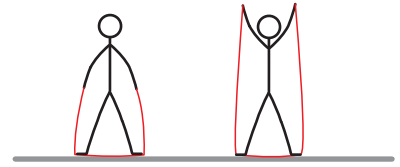


Gumiszalag gyakorlatok

1. Gyakorlat

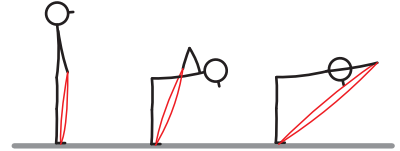
K.h.: terpeszállás, gumiszalag a talpak alatt, fogás mélytartásban a szalag két végén.

Karok emelése magastartásba, vissza.



2. Gyakorlat

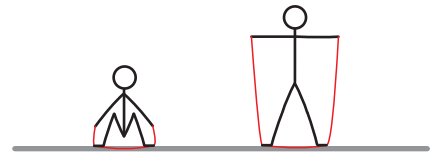
K.h.: alapállás, szalag a talpak alatt, fogás mélytartásban. Törzshajlítás előre karhajlítással és könyökemeléssel hátra, karnyújtás magastartásba, karhajlítás vissza, majd törzsemelés alapállásba.



3. Gyakorlat

K.h.: terpesz guggolóállás, szalag a talpak alatt, fogás mélytartásban.

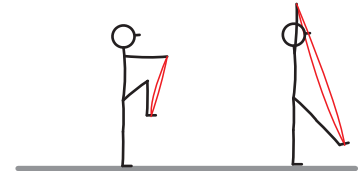
Felegyenesedés terpeszállásba, karemelés oldalsó középtartásig, vissza.



4. Gyakorlat

K.h.: alapállás, bal térd felhúzva, szalag a talp alatt, fogás mellső középtartásban.

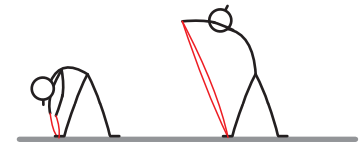
Lábnyújtással együtt karemelés magastartásba, vissza.



5. Gyakorlat

K.h.: terpeszállás, a szalag a bal talp alatt, fogás törzshajlításban a bal lábhoz fordulva.

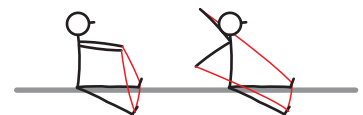
Törzsfordításban hajlítás hátra a jobb láb felé fordulva, vissza és ellenkezőleg is.



6. Gyakorlat

K.h.: terpeszülés, a szalag a talpak alá fűzve, fogás mellső középtartásban.

Karhúzás oldalsó középtartásba, vissza.



7. Gyakorlat

K.h.: nyújtott ülés, a szalag a csípőn átfűzve, fogás hátultámaszban.

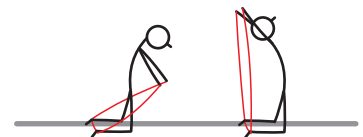
A csípő megemelés és előre tolása a bokáig, vissza.



8. Gyakorlat

K.h.: terpesztérdelés, a szalag a bokák alatt, fogás mellső mélytartásban, kissé előredőlve.

Homorítás karemeléssel magastartásba, vissza.



9. Gyakorlat

K.h.: hasonfekvés, láb hajlítva, szalag a bokáknál, fogás oldalsó középtartásban.

Lábnyújtással együtt karemelés magastartásba (homorítás).



10. Gyakorlat

K.h.: hanyattfekvés, bal térd felhúzva, szalag a talp alatt, fogás hajlított karral.

Lábnyújtás, karemelés mellső középtartásba, vissza és csere.

