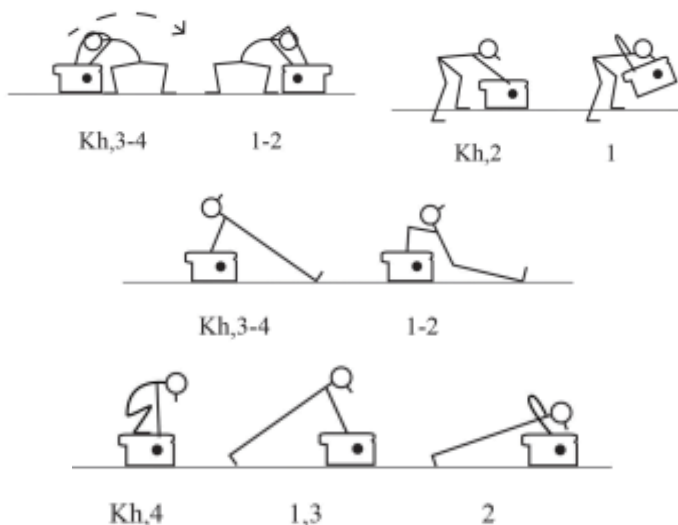


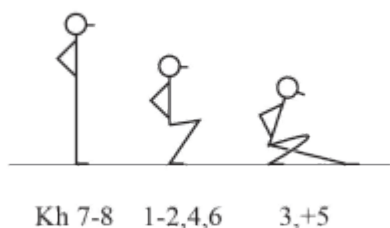
ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK

erősítő hatású gyakorlatok:



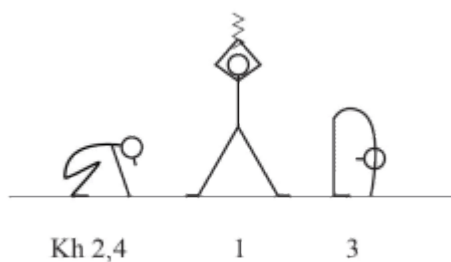
Szükséges eszköz: Egy zsámoly, puff, doboz vagy szék, ami 1-5 kg között van

Ismétlésszám: 10 - 10 db
(közben 30 másodperc pihenő)



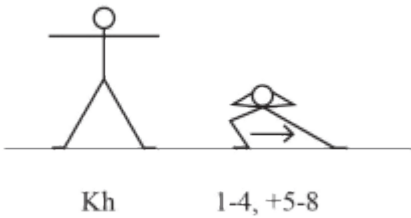
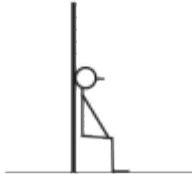
Kiindulóhelyzet: szögállás, csípőre tartás
1-2.ütem: ereszkedés guggoló állásba;
3.ütem: bal lábnyújtása előre;
4.ütem: bal lábzarás guggoló állásba;
5-6.ütem: 3-4.ütem ellenkezőleg;
7-8.ütem: emelkedés kh.-be.

Ismétlésszám: 30 db
(közben 30 másodperc pihenő)



Kiindulóhelyzet: guggolótámasz
1.ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba és taps a fej fölött;
2.ütem: ugrás kiindulóhelyzetbe.
3.ütem: törzshajlítás előre térdnyújtással és talajérintés;
4.ütem: ereszkedés guggolótámaszba.

Ismétlésszám: 30 db
(közben 30 másodperc pihenő)

 <p style="text-align: center;">Kh 1-4, +5-8</p>	<p>Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás</p> <p>1-4.ütem: ereszkedés jobb hajlított terpeszállásba testsúlyáthelyezéssel a jobb lábra és törzsdöntés előre karhajlítással tarkóra;</p> <p>5-8.ütem: jobb lábnyújtás és testsúlyáthelyezés a bal lábra.</p> <p style="text-align: center;">Ismétlésszám: 30 db (közben 30 másodperc pihenő)</p>
 <p style="text-align: center;">30"</p>	<p>Kiindulóhelyzet: hátsó oldalállás a bordásfalnál, a hát a bordásfalnak támaszkodik, comb és a törzs derékszöget zár be, kezek a combon.</p> <p>Feladat: a helyzet megtartása 30 másodpercig.</p> <p style="text-align: center;">Ismétlésszám: 10 db (közben 30 másodperc pihenő)</p>