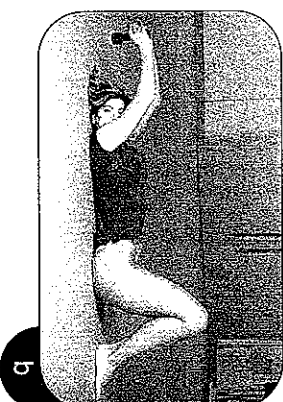
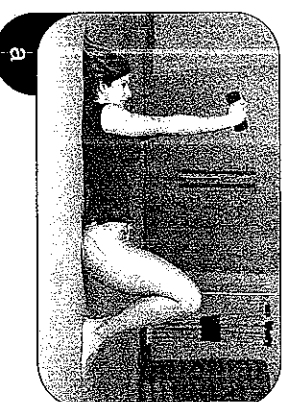
Kezdő 15 ismétlés

20 ismétlés

Haladó 25 ismétlés

30 ismétlés

49. gyakorlat



a Hanyatt fekvésben helyezkedj el hajlított térdel, talptámasszal a talajon. Emeld a súlyzót melliső középtartásba. Fogd össze a súlyzót.

b Engedd a súlyzót magastartásba.

Férfi

Nő

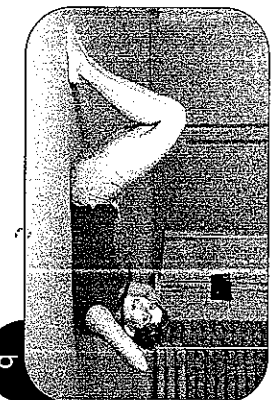
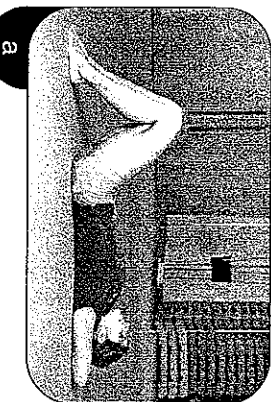
Kezdő 12 ismétlés

15 ismétlés

Haladó 20 ismétlés

25 ismétlés

50. gyakorlat

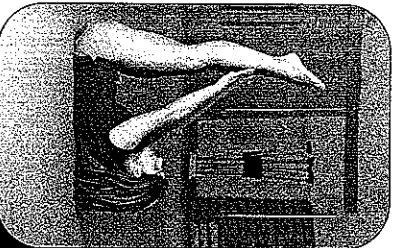
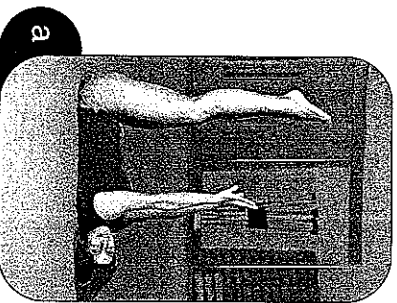


- a Helyezkedj el hanyatt fekvésben, hajlított térdel, talptámasszal a talajon, tarkóra tartással.
- b Emeld el a vállad a talajtól a lapockádig és fújd ki a levegőt.

Férfi
Kezdő 20 ismétlés
Haladó 25 ismétlés

Nő
Kezdő 20 ismétlés
Haladó 30 ismétlés

51. gyakorlat

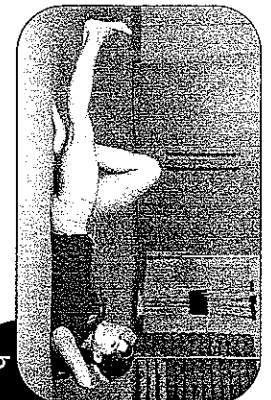
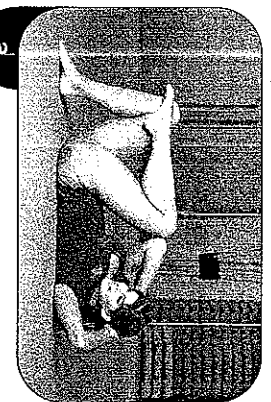


- a Hanyatt fekvésben emeld a lábad 90°-ig és a karod mellső középtartásba.
- b Emeld meg a törzsed, és érintsd meg a bokád.

