

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

Használjunk egy stabil és támlás széket!



TEHETSZERTE.HU



EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

#1 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 8X



Álljunk a szék mögé terpeszállásba, döntsük a törzsünket előre és fogjuk meg a szék támláját! A törzsünket tartsuk egyenesen!

Végezzünk karkörzést a jobb karral lefelé, majd ismételjük meg bal karral is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

#2 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk a szék mögé széles terpeszállásba és fogjuk meg lazán a szék támláját!
Végezzünk testsúlyáthelyezést balra és jobbra folyamatosan!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

#3 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk a szék mögé és fogjuk meg a szék támláját. Hajlítsuk enyhén a bal térdünket és hajlítsuk derékszögbe a jobb lábunkat!

Emeljük hátra hajlítva a jobb lábat, majd engedjük le! Ügyeljünk arra, hogy a csípő vonala párhuzamos maradjon a szék támlájával! Végezzük el a gyakorlatot a másik lábbal is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

#4 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk a szék mögé és fogjuk meg a szék támláját! Hajlítsuk enyhén a bal térdünket!
Emeljük nyújtva oldalra a jobb lábat, majd engedjük le kiindulóhelyzetbe! Ügyeljünk arra, hogy a csípő vonala párhuzamos maradjon a szék támlájával! Végezzük el a gyakorlatot a másik irányba is!

 A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

#5 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk a szék mögé és fogjuk meg a szék támláját! Hajlítsuk enyhén a bal lábunkat! Emeljük oldalra a jobb lábat, majd engedjük le és húzzuk keresztbe a bal láb előtt! Ügyeljünk arra, hogy a csípő vonala párhuzamos maradjon a szék támlájával!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

#6 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk a szék mögé és fogjuk meg a szék támláját! Hajlítsuk enyhén a bal lábunkat és emeljük előre a jobb térdünket!

Döntsük a törzsünket előre jobb lábnyújtással hátra! Majd emeljük a törzsünket és a lábunkat kiindulóhelyzetbe! Végezzük el a gyakorlatot a másik lábbal is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

#7 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 8X



Álljunk a szék mögé és fogjuk meg a szék támláját a bal karral. Hajlítsuk enyhén a bal lábunkat és emeljük a jobb térdünket a jobb könyökhöz!

Döntsük a törzsünket előre és emeljük jobb lábunkat nyújtva hátra a karunkat pedig nyújtsuk előre magastartásba! Majd emeljük a törzsünket és hajlítsuk a lábunkat, karunkat kiindulóhelyzetbe! Végezzük el a gyakorlatot a másik lábbal is!

 A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

TEHETSZERTE.HU

#8 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X



Forduljunk szembe a székkal, támaszkodjunk meg rajta és helyezkedjünk el mellső fekvőtámaszban!

Lépegessünk előre a szék felé és hajlítsuk a törzsünket előre, majd lépegessünk vissza kiindulóhelyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



1



2



3



4



5

Forduljunk szembe a székkal, támaszkodjunk meg rajta és helyezkedjünk el mellső fekvőtámaszban!

Húzzuk a bal térdünket a mellkasunkhoz, majd engedjük le kiindulóhelyzetbe! Végezzük el a jobb lábbal is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

GYAKORLATOK SZÉK MELLETT

#10 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Nyújtás: Üljünk le a székre, emeljük a bal lábat keresztbe a jobb térdre, miközben kezünkkel finoman nyomjuk lefelé a bal térdünket!
Ellentétes oldalon is végezzük el!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!