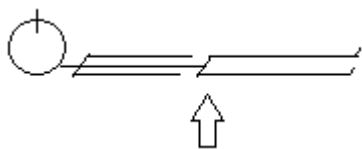


## Keringésjavító torna

1. Hanyatt fekvésben - nagy levegő 5\*

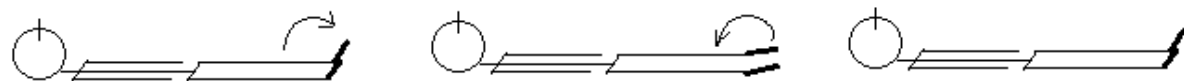
2. Összeszorítjuk a farizmokat, majd lazítjuk 10\*



3. Térdhajlatot leszorítjuk a matracba és lazítunk 10\*

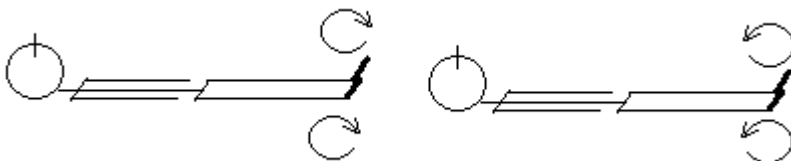


4. Lábfejet lefeszítjük – picit lenn tartjuk – és vissza 10\*

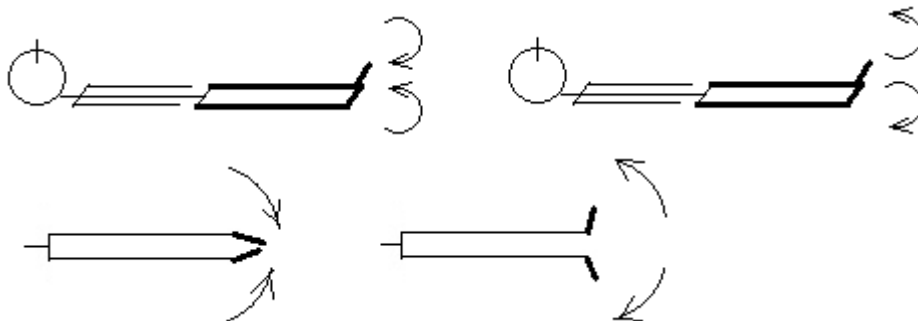


5. Lábujjakat behajlítjuk és kinyújtjuk 10\*

6. Bokakörzés ki és be 10\*- 10\*



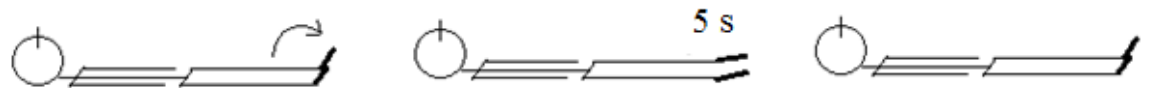
7. Teljes lábunkat becsavarjuk és ki 10\* mindkét irányba (!)



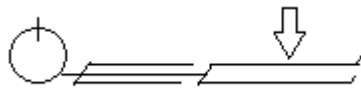
8. Felváltva integessünk bokából, mindkét lábban 10\*



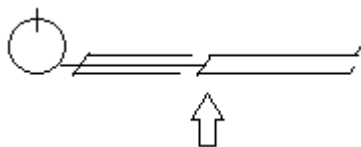
9. Lábfej leszorít – lenn tart 5 másodpercig – és vissza 10\*



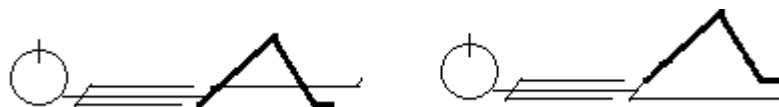
10. Térdhajlat lenyom, s lazít 10\*



11. Farizom szorít és lazít 10\*



12. Jobb lábat talpra húzzuk, majd megcseréljük, a lábakat jobbat nyújtjuk – balt hajlítjuk és csere 10\* - mind2 lábbal



13. Majd mind a két lábat talpra tesszük → jobb lábat nyújtjuk fel a plafon irányába és körözzünk kifelé bokából, majd vissza befelé – irányonként 10\* → csere (VARRATSZEDÉST KÖVETŐEN SZABAD ELKEZDENI)