Férfi
Kezdő 15 ismétlés
Haladó 20 ismétlés

Nő
Kezdő 15 ismétlés
Haladó 25 ismétlés

52. gyakorlat

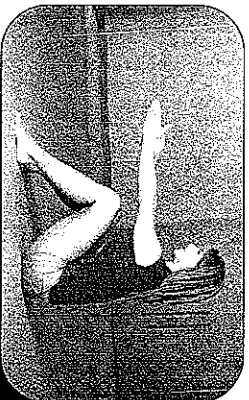
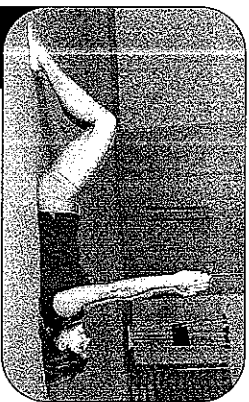


- a Helyezkedj el hanyatt fekvésben, hajlított térdel, talptámasszal a talajon, tarkóra tartással. Törzsemelés és törzsfordítás közben érintsd a bal térdedhez a jobb könyököd.
- b Engedd le a törzsed, és nyújtsd a lábad a talaj fölért 20 cm-rel. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Férfi
Kezdő 15-15 ismétlés
Haladó 20-20 ismétlés

Nő
Kezdő 15-15 ismétlés
Haladó 25-25 ismétlés

53. gyakorlat

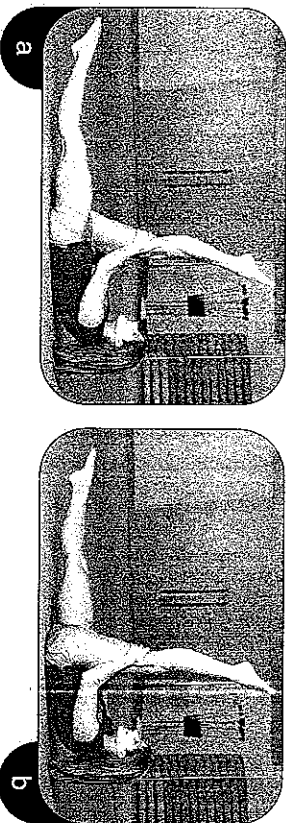


- a Hanyatt fekvésben helyezkedj el hajlított térdel, talptámasszal a talajon, emeld a karod mellső középtartásba.
- b Lendülvétel nélkül lassan ülj fel.

Férfi
Kezdő 10 ismétlés
Haladó 20 ismétlés

Nő
Kezdő 10 ismétlés
Haladó 25 ismétlés

54. gyakorlat



- a Hanyatt fekvésben kulcsold át a bal lábad, és emelkedj fel hozzá a törzsedel, közben a jobb lábad nyújtsd a föld fölért 20 cm-rei.
- b Lábtartáserevel emeld újra a törzsed.

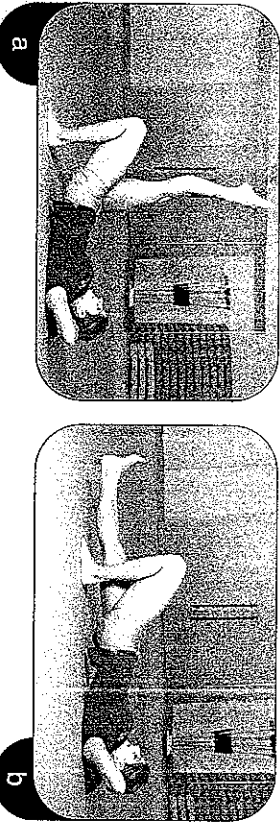
Férfi

Kezdő 12-12 ismétlés
Haladó 20-20 ismétlés

Nő

Kezdő 15-15 ismétlés
Haladó 25-25 ismétlés

55. gyakorlat



- a Hanyatt fekvésben helyezkedj el hajlított térdrel, talpármasszal a talajon, tarkóra tartással, és emeld fel a fejed. Emeld meg a csípőd, és emeld a jobb lábad 90°-ig.
- b Visszafeszített lábfejjel engedd le a lábad, és tartsd meg 10 cm-re a talajtól. A csípődet továbbra is tartsd a levegőben.
- A másik oldalra is ismételd meg a gyakorlatot.

