

## Gerinctorna

### Háton fekvés

1. Karok törzs mellett, lábak nyújtva a talajon, lábfej hátrahúz. Karokkal felfelé, lábakkal lefelé jól megnyújtózunk. 5x
2. Karok törzs mellett, lábak talpon. Derekat leszorítjuk a talajba, 6 sec-ig tartjuk, majd lazítunk. 5x
3. Karok törzs mellett, lábak talpon. Derekat, két vállat, tenyereket leszorítjuk a talajba, 6 sec-ig tartjuk, majd lazítunk. 5x
4. Tenyerek a combon. Csúsztatjuk őket a térdünk felé, megemelkedünk lapockacsúcsig fel, majd vissza. 10x
5. Kezek tarkón, lábak talpon. Derekat, két könyököt leszorítjuk a talajba, 6 sec-ig tartjuk, majd lazítunk. 5x
6. Kezek tarkón, lábak talpon. Lapockacsúcsig megemelkedünk fel, és vissza. 10x
7. Karok babatartásban, lábak talpon. Derekat, két kart leszorítjuk, 6 sec-ig lenn tartjuk, majd lazítunk. 5x
8. Karok babatartásban, lábak talpon. Lapockacsúcsig megemelkedünk fel, és vissza. 10x
9. Karok vállmagasságban nyújtva a talajon, tenyerek felfelé néznek, lábak talpon. Derekat, két kart leszorítjuk a talajba, 6 sec-ig tartjuk, majd lazítunk. 5x
10. Kezeket összekulcsoljuk, felnyújtózunk a plafon felé. Lapockacsúcsig megemelkedünk fel, és vissza. 10x
11. Karok fül mellett nyújtva, lábak talpon. Derekat, két kart leszorítjuk a talajba, 6 sec-ig tartjuk, majd lazítunk. 5x
12. Karok fül mellett nyújtva, lábak talpon. Lapockacsúcsig megemelkedünk fel, és vissza. 10x
13. Karok törzs mellett, lábak talpon. Medenceemelés 10x
14. Karok törzs mellett, lábak talpon. Derekat leszorítjuk a talajba, és végig lenn tartjuk. Bal lábat nyújtjuk a talaj fölé, majd vissza talpra. Ismételjük a jobb lábbal. 10-10x
15. Karok törzs mellett, lábak talpon. Medencét emeljük két ütemben föl-föl, vissza-vissza. 10x
16. Karok törzs mellett, lábak talpon. Derekat leszorítjuk a talajba, és végig lenn tartjuk. Bal térdet hashoz húzzuk, majd nyújtjuk a talaj fölé. Ismételjük a jobb lábbal is. 10-10x
17. Karok törzs mellett, lábak talpon. Derekat leszorítjuk a talajba, és végig lenn tartjuk. Bal lábbal biciklizünk előre, lassan, nagy köreket, majd vissza. Jobb lábbal is elvégezzük. 10-10x
18. Karok törzs mellett, lábak talpon. Medencét megemeljük föl, és innen húsz picit emelünk még.
19. Karok törzs mellett, lábak talpon. Derekat leszorítjuk a talajba, és végig lenn tartjuk. Bal lábat felnyújtjuk a másik comb folytatásába, innen engedjük le nyújtva a talaj fölé, majd húzzuk vissza. Ismételjük a jobb lábbal is. 10-10x
20. Karok törzs mellett, derekat leszorítjuk a talajba, és végig lenn tartjuk, lábakat felhúzzuk (egyessel), csípő-térd derékszöget zárjon be. Bal lábat ebben a helyzetben megtartjuk, jobb sarkat közelítjük a talajhoz-térdben marad a derékszög!-majd visszahúzzuk. Jobb lábbal ismételjük. 10x
21. Nyújtózás 5x
22. Karok törzs mellett, derekat leszorítjuk a talajba, és végig lenn tartjuk, lábakat felhúzzuk (egyessel), csípő-térd derékszöget zárjon be. Bal lábat ebben a helyzetben

megtartjuk, a jobb lábunkat nyújtjuk a talaj fölé, majd vissza. Ismételjük a jobb lábbal is. 10-10x

23. Karok törzs mellett, lábak talpon. Medencét megemeljük föl, fönn megtartjuk, lábujjhegyre, majd sarokra emelkedünk. 10x
24. Karok törzs mellett, csípő-térd derékszöveget zárjon be. Bal lábat kinyújtjuk a talaj fölé, nyújtva emeljük fel, majd vissza le. 10-10x
25. Karok törzs mellett, csípő-térd derékszöveget zárjon be. Bicikli előre, majd hátra 10-10 kör.
26. Karok törzs mellett, csípő-térd derékszöveget zárjon be. Bal térd hashoz húz, jobb láb nyújt a talaj fölé, és cserél. 20x
27. Karok törzs mellett, lábak talpon. Medencét megemeljük föl, félig engedjük csak vissza, majd újból föl. 10x
28. Karok törzs mellett, csípő-térd derékszöveget zárjon be. Bal lábat kinyújtjuk a talaj fölé, nyújtva megtartjuk, kivisszük oldalra terpeszbe, majd vissza középre. Jobb lábbal ismételjük 10x
29. Nyújtózás 5x

### Hason fekvés

A feladatok közben végig feszítjük a hasat, feneket. Sarkunkat összezárjuk. Homlokon támaszkodunk.

1. Karok törzs mellett, lapockákat hátrahúzzuk, karokat megemeljük fel, majd vissza le. 10x
2. Karok törzs mellett, lapockákat hátrahúzzuk, karokat és a törzsünket megemeljük fel, majd vissza. 10x
3. Kezek tarkón, lapockákat zárjuk, majd vissza. 10x
4. Kezek tarkón, törzsemelés. 10x
5. Karok babatartásban, megemeljük fel mindkettőt, majd vissza. 10x
6. Karok babatartásban, törzsemelés. 10x
7. Karok fül mellett nyújtva. Bal kart emeljük 10x, majd a jobbat, aztán egyszerre mindkettőt. 10x
8. Karok fül mellett nyújtva. Törzsemelés 10x
9. Karok törzs mellett. Bal lábat hajlítva emeljük 10, majd a jobbat.
10. Karok törzs mellett nyújtva. Bal lábat nyújtva emeljük 10x, majd a jobbat.
11. Nyújtózás 5x
12. Karok derékon. Megemeljük fel mindkét könyököt, lapockákat zárjuk. Bal kart visszük tarkóra, majd vissza derékra 10x, majd a jobbat, aztán mindkettőt.
13. Kezek tarkón. Megemeljük fel mindkét könyököt, lapockákat zárjuk. Bal kart nyújtjuk oldalra 10x, majd a jobbat, aztán mindkettőt.
14. Karok babatartásban. Megemeljük fel mindkét könyököt, lapockákat zárjuk. Bal kart nyújtjuk fül mellé 10x, majd a jobbat, aztán egyszerre.
15. Karok fül mellett nyújtva. Megemeljük fel mindkettőt a plafon felé, fenn megtartjuk. Bal kezét tarkóra húzzuk 10x, majd a jobbat.
16. Lábak kis terpeszben, karok a szőnyeg sarkához nyújtva. Bal kar-jobb láb emel egyszerre nyújtva 10x, majd jobb kar-bal láb.
17. Nyújtózás 10x