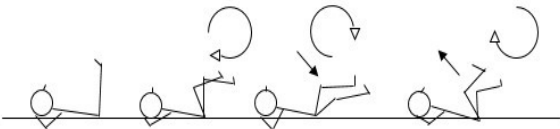

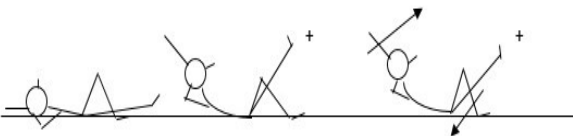

	<p>6-szor Csak addig emelkedjen a mellkas, amíg az alhasban a stabil helyzetet tudjuk tartani!</p>
<p>1.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, hajlított térdekkel talpak a talajon, karok a térdek felé előrenyújtva Fej, váll, lapockaemeléssel „hasprés”, kezekkel a térdek külső oldala mellett nyújtózás előre, majd lassan ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe.</p>	

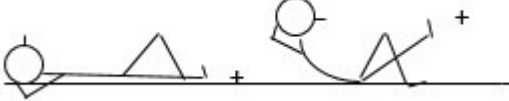
	<p>3-szor Csak annyira közelítsük a lábakat a talaj felé, hogy a derék ne mozduljon!</p>
<p>2.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, tarkóra tartás, lábak nyújtva a plafon felé Biciklizés közben a láb közelítése a talajhoz, és onnan vissza a plafon felé. Folyamatos biciklizés 10mp-ig.</p>	

	<p>5-ször Nem kell a mellkast nagyon megemelni, inkább a fordítás legyen a hangsúlyos!</p>
<p>3.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, hajlított térdekkel talpak a talajon (csípőszéles terpesz), kezek tarkón Pici fej, vállemeléssel törzsfordítás balra, majd vissza kiinduló helyzetbe. Gyakorlat végrehajtása ellentétes oldalra is.</p>	

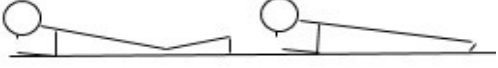
	<p>4-szer Csak addig emelkedjen a mellkas, amíg az alhasban a stabil helyzetet tudjuk tartani! A könyök maradjon oldalt, a kéz csak támasztja a fejet!</p>
<p>4.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, jobb kéz tarkón, bal kar magastartásban, jobb láb nyújtva, bal térd hajlítva, talp a talajon Fej, váll, kar, könyök, és lábemelés. Kilégzés közben lassan kivisszük oldalra a nyújtott kart, és lábat, belégzéssel vissza középre, és ereszkedés kiinduló helyzetbe. A 4 ismétlés után gyakorlat végrehajtása ellentétes kar- és lábtartással is.</p>	

	<p>4-szer A felső törzs hajlása maradjon meg, a váll, könyök maradjon fent!</p>
---	--


	<i>Ne húzzuk kézzel a térdet!</i>
<p>5.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, térd derékszög tartásban, karok a térdek felé előrenyújtva Belégzés. Fej, vállmeléssel jobb lábnyújtás (kilégzés), közben jobb kézzel bal térdfogás. Ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe. Gyakorlat végrehajtása ellentétes lábnyújtással is.</p>	

	<p>5-szor <i>A fejet ne toljuk előre, a kéz csak támasztja!</i></p>
---	---

<p>6.gyak. leírás: Kh.: Hanyattfekvés, tarkóra tartás, bal térd hajlítva, talp a talajon, jobb láb nyújtva Belégzés. Kilégzéssel fej, váll, könyök, és jobb lábemelés. Ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe. Az 5 ismétlés után gyakorlat végrehajtása ellentétes lábtartással is.</p>	
--	--

	<p>3-szor <i>Tartsuk a medence stabil pozícióját, feszítsük meg a farizmokat!</i> <i>„Plank” helyzetben a törzs egy egyenesbe essen!</i></p>
--	--

<p>7.gyak. leírás: Kh.: Fél „plank” helyzet, alkartámasz, térdek a talajon Köldökbehúzással emelkedés mellső „plank” helyzetbe, és pozíció megtartása 5mp-ig, majd ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe.</p>	
--	--

	<p>4-szer <i>Figyeljünk arra, hogy a fej, törzs, comb egy egyenesbe essen, tartsuk köldökünket behúzva, a farizmokat megfeszítve!</i></p>
---	---

<p>8.gyak. leírás: Kh.: Jobb oldalfekvés jobb alkartámasszal, bal kéz a test előtt támaszkodik, lábak derékszög tartásban hajlítva, alsó lábszár hátrafelé helyezkedik el Köldökbehúzással, csípőemelés oldal fél „plank” helyzetbe, majd csípőleengedés kiinduló helyzetbe. A 4 ismétlés után gyakorlat végrehajtása bal oldalon fekve is.</p>	
--	--

Jelmagyarázat: **Kh.:** kiinduló helyzet, **mp:** másodperc, **+** : jobb végtag, **nyíl:** irány