

Keringést javító torna

Gyakorlatok felső végtagra:

A gyakorlatot széken ülve végezzük.

- ✓ vállakat hátrahúzni, lapockákat zárni, közben mély levegőt veszünk, ellazítani kifűjni
- ✓ karokat leengedjük magunk mellé, vállakkal körözzünk előre, majd hátra
- ✓ könyököt hajlítani, nyújtani
- ✓ ujjakat ökölbe szorítani, majd lazítani magunk mellett nyújtott karral
- ✓ ujjakat ökölbe szorítani, lazítani, közben a karokat oldalon át megemelni, majd leengedni
- ✓ ujjakat ökölbe szorítani, lazítani, közben a karokat magunk előtt megemelni, majd leengedni
- ✓ egyik kart nyújtva megemeljük magasra, másik magunk mellett nyújtva, majd cserélni a kettőt
- ✓ nyújtott karral körözni előre,
- ✓ nyújtott karral körözni hátra
- ✓ kezünkbe szivacsabdát szorítani, majd lazítani (karok lazán magunk mellett)
- ✓ karokat megemelni magasra, megtartani, közben a szivacsabdát szorítani, lazítani
- ✓ szivacsabdával szorítás mellett vállhoz visszük a kezeket, majd lazítás mellett visszaengedjük
- ✓ két tenyér közt a labda, összekulcsolt kezeket megemelni, labdát megszorítani, majd lehozzuk a karokat ellazítjuk a labdát
- ✓ magunk előtt a labda a két tenyér között, hajlított könyök, összeszorítani, ellazítani
- ✓ magunk előtt a labda a két tenyér között, nyújtott könyök, összeszorítani, ellazítani
- ✓ karokat magasra emelve megnyújtózni egyik, majd a másik karral magasra
- ✓ karokat megemeljük közben beszívjuk a levegőt, leengedjük kifűjjük

Gyakorlatok alsó végtagra:

Hanyattfekvés

- ✓ könyöktámasz, vagy teljes hanyatt fekvés, ahogy kényelmes, farizmokat feszít, majd lazít
- ✓ combizmokat feszít, majd lazít
- ✓ combizmokat feszít, lábfejet felhúzó, majd ellazít
- ✓ lábfejet felhúzó, majd erősen lefeszít
- ✓ lábujjakat bekarmol, ellazít
- ✓ egyik lábat nyújtva megemelni, majd leengedni
- ✓ másik lábat megemelni, majd leengedni
- ✓ egyik lábat megemelni, közben a lábfejjel folyamatosan „integetünk”
- ✓ másik lábbal is elvégezzük
- ✓ biciklizés a levegőben mindkét lábbal előre, majd hátra
- ✓ bokából körzés egyik, majd másik irányba
- ✓ bokából körzés, közben emelni az egyik lábat, majd vissza leengedni
- ✓ másik lábbal is elvégezzük
- ✓ mindkét láb talpon, fenékemelés
- ✓ lábak talpon két térd közé labdát helyezünk, szorítjuk, lazítjuk
- ✓ fenéket megemelni, megtartani, majd a labdára rászorítani, ellazítani
- ✓ gumiszalag a talpunk alatt (törölköző is jó) nyújtott lábbal körzünk egyik, majd másik irányba először az egyik, majd a másik lábbal
- ✓ gumiszalagba belenyújtjuk, majd hashoz húzzuk a lábat
- ✓ nyújtott lábemelést gumiszalag segítségével egyik, majd másik lábbal
- ✓ gumiszalag a talpunk alatt, oldalra visszük a nyújtott lábat, majd vissza középre
- ✓ másik lábbal is elvégezzük.
- ✓ kezeket a hasunkra téve mély levegőt szívunk a hasunkba, majd ellazítjuk, kiengedjük a levegőt.
- ✓ Karokkal hátranyújtózunk, beszívjuk a levegőt, vissza leengedni, kifújni.

**TÁMOP- 6.1.5/14-2015-0002 „e-GÉSZSÉG”
innovatív megoldásokkal Nógrád megye
munkaképességéért**



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKETÉS A JÖVŐBE