

FRISSÍTŐ TORNA

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



Üljünk le egy székre, kezünket helyezzük lazán a combunkra!
Hajlítsuk a nyakunkat előre majd emeljük és nyújtózzunk fejtetővel minél magasabbra!
Törzsünk végig maradjon egyenes!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk le egy székre, kezünket helyezzük lazán a combunkra!
Forgassuk a fejünket balra-jobbra! Törzsünk végig maradjon egyenes!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk le egy székre, kezünket helyezzük lazán a combunkra és hajlítsuk a nyakunkat balra!
Végezzünk fejkörzést félkörívben, válltól vállig! Ügyeljünk, hogy hátra ne hajlítsuk a nyakunkat!

⚠ 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



Üljünk le egy székre, karunk rézsútos mélytartásban!

Húzzuk fel a vállunkat és zárjuk a lapockánkat hátul, majd hátra leengedve hosszan toljuk előre lefelé a vállunkat!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk le egy székre és zárjuk össze a két tenyerünket a fejtető felett!

Vegyünk egy nagy levegőt és közben nyújtsuk a karunkat felfelé, közben mindvégig maradjon zárva a tenyér! Majd fújjuk ki a levegőt és hajlítsuk a könyökünket! Belégzés közben próbáljuk távolítani a csigolyáinkat, nyújtózkodjunk függőlegesen!

 A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk le egy székre, emeljük a kart magastartásba és zárjuk össze a két tenyerünket a fejtető felett!

Végezzünk törzskörzést balra, majd jobbra is! Kis átmérőjű köröket rajzoljunk (ujjainkkal a plafon felé) minél magasabban!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk le egy székre!

Fordítsuk a törzsünket enyhén balra jobb kézzel fogjuk meg a bal lábat, bal kézzel pedig a szék szélét. Lélegezzünk be mélyen, majd kilégzésnél óvatosan fordítsuk tovább a törzsünket és tartsuk meg a pozíciót! Végezzük el a másik oldalra is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk le egy székre, fogjuk meg a bal kezünkkel az ülőfelületét és emeljük a jobb kart magastartásba!

Hajlítsuk a törzsünket lassan és hosszan balra, majd nyújtsuk kiindulóhelyzetbe! Végezzük el ellentétesen is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk le egy székre, fogjuk meg a bal kezünkkel a szék jobb oldalát és emeljük a jobb kart magastartásba!

Hajlítsuk a törzsünket balra, majd nyújtsuk kiindulóhelyzetbe. Végezzük el ellentétesen is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk le egy székre és kulcsoljuk össze az ujjainkat a test mögött!
Hajlitsuk előre a törzsünket karemeléssel felfelé és tartsuk meg a pozíciót 20 számolásig!
Végül nyújtsuk lassan a törzsünket kiindulóhelyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!