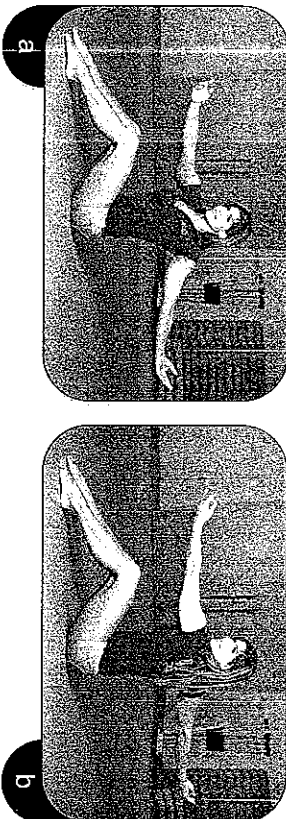
Férfi

Kezdő 12-12 ismétlés
Haladó 20-20 ismétlés

Nő

Kezdő 15-15 ismétlés
Haladó 25-25 ismétlés

56. gyakorlat



- a Hajlított ülésben, oldalsó középpartásban fordítsd a törzsed balra.
- b Fordítsd a törzsed lendületesen jobbra.

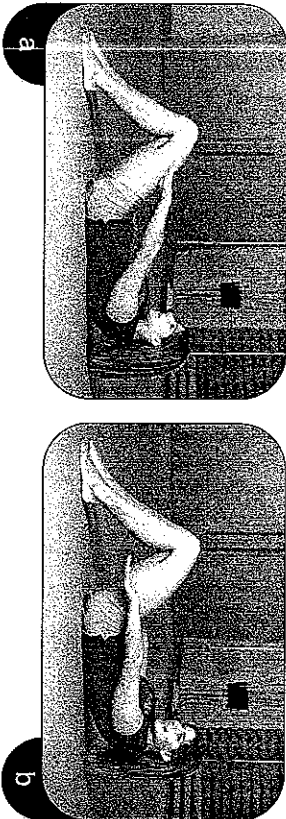
Férfi

Kezdő 30-30 ismétlés
Haladó 50-50 ismétlés

Nő

Kezdő 30-30 ismétlés
Haladó 50-50 ismétlés

57. gyakorlat



- a Hanyatt fekvésben helyezkedj el hajlított térdrel, talpármasszal a talajon, emeld el a vállad a talajról, és tartsd a karod melliső mélytartásban.
- b Emelkedj a törzseddel magasabbra, told a karod a föld felé, és fújd ki a levegőt.

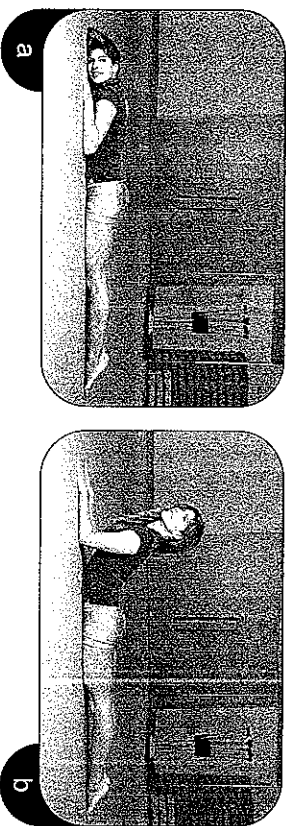
Férfi

Kezdő 15 ismétlés
Haladó 40 ismétlés

Nő

Kezdő 20 ismétlés
Haladó 50 ismétlés

58. gyakorlat



- a Feküdj hason felkésbe, alkartárnasszal a vállad mellett.
b Told fel a törzsed, nyújtsd meg a hasizmod.

