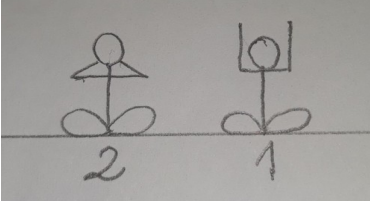
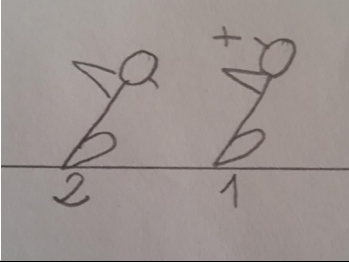
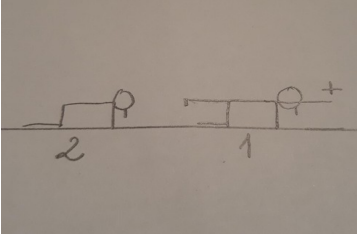
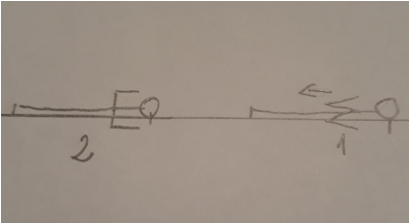
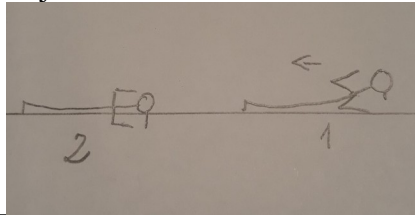
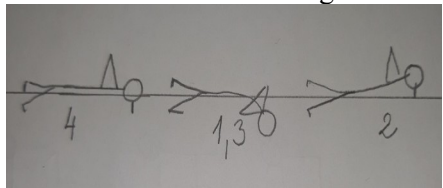
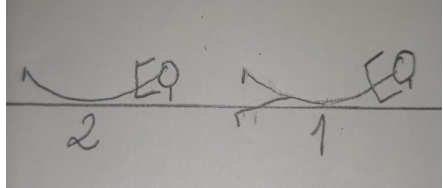


Gyógytestnevelés - digitális tananyag - hátizom erősítés 1.(felsősöknek)

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
<p>1.gyak. Törökülés, tarkóra tartás. Karnyújtás magastartásba, megtartani 4-5 mp-ig, majd vissza k.h.-be</p> 	<p>10-12 x ismételj! Figyelve, hogy a hát végig egyenes legyen, a fej a gerincoszlop meghosszabbításában maradjon. Tarkóra tartásnál a könyök ne lógjon, lapockák közelítenek egymáshoz.</p>
<p>2.gyak. Törökülés, tarkóra tartás, törzsdöntés (45 fokos). Törzsfordítás jobbra, vissza k.h.-be. Ellenkezőleg is.</p> 	<p>10-12 x ismételj! Mindkét oldalra, figyelve, hogy a hát végig egyenes legyen, a fej a gerincoszlop meghosszabbításában maradjon. Tarkóra tartásnál a könyök ne lógjon, lapockák közelítenek egymáshoz!</p>
<p>3.gyak. Térdelőtámaszban. Ellentétes kar és lábemelést vízszintesig, megtartva 3-4 mp.-ig, majd vissza k.h.-be. Ellenkezőleg is.</p> 	<p>10-12x ismételj! Térdelőtámaszban a fej ne lógjon, a fej a gerincoszlop meghosszabbításában maradjon. Kar és láb emelése lassan történjen, csípő ne forduljon ki!</p>
<p>4.gyak. Hason fekvés, derékszög tartás. Karemelés után karhúzás lefelé a lapockák közelítenek egymáshoz, megtart 4-5 mp-ig, majd vissza k.h.-be</p> 	<p>10-12 x ismételj! K.h.-ben a fej homlokon támaszkodik. Törzsemelés és karemelés után a fej és könyök ne lógjon, kar levegőben végig megtartva!</p>
<p>5.gyak.</p>	<p>10-12 x ismételj! K.h.-ben a fej homlokon</p>

<p>Hason fekvés, derékszögtartás. Törzsemelés és karemelés után karhúzás lefelé a lapockák közelítenek egymáshoz, megtart 4-5 mp-ig, majd vissza k.h.-be.</p> 	<p>támaszkodik. Törzsemelés és karemelés után a fej és könyök ne lógjon, kar levegőben végig megtartva!</p>
<p>6. gyak. Hason fekvés, tarkóra tartás, láb terpeszben. Törzshajlítás jobbra, ebben a helyzetben törzsemelés, majd törzs leengedése, majd vissza k.h.-be. Ellenkezőleg is.</p> 	<p>10-12x ismételj! K.h.-ben a fej homlokon támaszkodik.</p>
<p>7. gyak. Hason fekvés, derékszögtartás. Törzs, kar és lábemelést a helyzetet megtartva láb terpesztésére beszív a levegőt, láb zárásra kifúj a levegőt 8x, majd vissza k.h.-be.</p> 	<p>4-6x ismételj! K.h.-ben a fej homlokon támaszkodik. Törzsemelés és lábemelést a fej végig a gerincoszlop meghosszabbításában maradjon, lapockák közelítenek egymáshoz.</p>

jelmagyarázat:

K.h.: kiinduló helyzet; mp.: másodperc