14. Ismét felnyújtjuk a jobb lábat és nagy köröket rajzolunk csípőből 10\* → csere

(VARRATSZEDÉST KÖVETŐEN SZABAD ELKEZDENI)

)



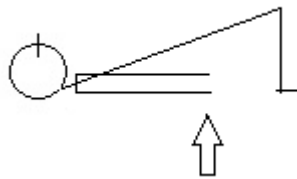
15. Majd mind a két lábat talpra tesszük, lábujjhegyre állunk és sarokra 10\*



16. Talpon maradnak a lábak és megemeljük a medencét fel és le 10\*

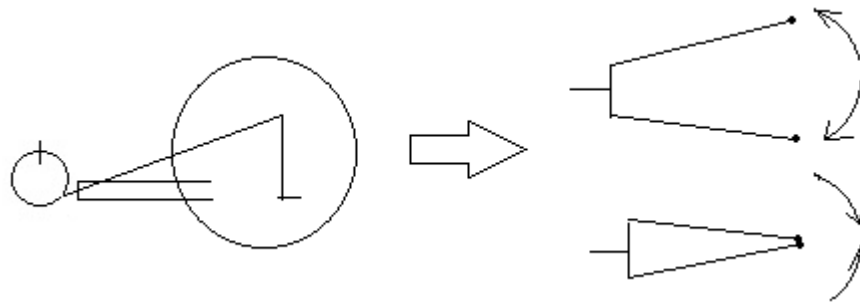


17. Fent megtartjuk a medencét és piciket farizomból fent még rászorítgatunk 10\* (3 sorozatot végzünk ebből)



18. Kis pihenő után, ismét megemeljük a medencét fent megtartjuk és távolítjuk egymástól a térdet, majd közelítjük őket 10\* (3 sorozatot végzünk szintén) (VARRATSZEDÉST KÖVETŐEN SZABAD ELKEZDENI)

Ábra a következő oldalon.

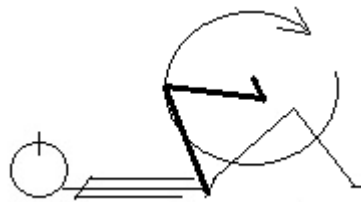


19. Vissza letettük a medencét → lábfejeket összezárjuk, térdeket szétnyitjuk és lazán összezárjuk 8\*

20. Lábfejeket összezárva tartjuk, térdeket összenyomjuk egymáshoz, majd lazítunk 10\*

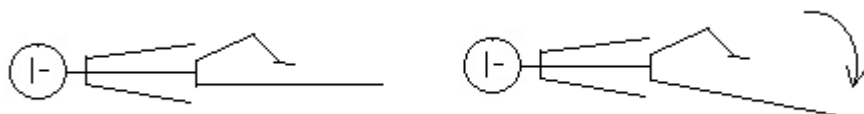
21. A lábak talpon maradnak, de a lábfejeket csípőszéles terpeszbe tesszük → jobb lábbal biciklizünk előre, míg a bal láb talpon marad 10\* → csere

(VARRATSZEDÉST KÖVETŐEN SZABAD ELKEZDENI)



22. Jobb lábat lefektetjük a matracra, míg a bal talpon marad → kicsúsztatjuk a jobb lábat oldalra, majd vissza 10\* → csere

1. (VARRATSZEDÉST KÖVETŐEN SZABAD ELKEZDENI)



23. Vissza kinyújtjuk a lábakat, a karokat fül mellé emeljük és beszívva levegőt, majd törzsmellé fektetjük a kart és kifújunk, majd ismét emel a kar 10\*



*Kedves Egészségére!*