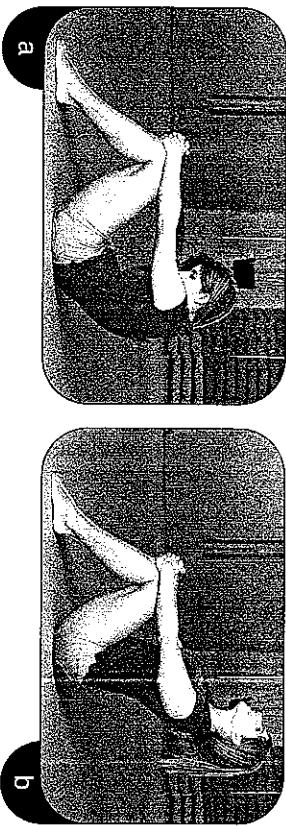
Férfi

Nő

Kezdő 1 lassú ismétlés
Haladó 1 lassú ismétlés

1 lassú ismétlés
1 lassú ismétlés

59. gyakorlat



- a Hajlított ülésben kulcsold át a térded, és domború háttal dőlj hátra.
b Homorítsd a hátaid, és dőlj hátra.

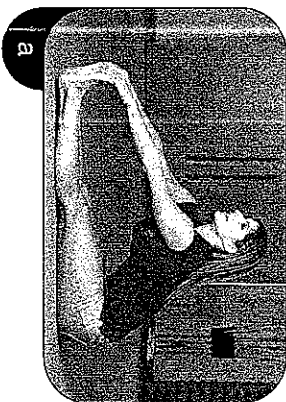
Férfi

Nő

Kezdő 4 lassú ismétlés
Haladó 4 lassú ismétlés

4 lassú ismétlés
4 lassú ismétlés

60. gyakorlat



- a Nyújtott ülésben fogd meg a visszafeszített lábfejed, és döntsd a törzsed előre.

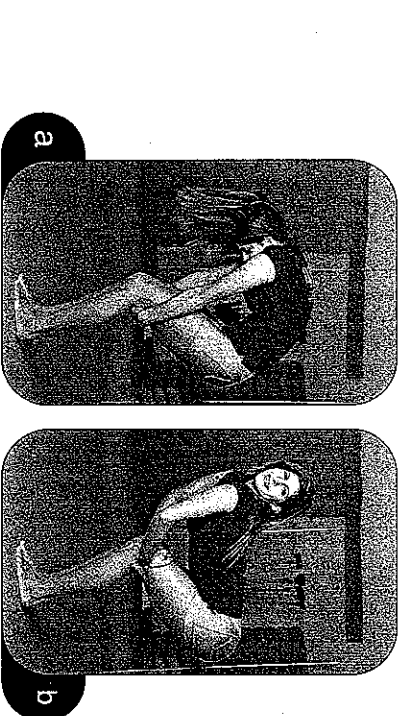
Férfi

Nő

Kezdő 1 lassú ismétlés
Haladó 1 lassú ismétlés

1 lassú ismétlés
1 lassú ismétlés

61. gyakorlat



- a Hajlított állásban domború háttal kulcsold át a térded.
b Támaszkodj a térdedre, és homorítsd a hátaid.

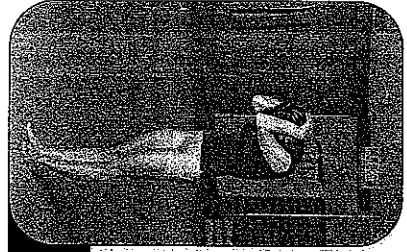
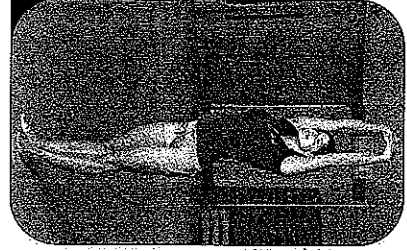
Férfi

Nő

Kezdő 4 lassú ismétlés
Haladó 4 lassú ismétlés

4 lassú ismétlés
4 lassú ismétlés

62. gyakorlat



a Alapállásban kulcsold át az ujjaidat magascarterrásban.

b A karoddal told le a fejed, közben a fejeddel told fel a karod.

Férfi

Nő

Kezdő | lassú ismétlés

| lassú ismétlés

Haladó | lassú ismétlés

| lassú ismétlés.