

Nyújtógyakorlatok

1. Nyakizomzat

Ülj le kényelmesen! A kezed segítségével húzd a fejed előre-lefelé úgy, hogy az állad a mellkast érintse! Maradj így kb. 20mp-ig!



2. Nyakizmok, hátizom felső izmai

Helyezkedj el hanyatt fekvésben felhúzott lábakkal, és fogd át a tarkódat! Emeld meg kissé a fejed, és húzd az összekulcsolt kéz segítségével előre-lefelé! Maradj így kb. 20mp-ig!



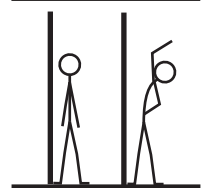
3. Hát feszítő izomzata

Ülj le egy zsámolyra! Hajolj mélyen előre, és maradj ebben a helyzetben 20-30mp-ig!



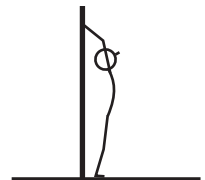
4. Oldalsó törzsizmok

Állj oldalt a bordásfal mellé vállszélességű terpeszállásban! Hajolj derékból lassan oldalra a bordásfaltól eltávolodva! Eközben tartsd a bordásfal felőli karodat magastartásban, a másikat tedd csípőre! Maradj így kb. 10-15 mp-ig!



5. Hasizomzat

Állj háttal a bordásfalnak! Hajlítsd hátra a törzsed, a fejed fölött kapaszkodj meg a bordásfalban! Tartsd ki a nyújtást kb. 20-30mp-ig!



6. Hát feszítő izomzata

Helyezkedj el térdelőtámaszban! Domborítsd a hátad, feszítsd olyan magasra, ahogy csak lehet! Tartsd ki kb. 15-20mp-ig!



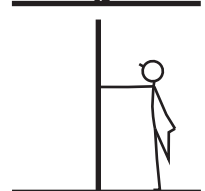
7. Mellizomzat

Állj háttal a bordásfalnak! Emeld nyújtva hátra a karod felfelé, kapaszkodj a bordásfalba, és így nyújts kb. 20mp-ig!



8. Comberősítők

Állj szemben a bordásfallal! Egyik kezeddal kapaszkodj meg mellmagasságban! Hajlítsd a térded, és tartsd a lábfejed a kezekben! Húzd a lábad hátra-felfelé úgy, hogy a sarkad érintse a farizmot és érezd a feszülést a combizom elülső oldalán! Tartsd ki a nyújtást kb. 20mp-ig!



9. Comb hátsó izomzata, farizmok

Helyezkedj el hanyatt fekvésben, az ágyéki szakaszt tartsd egyenesen, a fejed legyen a talajon! Húzd fel a behajlított lábat az összekulcsolt kéz segítségével a fej közelébe! A gerinced és a fejed tartsd a földön! Maradj így 20-30mp-ig!



10. Comb feszítők és belső csípőizmok

Helyezkedj el támadóállásban és támaszkodj a térdedre! Nyomd a csípőd előre! Érezd a feszülést a csípődben, és maradj így 20-30mp-ig!

