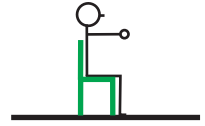


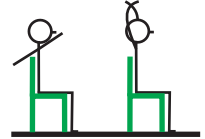
Lazító gyakorlatok

Üljünk egyenesen egy széken, a hátunkat támasszuk meg, a kéz lazán a test mellett, a láb teljes talppal a talajon van.

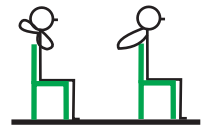
1. Nyújtsuk előre a karunkat, zárjuk ökölbe a kezünket (a hüvelykujj belül van). Egyidejűleg terpeszük a lábujjakat, támaszkodjunk először a sarokra, majd a lábujjakra (közben a lábujjak terpesztve maradnak). Ismételjük 3-szor, majd eresszük le a kezünket és a lábunkat.



2. Belégzéskor a karunkat nyújtsuk oldalra, majd felfelé és a két kart keresztezzük a fejünk felett. Kilégzés közben eresszük le a karunkat. Ismételjük 3-szor.



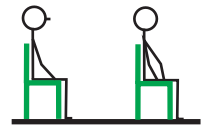
3. Belégzés alatt nyújtsuk oldalra a karunkat és kulcsoljuk az ujjainkat a tarkón. A két könyököt enyhén húzzuk hátra úgy, hogy a lapockák közelítsenek egymáshoz. Kilégzés közben ismét nyújtsuk oldalra a karunkat, majd a hát mögött kulcsoljuk a kezünket. A könyököt most is húzzuk hátra. Ismételjük 3-szor.



4. Belégzés közben nyújtsuk oldalra a karunkat, majd húzzuk hátra. Kilégzés alatt fordítsuk a fejet jobbra, és nézzünk a jobb tenyérre, amelyet felfelé fordítunk, miközben a bal tenyeret lefelé fordítjuk. Végezzük ellenkezőleg is. Ismételjük 3-szor.



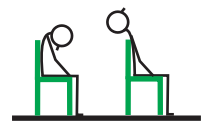
5. Belégzés alatt teljesen húzzuk ki magunkat. Kilégzés közben csavarjuk jobbra a törzsünket. Belégzés alatt térjünk vissza középre. Kilégzés közben csavarjuk balra a törzsünket. (A csavarásnál a felsőtest maradjon teljesen egyenes.) Ismételjük 3-szor.



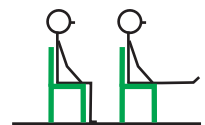
6. Nyaklazítás. Kilégzés közben lassan hajtsuk fejünket a jobb vállra. Belégzés közben emeljük fel a fejet. Ismételjük 3-szor.

7. Nyaklazítás. Kilégzés közben fejünket lassan hajtsuk a bal vállra és belégzésre emeljük fel. Ismételjük 3-szor.

8. Nyaklazítás. Kilégzés közben hajtsuk a fejünket előre, úgy, hogy az áll érintse a mellkast. Belégzés közben emeljük a fejünket, és lassan hajtsuk hátra. Ismételjük 3-szor.



9. Fogjuk meg a széket. Belégzés közben emeljük a lábunkat vízszintes helyzetig. Rövid ideig tartasuk vissza a levegőt, és maradjunk ebben a helyzetben. Kilégzés közben engedjük le a lábunkat.



10. Belégzés alatt emeljük a jobb térdet és kulcsoljuk át két kézzel. A combot, amennyire lehet, húzzuk közel a mellkashoz. (A fej még felemelve marad és a hát is egyenes.) Kilégzés közben hajtsuk le a fejünket a térdhez. Belégzés alatt eresszük le a lábunkat és oldjuk a kézkulcsot. Ismételjük váltakozva 3-szor.

